

Niveles de Resiliencia y Estrés Percibido en personal Esencial y No Esencial durante la cuarentena por COVID-19

Silva, Yésica Noelia; Justo, María Milagros; Davies, Ariadna Priscila; Gracia, Marcela Fabiana; Rietti, Solana; Preuss, Maximiliano

Niveles de Resiliencia y Estrés Percibido en personal Esencial y No Esencial durante la cuarentena por COVID-19

PSOCIAL, vol. 7, núm. 2, 2021

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672371742006>

Niveles de Resiliencia y Estrés Percibido en personal Esencial y No Esencial durante la cuarentena por COVID-19

Yésica Noelia Silva

Universidad Abierta Interamericana, Argentina

Yesicanoelia.silva@alumnos.uai.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0003-3588-315X>

Redalyc: [https://www.redalyc.org/articulo.oa?](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672371742006)

[id=672371742006](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672371742006)

María Milagros Justo


Instituto de Investigaciones en Psicología. Facultad

de Psicología - Universidad de Buenos Aires (UBA).

Laboratorio de Cognición y Políticas Públicas y

Universidad Abierta Interamericana, Argentina

MariaMilagros.justo@alumnos.uai.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0001-7416-5359>

Ariadna Priscila Davies

Universidad Abierta Interamericana, Argentina


ariadna.davies@alumnos.uai.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0003-0741-6159>

Marcela Fabiana Gracia

Universidad Abierta Interamericana, Argentina


marcelafabiana.gracia@alumnos.uai.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0002-4924-6760>

Solana Rietti

Universidad Abierta Interamericana, Argentina


solana.rietti@alumnos.uai.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0002-0119-5124>

Maximiliano Preuss

Universidad Abierta Interamericana, Argentina

maximiliano.preuss@uai.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0003-2817-200x>

Recepción: 31 Diciembre 2021

Aprobación: 31 Diciembre 2021

RESUMEN:

Tras la declaración de la Emergencia Sanitaria Argentina por COVID-19 dictaminada los Decretos 260/2020 y 297/2020 y el consiguiente Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, las personas se vieron expuestas a un estrés generado por una situación única propiciadora de malestar individual y social. Diversas investigaciones de este siglo (Bonanno, 2004; Cyrulnik y Anaut, 2016; García del Castillo Rodríguez et al., 2016; Preuss, 2016; Valdivia Baca, 2018; Werner y Smith, 2001) han puesto cada vez más a menudo el énfasis en la resiliencia como una de las variables clave para sobreponerse a los fenómenos de adversidad. La presente investigación, por consiguiente, se ancló en las siguientes preguntas de base: ¿Cómo es el nivel de Resiliencia y Estrés Percibido en personal esencial y no esencial durante la pandemia por Covid-19? y ¿Cómo es la relación entre los niveles de Resiliencia y el Estrés Percibido en la población encuestada? El diseño adoptado en este trabajo fue de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de temporalidad transversal y con un alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 1176 personas, de las cuales

500 pertenecían al personal esencial y 676 al no esencial. A partir de los resultados obtenidos se halló una relación estadísticamente significativa entre Resiliencia y Estrés Percibido. No obstante, no se encontraron diferencias entre los grupos comparados.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia, Estrés Percibido, pandemia, aislamiento, actividad laboral esencial y no esencial.

ABSTRACT:

After the declaration of the Argentine Sanitary Emergency by COVID-19, dictated by Decrees 260/2020 and 297/2020 and the subsequent Preventive and Mandatory Social Isolation, people were exposed to stress generated due to a unique situation that is conducive to individual and social discomfort. Various investigations of this century (Bonanno, 2004; Cyrulnik and Anaut, 2016; García del Castillo Rodríguez et al., 2016; Preuss, 2016; Valdivia Baca, 2018; Werner and Smith, 2001) increasingly emphasize resilience as one of the key variables to overcome adversity phenomena. The present investigation, therefore, was anchored in the following basic questions: How is the level of Resilience and Perceived Stress in essential and non-essential personnel during the Covid-19 Pandemic? and How is the relationship between the levels of Resilience and Perceived Stress in the surveyed population? The design adopted in this work was of a quantitative approach, of a non-experimental type, of transversal temporality and with a correlational descriptive scope. The sample consisted of 1,176 people, of which 500 belonged to essential personnel and 676 to non-essential personnel. From the results obtained, a statistically significant relationship was found between Resilience and Perceived Stress. However, no differences were found between the groups compared.

