

Habilidades resilientes como predictoras de salud mental de adolescentes universitarios en confinamiento

Resilient skills as predictors of mental health of university adolescents in confinement

Morales-Rodríguez, Marisol

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

marisolmoralesrodriguez@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3829-4951>

Resumen

Introducción. La salud mental en la adolescencia representa un problema de salud pública a nivel mundial, ya que cerca del 20% de adolescentes presenta diversas afectaciones en materia de salud mental (Olivari & Mellado, 2019). Esta se verá comprometida por la presencia de situaciones emergentes como una pandemia. En palabras de Castillo y Velasco (2020), la pandemia por COVID19 trajo consigo una serie de afectaciones en los adolescentes universitarios, el cierre de las escuelas y el confinamiento prolongado generó cambios trascendentales en la rutina diaria y en el estilo de vida, aunado a factores estresantes propios de la emergencia sanitaria como miedo al contagio, duelos, pérdida de empleo, entre otros, influyeron desfavorablemente. Por lo anterior, la capacidad de resiliencia puede convertirse en un factor central por su poder adaptativo ante la adversidad. **Objetivo.** Determinar el nivel de salud mental en adolescentes universitarios y la influencia sobre esta de habilidades resilientes como posibles predictoras. La hipótesis plantea que las habilidades resilientes influyen en la salud mental de adolescentes universitarios. **Método.** Se basó en una metodología cuantitativa, diseño no experimental de alcance descriptivo-correlacional. Los participantes fueron elegidos a través de un muestreo no aleatorio intencional, quienes fueron 381 adolescentes que cursan estudios universitarios con edad promedio de 18.9 años; los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Salud General (Goldberg & Williams, 1988) que evalúa la salud mental autopercibida mediante dos factores: Bienestar y afectos y Afrontamiento y toma de decisiones; así como la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (2003) que mide 5 factores: persistencia y autoeficacia, control bajo presión, adaptabilidad y redes de apoyo, control y propósito, espiritualidad. Tales escalas fueron

aplicadas mediante un formulario en línea, haciendo uso previamente del consentimiento informado. Los datos fueron analizados con la estadística descriptiva, Coeficiente de correlación de Pearson y Regresión lineal. **Resultados.** Los hallazgos muestran que la salud mental se encuentra comprometida ya que en *bienestar y afectos* predominaron los niveles altos con un 49.7 %; seguido de quienes se ubicaron en el nivel promedio con un 31%; en el factor *afrentamiento y toma de decisiones* prevalecieron los niveles altos con un 42.8%, cercano al nivel promedio con un 36%. El análisis correlacional mostró una relación inversa del factor *Bienestar y afectos* con la resiliencia, en particular con persistencia y autoeficacia ($r=-.301$; $p>.001$), *control bajo presión* ($r=-.391$; $p>.001$), adaptabilidad y redes de apoyo ($r=-.365$; $p>.001$), control y propósito ($r=-.385$; $p>.001$). Correlaciones de *Afrentamiento y toma de decisiones* con persistencia y autoeficacia ($r=-.510$; $p>.001$), *control bajo presión* ($r=-.515$; $p>.001$), adaptabilidad y redes de apoyo ($r=-.536$; $p>.001$), control y propósito ($r=-.579$; $p>.001$) y espiritualidad ($r=.228$; $p>.001$). El análisis de regresión lineal mostró que solo los factores *control bajo presión* y *control y propósito* de las habilidades resilientes predicen el 20% de varianza del *bienestar y afectos*; y que los mismos factores además de la *adaptabilidad y redes de apoyo*, predicen el 40% de la variabilidad del *afrentamiento y toma de decisiones*. **Conclusiones.** Se concluye que existen indicadores de afectaciones en la salud mental de los participantes ya que el mayor porcentaje se ubica en los niveles altos, la tercera parte de los participantes se ubican en nivel promedio. Existe una relación inversa entre resiliencia y salud mental; siendo las habilidades resilientes un factor de influencia que predice la salud mental de los adolescentes, con lo que se confirma la hipótesis. A la luz de los resultados, se requiere potenciar fortalezas personales como la resiliencia por su valor adaptativo ante cualquier situación emergente como un confinamiento, dada la merma en la salud mental, lo que favorecerá patrones de comportamiento positivos dotando de recursos para la formación profesional.

Palabras clave: Salud mental, Habilidades resilientes, Adolescentes, Confinamiento.