KEYWORDS: Resilience, Perceived stress, pandemic, isolation, essential and non-essential work activity.

INTRODUCCIÓN

Tras la aparición y propagación de la pandemia por COVID-19, en Argentina se han llevado a cabo distintas políticas, tales como el Decreto N°260, donde se amplió la Emergencia Pública en materia sanitaria por el plazo de un año. Luego, para hacer frente a la situación epidemiológica, a partir del día 20 de marzo del 2020, comenzó el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. Dicho aislamiento exceptuó a los individuos cuyas actividades laborales se vinculan a la medicina, fuerzas de seguridad e industrias alimenticias, entre otras, todas éstas denominadas por el Decreto 297/2020 como actividades esenciales.

Brooks, et al. (2020) han planteado que los principales estresores que dicha situación epidemiológica acarreo han sido: frustración y aburrimiento; miedo a la infección (infectarse o infectar a otros, en particular si pertenecen a grupos de riesgo), el temor a no llegar a cubrir las necesidades básicas a falta de suministros y una sensación de tensión constante como consecuencia de un estado de incertidumbre por la situación vivida y la información circundante.

La situación de pandemia trajo consecuencias psicológicas tales como el estrés percibido, entre otras razones producto de cambios en las rutinas diarias de las personas y de la necesidad de una rápida adaptación, lo cual generó crisis en gran parte de la población y una permanente necesidad de afrontamiento a nuevas situaciones que pueden llegar a resultar traumáticas (López González, 2020).

Para Cohen et al. (1983), el estrés percibido ¿puede ser visto como una variable de resultado que mide el nivel de estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc.? (Cozzo y Reich, 2016, p 2).

A partir de lo antes mencionado, cobra relieve el estudio de determinados constructos psicológicos que puedan ser moderadores de dicho estrés percibido, entre los que se encuentran la resiliencia. Para Wagnild y Young (1993), dos de los principales pioneros en la medición de esta variable, ésta constituye una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación, es una fuerza emocional que denota valentía y adaptabilidad ante situaciones adversas.

La variable Resiliencia, tal como fue medida a partir de la escala confeccionada por Wagnild y Young, posee tres dimensiones: (1) la Capacidad de Autoeficacia (la cual se subdivide a su vez en independencia, autoconfianza, toma de decisiones, control, perseverancia, invencibilidad e ingenio), (2) la Capacidad de Propósito y Sentido de la Vida (que representa la adaptabilidad, flexibilidad y perspectiva de la vida estable y equilibrada, manifiesta aceptación y sentimientos de tranquilidad ante las adversidades) y (3) la Evitación

Cognitiva (la cual es una defensa ante el impacto emocional traumático que favorece el autocontrol) (Rodríguez et al., 2009).

En lo que respecta al estudio de la Resiliencia en salud, se han hallado distintas investigaciones, ya sean teóricas como la de Uriarte Arciniega (2010), en España, o empíricas, como la realizada en Venezuela por Rodríguez y Ortunio (2019), quienes hallaron que el 45,5% de la muestra analizada de personal de emergencia sanitaria, contaba con un nivel medio de Resiliencia, mientras que el 30,2% presentaba un nivel alto, y el porcentaje restante un nivel bajo. Además, observaron que uno de los factores más determinantes en los niveles de Resiliencia fue la menor antigüedad laboral.

Luego, se encontraron distintas investigaciones en las cuales se ha indagado respecto a la correlación de las variables Resiliencia y Estrés. Un ejemplo de ello es la realizada en Perú, por Napan Porras (2016), quien obtuvo una correlación positiva y moderada entre las variables; o la de Cruz García et al. (2017), en México, quienes encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a sus niveles de Riesgo, Estrés y Resiliencia. Por su parte, García León (2018), en España, concluyó que altos niveles de Resiliencia, se relacionan con un menor Estrés Percibido, y un menor número de eventos vitales estresantes. Dicho resultado fue ampliado por Valdivia Baca (2018), quien en un trabajo de investigación llevado a cabo en Cusco, Perú, halló que la relación entre las variables Resiliencia y Estrés es negativa y que ambas se vinculan con una fuerza moderada, detallando que, a mayor Resiliencia, menor Estrés Percibido.