Abstract

Introduction. Mental health in adolescence represents a public health problem worldwide, since about 20% of adolescents have various mental health conditions (Olivari & Mellado, 2019). This will be compromised by the presence of emerging situations such as a pandemic. In the words of Castillo and Velasco (2020), the COVID19 pandemic brought with it a series of effects on university adolescents, the closure of schools and prolonged confinement generated transcendental changes in daily routine and lifestyle, coupled with stressful factors typical of the health emergency such as fear of contagion, duels, job loss, among others, had an unfavorable influence. Therefore, resilience capacity can become a central factor due to its adaptive power in the face of adversity. **Objective.** To determine the level of mental health in university adolescents and the influence on this of resilient skills as possible predictors. The hypothesis states that resilient skills influence the mental health of university adolescents. **Method.** It was based on a quantitative methodology, non-experimental design with a descriptive-correlational scope. The participants were chosen through an intentional non-random sampling, who were 381 adolescents attending university with an average age of 18.9 years; the instruments used were the General Health Questionnaire (Goldberg & Williams, 1988), which assesses self-perceived mental health through two factors: Well-being and affections and Coping and decision-making; the Resilience Scale of Connor and Davidson (2003) measures 5 factors: persistence and self-efficacy, control under pressure, adaptability and support networks, control and purpose, spirituality. These scales were applied through an online form, previously using informed consent. The data was analyzed with descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient and linear regression. **Results.** The findings show that mental health is compromised since high levels predominated in well-being and affections with 49.7%; followed by those who were located at the average level with 31%; in the coping and decision-making factor, high levels prevailed with 42.8%, close to the average level with 36%. The correlational analysis showed an inverse relationship between the Well-being and affects factor with resilience, in particular with persistence and self-efficacy ($r=-.301$; $p>.001$), control under pressure ($r=-.391$; $p>.001$), adaptability and support networks ($r=-.365$; $p>.001$), control and purpose ($r=-.385$; $p>.001$). Correlations of coping and decision making with persistence and self-efficacy ($r=-.510$; $p>.001$), control under pressure ($r=-.515$; $p>.001$), adaptability and support networks ($r=-.536$; $p>.001$), control and purpose ($r=-.579$; $p>.001$) and spirituality ($r=.228$; $p>.001$). Linear regression analysis showed that only the factors control under pressure and control and purpose of resilient skills predict 20% variance of well-being and affects; and that the same factors, in

addition to adaptability and support networks, predict 40% of the variability of coping and decision making. **Conclusions.** It is concluded that there are indicators of affectations in the mental health of the participants since the highest percentage is located in the high levels, the third part of the participants are located in the average level. There is an inverse relationship between resilience and mental health; being resilient skills an influencing factor that predicts the mental health of adolescents, thus confirming the hypothesis. In light of the results, it is necessary to enhance personal strengths such as resilience due to its adaptive value in the face of any emerging situation such as confinement, given the decline in mental health, which will favor positive behavior patterns by providing resources for professional training.

Keywords: Mental health, Resilient skills, Adolescents, Confinement.

Fecha Recepción: Mayo 2021

Fecha Aceptación: Diciembre 2021

Introducción

El brote del SARS-CoV-2 en China generó en toda la población una serie de respuestas desde la incredulidad, pasando por la alarma, sorpresa, seguido de estrés, alteraciones en la salud mental, lo cual fue resultado de enfrentar un suceso desconocido e incertumbre sobre el futuro. El creciente número de pacientes sacudió a gran parte de la población, o muy posiblemente a la totalidad; la preocupación y el miedo se exarcebaban no solo por los datos reales sino también por la desinformación y la sobresaturación de información en redes sociales y en diversos medios de comunicación (Huarcaya, 2020), colapsando la forma de vivir de la mayor parte de la población del planeta.

En marzo de 2020, la OMS categorizó dicho fenómeno como pandemia, situación que puso a prueba el sistema sanitario de numerosos países, optando por el confinamiento y la restricción de diversas actividades. Fue así como el impacto se acrecentó, dada la combinación de epidemia y aislamiento social impuesto. Toda pandemia como la que se vive actualmente, se conforma de componentes biológicos e infecciosos propios del virus, pero también incluye componentes psicosociales y económicos. Cuando los componentes biopsicosociales de la epidemia interactúan con los componentes psicosociales del confinamiento, genera un grave impacto sobre la salud mental de la población (Buitrago, Ciurana, Fernández & Tizón, 2020).

Los mismos autores afirman que tal condición llevó a revelar la vulnerabilidad e inequidades de todos los países incluyendo los desarrollados; la conjunción de la pandemia y el distanciamiento social dado por el confinamiento supuso cambios psicológicos en los

individuos, grupales en función de las relaciones interpersonales, sociales como organización social y globales, dadas las relaciones entre continentes. El componente afectivo de la respuesta ante situaciones inesperadas, jugará un papel importante en las repercusiones psicosociales e incluso las socioeconómicas, lo que deja al descubierto la importancia de los componentes psicológicos y psicosociales en los sistemas sanitarios y los sistemas sociales.

Ante la declaración de la emergencia sanitaria, un estudio reveló un aumento de emociones catalogadas como negativas-ansiedad, depresión e indignación- y una disminución de emociones concebidas como positivas como la felicidad y la satisfacción. Lo anterior generó afectaciones en la salud mental de las personas, relacionado también con la coexistencia de especulación sobre el modo y velocidad de transmisión de la enfermedad, sobre los tratamientos, sobre la estructura sanitaria de las naciones para enfrentar el suceso. El distanciamiento agudizó el impacto, incluso se evidenció que muy probablemente la cuarentena contribuyó en el surgimiento o exacerbación de trastornos depresivos y ansiosos (Huarcaya, 2020).

Salud mental y confinamiento

Según la OMS (2018), la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona cuenta con las capacidades para hacer frente al estrés de la vida cotidiana, relacionarse con otros y tomar decisiones, así como de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Es por ello que se concibe como el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de una comunidad dada.

La salud mental de las personas ante esta nueva realidad se encuentra amenazada debido a la incertidumbre, a las pérdidas y a los cambios radicales en las rutinas. Un estudio sobre epidemias y pandemias pasadas, mostró que ante tales condiciones, hay una merma en el bienestar de los individuos, quienes pueden experimentar incertidumbre, miedo a la muerte, sentimientos ambivalente de soledad, tristeza, irritabilidad, ansiedad, enojo, entre otros (Cobo-Rendón, Vega-Valenzuela & García-Álvarez, 2020).

Las cuarentenas y confinamientos son acontecimientos que merman la calidad de vida de niños y adolescentes al representar un obstáculo en las experiencias de continuidad y proximidad en cuanto a las relaciones afectivas, a los vínculos significativos, así como al contacto con el grupo de pertenencia; a la vez, interfiere en los procesos de diferenciación en el núcleo familiar y en la intimidad tan necesaria en la etapa adolescente. Estar confinados ha implicado una resignificación de las formas de relación ante la pérdida de la posibilidad

de encuentros, e intercambios, lo cual tiene una afectación en la salud mental que, dependiendo de la persona y su entorno, será la gravedad del impacto (Morales, 2020).

La pandemia y su consecuente confinamiento además de afectar la salud física, repercute de manera devastadora en la salud mental de niños y adolescentes, ya que han tenido que lidiar con una diversidad de situaciones de estrés e incertidumbre generadas por los abruptos cambios, que obedecen al cierre de escuelas, el exceso de noticias, la desinformación surgida en redes sociales, las pérdidas en todos los sentidos, por lo que es esperable que se produzcan respuestas como miedo, ansiedad, irritabilidad, angustia y enojo (Ministerio de Salud Chile, 2020).

Estar confinados llevó a importantes cambios en las rutinas, viéndose afectados los hábitos; como consecuencia de las medidas tomadas por la mayoría de los países y en particular en México, las familias tuvieron que lidiar con los cambios súbitos que fueron requeridos, se reaprendieron nuevas formas de convivencia y en algunos casos, ello derivó en fuertes problemáticas, ya que hubo la necesidad de compartir espacios y materiales, ceder ante las necesidades imperantes de algunos miembros de la familia sobre otros, enfrentarse muchas veces a violencia o negligencia y a la necesidad de soportar estar en casa.

Al respecto Saldivar-Garduño y Ramírez-Gómez (2020) señalan que el trato de tiempo completo con la familia puede ser agobiante, pero también puede ser la oportunidad para aprender a relacionarse de manera diferente, reducir el ritmo de vida frenético en el que las personas estaban envueltas, lo que lleva al desafío de promover nuevas prácticas de crianza, de proponer maneras distintas de organizar el trabajo a distancia y la educación remota, así como las actividades domésticas. No obstante, en muchos casos, representó la ocasión para la aparición de una gama de trastornos de salud mental. De manera particular, frente al confinamiento, los estudiantes experimentaron frustración, cansancio, agotamiento, mayor sedentarismo, estrés, enojo, incertidumbre, tristeza, desesperanza, y otras emociones, lo que afectó su salud física y mental.

El estudiante universitario en confinamiento

El cierre de las escuelas como medida de distanciamiento social y el confinamiento domiciliario prolongado interfiere en las rutinas diarias y aunado a los factores estresantes propios de la emergencia sanitaria como las pérdidas, el miedo al contagio y a la muerte, la pérdida de empleo y las consecuentes restricciones económicas influyeron en la salud mental de todas las personas, en particular los estudiantes universitarios (Castillo & Velasco 2020).

Con la llegada de la pandemia, la educación presencial se vio obligada a trasladarse al espacio virtual. Las instituciones educativas se vieron obligadas a continuar con la formación de los estudiantes utilizando las nuevas tecnologías, lo que impactó seriamente su desarrollo educativo y socioemocional. En sí misma, la vida universitaria resulta estresante por las altas exigencias, hoy en día los jóvenes deben acostumbrarse a las nuevas formas de aprendizaje en línea, lo que pone en juego sus competencias y habilidades personales (Cobo-Rendón, Vega-Valenzuela & García-Álvarez, 2020).