En cuanto a lo referido al Covid-19, Cuero (2020), en Panamá, realizó una investigación teórica sobre el Covid-19 y las pandemias a nivel mundial, a partir de la cual propuso hacer caso a las prohibiciones locales, quedarse en casa, lavarse las manos con frecuencia y tomar conciencia del adversario al que se enfrenta. Mismo caso es el de López González (2020), quien redactó un informe sobre las pandemias en el siglo XXI, profundizado sobre el COVID-19, en el cual hace un recorrido en los diferentes países, arribando a conclusiones similares.

Teniendo de base la situación antes descrita, el presente trabajo se propuso como objetivo general conocer la posible relación entre Resiliencia y Estrés Percibido y como objetivos específicos comparar cómo es el nivel de Estrés Percibido y el nivel de Resiliencia entre las personas exentas y no exentas, así como caracterizar dichos constructos en base a variables sociodemográficas tales como sexo, edad y nivel educativo. Las hipótesis al respecto fueron: (1) las personas exentas de realizar aislamiento social presentan elevados niveles de Resiliencia y bajos niveles de Estrés Percibido, mientras que aquellas no exentas de realizarlo presentan elevados niveles de Estrés Percibido y bajo nivel de Resiliencia; (2) a mayor nivel de Resiliencia menor nivel de Estrés Percibido y (3) las personas de mayor edad y/o nivel educativo serán las más resilientes, no hallándose diferencias en cuanto al sexo.

Vale decir que la importancia de este trabajo en gran parte estriba en que plantea un tema de investigación novedoso, ya que a pesar de que se encontraron antecedentes que relacionen las variables estrés y resiliencia, no hay investigaciones que comparen los grupos exentos y no exentos de aislamiento hasta dicho momento, así como tampoco se ha profundizado lo suficiente en las consecuencias que puede traer aparejado el encierro en la población general y también en la que queda expuesta a un riesgo de contagio por su actividad laboral.

METODOLOGÍA

Diseño

La presente investigación fue de tipo no experimental, transversal, de alcance descriptivo y correlacional, con un enfoque cuantitativo (Hernández Sampieri et al., 2014).

Participantes

La muestra estuvo conformada por dos grupos: uno constituido por personas exentas del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio debido a la Pandemia por COVID-19, mientras que el segundo grupo estuvo integrado por personas no exentas. Se realizó un muestreo no probabilístico por cuotas y la cantidad total de participantes fue de 1176 personas, de los cuales 500 pertenecían al grupo que realizaban actividades esenciales y 676 al grupo no esencial. Los criterios de inclusión fueron: ser mayor de 18 años, residir en territorio argentino, pertenecer a alguna de las siguientes profesiones constituyentes del grupo exento de realizar Aislamiento Social Obligatorio: Personal Policial/ Fuerzas Armadas - Salud - Rubro Alimenticio, entre otros, y estar realizando el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio; mientras que los criterios de exclusión considerados fueron: poseer un trastorno de ansiedad, tener o haber tenido diagnóstico positivo de Covid-19 y haber estado en contacto estrecho con un caso confirmado de Covid-19 en un lapso no mayor a 14 días.

Instrumentos

Para la recolección de datos se emplearon tres cuestionarios:

Cuestionario Sociodemográfico

Fue un cuestionario confeccionado ad hoc y estuvo compuesto por las variables: Edad, Sexo; Estado Civil, Nivel de estudios, Situación laboral actual, entre otras.

Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993, adaptación argentina: Rodriguez et al., 2009)

Esta escala cuenta con 25 ítems y posee tres dimensiones: a) Capacidad de Autoeficacia (ítems 1 al 15); b) Capacidad de Propósito y Sentido de Vida (ítems 16 al 20) y c) Evitación Cognitiva (ítems 21 al 25). Sus opciones de respuesta son del tipo Likert, con un rango de 1 = Totalmente en desacuerdo a 5 = Totalmente de acuerdo. Los valores mayores a 105 muestran una alta capacidad de Resiliencia; entre 86 y 105 la capacidad de Resiliencia es moderada y los puntajes menores a 85 dan cuenta de una escasa capacidad de Resiliencia. La consistencia interna del instrumento fue de 0,72.