Investigaciones precedentes en torno a la salud mental en estudiantes universitarios ante la pandemia reportaron que las condiciones económicas y los retrasos en las actividades académicas fueron identificados como factores de riesgo para el desarrollo de síntomas depresivos, estrés y ansiedad (Cao, Fang, Xu, Dong, et al.; Odriozola-González, Planchuelo-Gómez & Iruiria, como se cita en Cobo-Rendón, Vega-Valenzuela & García-Álvarez, 2020).

Como una medida de enfrentar las demandas impuestas por la pandemia, las instituciones de educación superior retomaron las actividades gradualmente, haciendo uso de herramientas como las teleconferencias, aulas virtuales, correo electrónico y redes sociales digitales como Facebook y WhatsApp, a pesar de contar con limitaciones en cuanto a la posibilidad de acceso tanto del alumnado como del personal docente; además otra limitante fue las habilidades requeridas para realizar labores de enseñanza remota, y las condiciones de conectividad existentes a lo largo y ancho del país (Saldivar-Garduño & Ramírez-Gómez, 2020).

El cambio abrupto en la modalidad de enseñanza y aprendizaje representó un impacto inmediato en el sistema de educación superior. A lo cual se añaden los efectos del aislamiento social, la dificultad para adaptarse a las nuevas tecnologías, el mantener un horario académico y un espacio destinado para ello, el adiestramiento necesario, la falta de soporte técnico y la accesibilidad a recursos tecnológicos han sido las principales dificultades a las que se han enfrentado los estudiantes durante la pandemia, lo que trajo como consecuencia, el aumento de afectaciones en la salud mental, presentando principalmente ansiedad y depresión (Regmi & Jones; UNESCO; Uprichard, como se cita en Rosario-Rodríguez, González-Rivera, Cruz-Santos & Rodríguez-Ríos, 2020).

La educación remota ha significado para el estudiante universitario condiciones poco adecuadas en los espacios físicos, exceso de ruido y distractores, falta de recursos tecnológicos, conectividad limitada, carga de trabajo excesiva, pasar mucho tiempo sentados representando otras problemáticas físicas (Saldivar-Garduño & Ramírez-Gómez, 2020.) A la vez, requirió reaprender nuevas formas de organización ya que se perdieron los límites

entre el trabajo, el descanso y los pasatiempos lo que implicaba estar conectados la mayor parte del día. Estar confinados llevó a tener dificultades para separar las actividades académicas de las domésticas y algo fundamental, se vieron obligados a dejar de lado la interacción con compañeros y amigos, ya que la escuela además de ser un espacio de crecimiento académico constituye un entorno para el desarrollo y consolidación de habilidades sociales y de vínculos extrafamiliares. Ante ello, la exigencia fue que el estudiante utilizara sus recursos personales para afrontar eficazmente tales condiciones.

Resiliencia en tiempos de pandemia

Ante eventos tan desafortunados como la pandemia que actualmente sigue vigente es imperante poner atención a aquello que permitirá generar patrones de comportamiento adaptativos, que permitan mitigar el daño y avanzar. De manera muy acertada, Dubreuil (2020) afirma que el enemigo es invisible a los ojos de los humanos y no es intencional, por lo que se convierte en una experiencia aun más dañina para la salud mental. La búsqueda de un culpable queda sin cerrar, ya que cualquiera puede ser el enemigo dado que todos somos susceptibles de ser contagiados, lo cual trae cambios en la formas de relacionarnos.

... perdamos o no, nuestra salud, situación económica, o a uno o más seres queridos...hay una suerte de pérdida ambigua, la sensación de haber perdido tantos elementos intangibles de nuestra vida cotidiana, que son difícilmente identificables, una pérdida de la “normalidad” o la vida como la conocíamos antes, lo cual nos conduce a un duelo ambiguo y complejo que nos genera muchas emociones y sentimientos difusos y confusos (p.50)

El mismo autor afirma que, desde esta perspectiva, no se puede dejar de pensar en la resiliencia, concebida como la capacidad de una persona, familia o grupo para enfrentar situaciones adversas, sobreponerse a ellas e incluso crecer emocionalmente a partir de dichas vivencias o a pesar de ellas. Dicha capacidad proporciona la posibilidad de dar un nuevo significado a las experiencias devastadoras.

La Asociación Americana de Psicología (APA, 2016, s/p) define la resiliencia como un proceso de adaptarse eficazmente a la adversidad, a una tragedia, amenaza, o a fuentes de tensión significativas, salir de una experiencia difícil, más fortalecido (Yncera, Lorenzo & Peña, 2021).

Con base en ello, es necesario conocer la afectación de la pandemia de COVID-19 y su confinamiento para diseñar planes de actuación que minimicen su impacto (Castillo & Velasco 2020), lo cual se pensaría a partir de promover conductas adaptativas centradas en habilidades resilientes.