Escala de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983)

Esta escala está conformada por 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre los niveles de Estrés experimentados en el último mes por un sujeto. Utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas, con un rango que oscila entre 0 = nunca y 4 = muy a menudo; invirtiéndose la puntuación en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. La escala puntúa de 0 a 56; las puntuaciones superiores indican un mayor Estrés Percibido. Los puntos de corte establecidos en la escala implican: valores de 0-14 ausencia de estrés; de 15-28 estrés eventual; de 29-42, estrés frecuente; y de 43-56, estrés muy frecuente. Finalmente, cabe mencionar que la escala posee una consistencia interna de 0,83.

PROCEDIMIENTO

Se confeccionaron los instrumentos mediante la aplicación ?Google Forms? y fueron administrados a través de Whatsapp, email y redes sociales, durante los meses de mayo y junio del año 2020. Los datos fueron analizados mediante el programa IBM SPSS Statistics 25.0.

En cuanto a los aspectos éticos, el estudio se efectuó manteniendo los principios de la Declaración de Helsinki (2000) que regula la actividad científica con seres humanos.

RESULTADOS

Primero se realizaron análisis descriptivos para una adecuada caracterización de la muestra. Al respecto, cabe destacar que ésta estuvo conformada por 662 personas del sexo femenino, el cual representaba el 56% del total de los participantes, siendo el resto de sexo masculino. En cuanto a la variable Edad, el 45% de la muestra poseía entre 30 y 49 años, el 33% entre 18 y 29 años y el 22% restante entre 50 y 80 años de edad. En cuanto al Nivel Educativo, en orden decreciente, se halló que el 38,9% poseía estudios universitarios, el 29,2% estudios secundarios y el 21,9% terciarios. En cuanto al Estado Civil, el 56% de la muestra se hallaba casado o en pareja, el 32% soltero y el 11% separado o divorciado. En cuanto a la actividad laboral, el 55% de la muestra se encontraba bajo relación de dependencia, el 22% era independiente, el 14% se hallaba desempleado mientras que el 6% contaba con trabajo ocasional; el resto eran personas jubiladas o pensionadas. Del total de la muestra, el 57% no se hallaba exento a realizar el aislamiento, mientras que el 43% restante sí se encontraba exento del mismo. Dentro del grupo exento, el 36,6% pertenecía a la Actividad Sanitaria, el 24,8 % al Rubro Alimenticio, el 12,2% a las Fuerzas de Seguridad; mientras que el 26,4% restante se hallaba dentro de otras actividades exentas (personal de servicios generales, comercios alimenticios, farmacéuticas, etc). A su vez, el 32% de la muestra total ha manifestado haber modificado su horario laboral, el 8% se hallaba trabajando desde su casa sin cambios en sus horarios, el 12% trabajaba desde la casa sin respetarse los horarios laborales, mientras que el 19% no había sufrido cambios laborales. El resto no se hallaba trabajando.

TABLA I
Descripción de los Niveles de Resiliencia y de Estrés Percibido

Variables		Personas Exentas de realizar Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio		Personas No Exentas de realizar Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Niveles de Resiliencia	Escasa Capacidad de Resiliencia	61	12,2 %	81	12 %
	Moderada Capacidad de Resiliencia	359	71,8 %	485	71,7 %
	Alta Capacidad de Resiliencia	80	16 %	110	16,3 %
Niveles de Estrés Percibido	Casi Nunca o Nunca está	45	9 %	36	5,4 %

Fuente: Elaboración propia

En lo que atañe a la hipótesis 2, a través de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, se determinó que ninguna de las variables estudiadas siguió un patrón de distribución normal. Por tanto, se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman y se encontró que existe una relación significativa entre las variables Resiliencia y Estrés Percibido, siendo esta relación inversa; es decir a mayor Estrés Percibido menor capacidad de Resiliencia y viceversa. Mismo resultado se encontró entre Estrés Percibido y las tres dimensiones que conforman la Resiliencia, resultando negativas sus asociaciones (ver Tabla II). Por tal motivo, puede afirmarse que la hipótesis 2 se ha corroborado.