Impulsar la resiliencia ante eventos desafortunados es una acción que puede llevar a consecuencias muy favorables, sin embargo, lo que se requiere es implementar acciones preventivas; al respecto, Dubreuil (2020), asevera que existe la necesidad de marcos teóricos de referencia que ayuden a a se dé un proceso resiliente, de tal forma que sean promovidos desde la infancia, a través de la crianza y la educación, para que las personas en caso de enfretar situaciones adversas tengan recursos emocionales para sobrellevarlas. “Es así que el enfoque en resiliencia plantearía un cambio de perspectiva, ya no se trata sólo de ayudar al que sucumbió ante las dificultades, sino que se trataría de favorecer la prevención” (p.52).

La importancia de contar con habilidades resilientes, ha sido constatado en diversos estudios, destacando que a mayores niveles de resiliencia menos impacto psicosocial de los estresores, o mayor capacidad de adaptación; la resiliencia permite neutralizar el impacto del estresor lo que permite que las personas puedan sobreponerse, manteniendo una proyección positiva hacia el futuro (Harvey, Arteaga, Córdoba-Caicedo & Obando, 2021).

A partir de lo anterior surge el objetivo del presente estudio, el cual se centró en determinar el nivel de salud mental en adolescentes universitarios y la influencia sobre esta de habilidades resilientes como posibles predictoras. La hipótesis planteada se basa en la premisa de que las habilidades resilientes influyen en la salud mental de adolescentes universitarios.

Método

Se basó en una metodología cuantitativa, diseño no experimental de alcance descriptivo-correlacional.

Participantes

Participaron 381 adolescentes universitarios, elegidos a través de un muestreo no aleatorio intencional, el rango de edad oscila entre 18 y 20 años, cuyo promedio es de 18.9 años, por lo que se confirma el rango de edad que corresponde a la etapa adolescente según Blos (1986). El 59% son mujeres y el 41% hombres.

Instrumentos

Se utilizaron dos escalas a fin de identificar y analizar las variables de estudio.

El Cuestionario de Salud General (Goldberg & Williams,1988) en su versión breve, se conforma de 12 ítems que evalúan la salud mental autopercebida mediante dos factores: Sentimiento de Bienestar y afectos y Afrontamiento y toma de decisiones. Posee un alfa de Cronbach de 0.76.

La Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (2003) permite medir la capacidad de hacer frente a la adversidad. Este cuestionario está constituido por 25 ítems dimensionados en 5 factores: persistencia y autoeficacia, control bajo presión, adaptabilidad y redes de apoyo, control y propósito, espiritualidad. Las respuestas son tipo likert, con 5 opciones que van desde 'nunca' hasta 'siempre'; originalmente el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach es de 0.89.

Procedimiento

Las escalas fueron aplicadas mediante un formulario en línea, haciendo uso previamente del consentimiento informado de los participantes como parte de las consideraciones éticas; cabe destacar que primeramente se les hizo la invitación para participar en el estudio mediante una sesión virtual de meet, una vez que aceptaron, se procedió a la aplicación mediante el formulario. Los datos fueron analizados con la estadística descriptiva, Coeficiente de correlación de Pearson y Regresión lineal.

Resultados

Los hallazgos muestran que la salud mental de los universitarios se encuentra comprometida ya que en *bienestar y afectos* predominaron los niveles altos; seguido de quienes se ubicaron en el nivel promedio; en el factor *afrontamiento y toma de decisiones* prevalecieron los niveles altos, cercano al nivel promedio (Ver Tabla 1).

Tabla 1. *Niveles de Salud mental*

	Muy alto	Alto	Promedio	Bajo	Muy bajo
Bienestar y afectos	14.6	35.0	31.0	16.	3.0
Afrontamiento y toma de decisiones	14.5	28.0	36.0	21.3	0

Fuente: Elaboración propia

El análisis correlacional como se muestra en la Tabla 2, reportó una relación inversa del factor *Bienestar y afectos* con la resiliencia, en particular con *persistencia y autoeficacia*, *control bajo presión*, *adaptabilidad y redes de apoyo*, y con *control y propósito*. De igual forma, existe correlación de *Afrontamiento y toma de decisiones* con *persistencia y autoeficacia*, *control bajo presión*, *adaptabilidad y redes de apoyo*, *control y propósito* y con *espiritualidad*. Lo anterior denota que el factor *afrontamiento y toma de decisiones* se relaciona más estrechamente con la salud mental, dados los puntajes más altos, y con ello se demuestra que a mayor resiliencia, hay una salud mental más positiva.

Tabla 2. *Correlaciones entre salud mental y Habilidades resilientes*

	Persistencia autoeficacia	Control bajo presión	Adaptabilidad y redes apoyo	Control y propósito	Espiritualidad
Bienestar y afectos	.301**	.391**	.365**	.385**	.192
Afrontamiento y toma de decisiones	.510**	.515**	.536**	.579**	.228**

Nota: **p<.001

Fuente: Elaboración propia

El análisis de regresión lineal mostró que solo los factores *control bajo presión* y *control y propósito* de las habilidades resilientes predicen el 20% de varianza del factor *bienestar y afectos*; y que los mismos factores además de la *adaptabilidad y redes de apoyo*, predicen el 40% de la variabilidad del *afrontamiento y toma de decisiones*, lo cual corrobora los datos anteriores; mayores habilidades resilientes predicen el *afrontamiento y toma de decisiones*, siendo este factor mucho más sensible (Ver Tablas 3, 4 y 5).

Tabla 3. *Resumen del Modelo de Regresión lineal*

Factores de Salud mental	Modelo	R	R ²	R corregida	Error de la estimación
Bienestar y afectos	1	.432	.198	.186	3.74
Afrontamiento y toma de decisiones		.634	.402	.394	3.33

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. *Coefficientes de regresión lineal del Factor Bienestar y afectos*

Modelo 1	B	Error	Beta	t	p
Persistencia/autoeficacia	.062	.058	.076	1.10	.271
Control bajo presión	.248	.062	.262	3.97	.000
Adaptabilidad y redes de apoyo	.065	.077	.057	.839	.402
Control y propósito	.346	.099	.227	3.48	.001
Espiritualidad	.038	.103	.018	.368	.713

Nota: Variable dependiente= salud mental

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. Coeficientes de regresión lineal del Factor Afrontamiento y redes de apoyo

Modelo 1	B	Error	Beta	t	p
Persistencia/autoeficacia	.077	.051	.089	1.50	.133
Control bajo presión	.141	.057	.139	2.45	.015
Adaptabilidad y redes de apoyo	.229	.071	.187	3.23	.001
Control y propósito	.529	.091	.324	5.79	.000
Espiritualidad	.037	.095	.017	.395	.693

Nota: Variable dependiente= salud mental Fuente: Elaboración propia

Con los datos anteriores queda en evidencia que poseer fortalezas personales como la resiliencia, predicen la posesión de una salud mental más favorable para el desarrollo del adolescente.

Discusión

La salud mental no es solo ausencia de enfermedad, también hace referencia a un sentimiento de bienestar, de experimentar satisfacción hacia la vida y mostrar capacidad de desarrollo personal respecto a los proyectos de vida (Morales 2020). Si se goza de una salud mental positiva, la persona se siente satisfecha, alcanza sus metas, disfruta de las relaciones que establece y muestra congruencia en su vida; pero se verá comprometida ante eventos inesperados y adversos como una pandemia. La pandemia por COVID 19 ha generado una infinidad de reacciones adversas que han mermado la salud mental. La sorpresa, desesperanza, angustia, tristeza e incertidumbre han afectado el bienestar de todo habitante del planeta, dadas las medidas que han tenido que asumirse como el confinamiento.

El confinamiento representa mantenerse al margen de las relaciones con otros más allá de quienes comparten un mismo techo, lo cual ha implicado dejar de lado además de los vínculos con otros, actividades cotidianas, deteriorando la calidad de vida. De manera particular, los adolescentes han sido de los grupos etarios más afectados debido a los propios cambios que experimentan y a la necesidad de dar respuesta a las demandas sociales. En este continuum de la vida, habrá quienes respondan mejor ante tales condiciones y logren adaptarse. Es así como surge el objetivo de este estudio, el cual se encaminó a identificar el nivel de salud mental en adolescentes universitarios y la influencia sobre esta de habilidades resilientes como posibles predictoras. Dicho objetivo dio paso a la hipótesis, la cual fue confirmada con los hallazgos encontrados, las habilidades resilientes influyen en la salud mental de los adolescentes universitarios.

Para llegar a tales resultados es importante destacar que logró determinarse el grado de salud mental de los participantes, identificando que existe un riesgo evidente al prevalecer

niveles medio altos, y en este resultado confluyen diversos factores, la existencia de la enfermedad, las pérdidas, la falta de experiencia de los gobiernos para enfrentar una amenaza como esta, además de las medidas adoptadas para lidiar con el virus como fue el confinamiento, que trajo consigo consecuencias desfavorables para todos, pero en particular para los adolescentes universitarios. Valdivieso, Burbano y Burbano (2020) afirman que el aislamiento social preventivo impactó en el estilo de vida de todos los estudiantes a nivel mundial, afectando su estado emocional, físico y social, incluso su rendimiento académico; lo anterior debido a que la presencia del Covid 19 generó la percepción de amenaza latente para su salud y el bienestar de sus seres queridos, además las expectativas de vida que tenían se derrumbaron al verse limitados en los contactos sociales y su movilidad.

Dichos argumentos confirman los resultados obtenidos, la salud mental de los universitarios se ha visto afectada ya que existe una predominancia de quienes así lo perciben. Ello es resultado de los cambios forzados y de las repercusiones de los mismos. Al respecto, Valdivieso, Burbano y Burbano (2020) han argumentado de manera certera algunos de los motivos por los cuales se ha afectado la salud mental de los universitarios. Con el retorno a sus lugares de origen y al seno de sus hogares, la convivencia familiar, lo cual fue porque debían atender simultáneamente sus actividades académicas en modalidad virtual colaborar con algunas tareas propias del hogar o las actividades del campo; muchas veces implicó extender sus jornadas diarias para dar respuesta a las demandas. A su vez, la acumulación de actividades simultáneas influyó para la presencia de ansiedad al sentirse sobresaturados, con altas cargas de trabajo que llevaron a que se sintieran exhaustos y exhaustas, además de experimentar angustia y desesperación ante la emergencia sanitaria. También aumentaron los índices de tristeza y depresión. Todo en su conjunto, contribuyó a que se viera afectado el rendimiento académico; el confinamiento, la excesiva convivencia familiar, la falta de tiempo para realizar las tareas escolares por llevar a cabo otras, la falta de preparación para las evaluaciones y las diversas reacciones emocionales propiciaron un desajuste que se tradujo además de un baja en el rendimiento académico, una grave afectación de la salud mental.

No obstante, con el paso del tiempo, los universitarios lograron recuperarse, lo cual se debe en parte, a la existencia de recursos personales como la resiliencia. Lo cual concuerda con otro de los hallazgos del estudio, el cual hace referencia a la asociación entre habilidades resilientes y salud mental, esto es, cuantas más habilidades resilientes se posean, mejor salud mental se experimentará.

Al transcurrir el tiempo, los estudiantes aprendieron a controlarse y se adaptaron, mejoraron sus capacidades de interacción virtual con los contenidos de las asignaturas, con los y las docentes y sus compañeros; entendieron que el proceso formativo se transformó con el uso de las TIC's mediado por aulas virtuales, videoconferencias y plataformas virtuales (Cardona, Ramírez & Rivas, 2020).

La resiliencia es una cualidad universal que ha descrita desde tiempos antiguos, al referirse a personas y comunidades que afrontan las adversidades y logran progresar culturalmente. (Castagnola, Cotrina & Aguinaga-Villegas, 2021). Es por ello que con tales premisas se confirman los resultados sobre la capacidad predictiva sobre la salud mental. Es decir, los datos evidenciaron que las habilidades resilientes predicen cierta varianza de la salud mental, por lo que se convierten en un potente factor de protección frente a situaciones adversas y de riesgo. Al poseer determinadas habilidades resilientes se estima que se mantendrá una salud mental más positiva.

Ante la presencia del COVID 19, la resiliencia se puede potenciar individualmente, manteniéndose activos y reflexivos, potenciando las capacidades intelectuales para hacer frente a los desafíos que plantea un confinamiento, una pandemia que no da tregua. También puede favorecerse, impulsando la cohesión familiar a través de mantener límites y roles claros, diferenciar las funciones de los subsistemas, demostrando afecto, ternura apoyo y cuidado hacia el bienestar de cada uno de los miembros de la familia, a la vez de promover el apoyo social externo, manteniendo vínculos con familiares, amigos, docentes, vecinos, y con diversas asociaciones e instituciones sociales (Castagnola, Cotrina & Aguinaga-Villegas, 2021).

La salud mental es un elemento estratégico para hacer frente a las consecuencias de la crisis socio-sanitaria en el mediano y largo plazo, siempre y cuando se diseñen e implementen políticas donde se articule la intervención de los diferentes actores, que incluya a los adolescentes, y se consideren tanto factores de riesgo como de protección; a la vez de estructurar un plan que tome en cuenta dimensiones territoriales e intersectoriales que permitan un trabajo colaborativo donde lo principal sea caminar juntos (Morales, 2020). El aprendizaje vertido con los resultados obtenidos deja la reflexión sobre considerar otras variables además de la resiliencia que puedan incidir en la salud mental. Así mismo aumentar la muestra de estudio, de tal forma que existan mejores condiciones para generalizar los datos. Este constituye un primer acercamiento.

Conclusiones

La pandemia por COVID 19 ha representado un desafío no solo para los habitantes del planeta como personas, sino también para los gobernantes, para las asociaciones, para los científicos... para todos. Ha trastocado a todo ser viviente y cambiado el rumbo de nuestras vidas. Es por ello que se mantiene el interés y la necesidad de profundizar en el impacto psicológico que sigue ejerciendo, en particular en grupos poblacionales más vulnerables como los adolescentes.

A la luz de los hallazgos encontrados, se concluye que la salud mental de los adolescentes participantes se ha visto comprometida por la emergencia sanitaria y el confinamiento, es decir, se ha mermado, lo cual puede dar lugar a una diversidad de trastornos. No obstante, también se ha identificado que la existencia de fortalezas personales puede atenuar el impacto de la pandemia como un fenómeno multidimensional, como las habilidades resilientes, encontrándose que éstas actúan como predictores de la salud mental. Tales datos sugieren la necesidad de impulsar dichas habilidades para mitigar el impacto no solo de la presencia de la enfermedad, sino de las consecuencias psicosociales como resultado del distanciamiento social y de los cambios en la forma de vivir.

Si se cuenta con mecanismos protectores, se está mejor preparados para lidiar con eventos de impacto global, a la vez de enfrentar más eficazmente desafíos cotidianos. Desarrollar habilidades resilientes puede ser la puerta para abrir un mundo de opciones para el desarrollo de comportamientos saludables en los adolescentes, que son el futuro de las naciones y con ello promover una salud mental positiva. Ha quedado demostrado que las fortalezas personales predicen en parte la salud mental, por lo que es necesario implementar acciones que impulsen la promoción de tales capacidades, pero de manera preventiva, de tal manera que se convierta en una forma de vida para enfrentar eficazmente todo cambio, decisión y conflicto, lo que conducirá a estar mejor preparados y a sentirse más satisfechos con la vida. La siguiente frase es un reflejo de lo que es posible que suceda al permitirse actuar de manera resiliente.

“Un suelo es resiliente cuando tras un incendio la flora y la fauna se recuperan, vuelven a la vida, aunque no del mismo modo que antes. Aparecen una nueva flora y fauna, a veces muy bellas, pero distintas. Ésta es la más bella imagen de la resiliencia” (Boris Cyrulnik, como se cita en Yncera, Lorenzo & Peña, 2021).

Futuras líneas de investigación

De acuerdo a los resultados obtenidos, resulta necesario enfrentar las limitaciones halladas como la consideración de otras variables que incidan en la salud mental del adolescente, incluyendo la participación de actores ubicados en las instituciones educativas así como la organización de estas. Así mismo, otra línea de investigación sería profundizar en características sociodemográficas incluyendo y diferenciando por zona y origen de los participantes, ampliando la muestra de estudio, y considerando estrato socioeconómico y variables familiares.

Referencias

- Blos, P. (1986). *Psicoanálisis de la adolescencia*. México: Joaquín Mortíz
- Buitrago, F., Ramon Ciurana Misol, María del Carmen Fernández Alonso y Jorge Luis Tizón (2020). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención primaria*, 53(1), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>
- Cardona, C. M., Ramírez, M., & Rivas, E. (2020). Educación superior en un mundo virtual, forzado por la pandemia del Covid 19. *Revista Espacios*, 41(35), 44-57. <http://www.revistaespacios.com/a20v41n35/a20v41n35p04.pdf>
- Castagnola, C., Cotrina, J. & Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>
- Castillo, P. y Velasco, P. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: Cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A. & García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.322>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dubreuil, R. (2020). Pensando la resiliencia en tiempos de pandemia. *Revista psicoanálisis*, 25, 50-58. <http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/SPP-PSICOANÁLISIS-N.-25.-Julio-2020.pdf#page=49>

- Goldberg, D. & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. Windsor, UK: NFER-Nelson
- Harvey, J., Arteaga, K.V., Córdoba-Caicedo, K. & Obando, L. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24(46), 1-17. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Ministerio de Salud Chile (2020). *Guía práctica de bienestar emocional- Cuarentena en tiempos de COVID-19*. CODAJIC. <http://www.codajic.org/node/4365>
- Morales, C. (2020). Salud mental de los niños, niñas y adolescentes en situación de confinamiento. *Revista Anales de la Universidad de Chile*, 17, 305-318. <https://dx.doi.org/10.5354/0717-8883.2020.58931>
- Olivari, C. y Mellado, C. (2019). Reconocimiento de trastornos de salud mental en adolescentes escolarizados: estudio descriptivo. *MEDwave. Revista biomédica*, 19(3), 7617. <https://doi.org/10.5867/medwave.2019.03.7617>
- OMS (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. 30 de marzo de 2018
- Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J., Cruz-Santos, A. y Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- Saldivar-Garduño, A. y Ramírez-Gómez, K. (2020). Salud mental, género y enseñanza remota durante el confinamiento por el COVID-19 en México. *Persona. Revista de la Facultad de Psicología*, 23(2), 11-40. [https://doi.org/10.26439/persona2020.n023\(2\).5011](https://doi.org/10.26439/persona2020.n023(2).5011)
- Valdivieso, M., Burbano, V. & Burbano, A. (2020). Percepción de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus, y su rendimiento académico. *Revista Espacios*, 41(42), 269-281. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p23>
- Yncera, N., Lorenzo, A. y Peña, L. (2021). Proyecto para el desarrollo y fortalecimiento del proceso de resiliencia en una comunidad educativa ante la pandemia de COVID-19.

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 8(5), 1-20.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2559>