TABLA II:
Relación entre la variable Resiliencia y sus dimensiones con la variable Estrés Percibido

Variables	Estrés Percibido	p.
Resiliencia	-0,537	<0,001
Capacidad de Autoeficacia	-0,482	<0,001
Capacidad de Propósito y Sentido de Vida	-0,442	<0,001
Evitación Cognitiva	-0,268	<0,001

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al cumplimiento de la hipótesis 3, la cual planteaba el análisis de los niveles de Resiliencia según determinadas variables sociodemográficas, los resultados permitieron constatar una relación positiva entre Resiliencia y Edad, es decir a mayor edad mayor capacidad de resiliencia (ver Tabla III) y asimismo se encontró que existe una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a las dimensiones de la Resiliencia en función del Sexo del encuestado, puntuando más alto el sexo femenino en Capacidad de Autoeficacia y el sexo Masculino en las otras dos dimensiones de la Resiliencia (ver Tabla IV). Finalmente, en lo que concierne a la capacidad de Resiliencia según Nivel Educativo, se encontró que no existe asociación entre ambos constructos, puesto que la significación obtenida fue superior a 0,05 (p. 0,214). En síntesis, los resultados encontrados permiten constatar la hipótesis planteada en lo atinente a resiliencia y edad, pero ésta queda refutada en lo que respecta a las otras dos variables sociodemográficas analizadas. Se presentan a continuación las asociaciones y comparaciones que resultaron significativas:

TABLA III
Relación entre las dimensiones de Resiliencia y la variable sociodemográfica Edad

Dimensiones de la Variable	Edad	p.
Resiliencia		
Capacidad de Autoeficacia	0,165	< 0,001
Capacidad de Propósito y Sentido de vida	0,132	< 0,001
Evitación Cognitiva	0,157	< 0,001

Fuente: Elaboración propia

TABLA IV:
Diferencias en las dimensiones de Resiliencia según Sexo

Dimensiones de la Variable Resiliencia	Femenino	Masculino	p.
Capacidad de Autoeficacia	607,03	564,63	0,034
Capacidad de propósito y Sentidode Vida	570,04	612,27	0.033
Evitación Cognitiva	547,59	641,19	< 0,001

Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación permitieron confirmar que hay una relación estadísticamente significativa entre las variables Resiliencia y Estrés Percibido. Dicha relación es inversa y de fuerza moderada, es decir que, a mayor Nivel de Resiliencia, menor Nivel de Estrés Percibido. Estos resultados, en consonancia con lo planteado en los estudios de Cruz García et al. (2017) y Valdivia Baca (2018), podrían explicarse por el hecho de que las personas, al adquirir una actitud resiliente, podrían sentirse más seguras para sobreponerse a la adversidad, reduciendo de esta forma sus niveles de Estrés.

Por otra parte, en lo que respecta a la comparación entre el Nivel de Estrés Percibido y el Nivel de Resiliencia entre las personas exentas y no exentas, los datos descriptivos arrojados en el presente análisis evidenciaron grandes similitudes entre ambos grupos, razón por la cual podría inferirse que es la situación de pandemia en sí, más que la actividad laboral desarrollada propiamente dicha, la que tiene incidencia sobre ambos constructos. En cuanto al análisis de las variables sociodemográficas, se encontró que existe una relación estadísticamente significativa y positiva entre Edad y Resiliencia, es decir, a mayor Edad mayor Resiliencia. Esto puede ser avalado por la investigación de Rodríguez y Ortunio (2019), quienes obtuvieron resultados similares en un trabajo por ellos desarrollado y puede justificarse teóricamente entendiendo a la Resiliencia como un proceso, y por ende como una construcción a lo largo del tiempo.

En contrapartida, la ausencia de asociación entre Resiliencia y Nivel Educativo puede tributar, en parte, a la concepción de Wagnild y Young (1993), quienes entienden que ésta es una característica de la propia personalidad, razón por la cual no es un fenómeno en el cual la educación formal pareciera tener mayor incidencia, sino que más bien, en línea con los autores señalados, podría ser producto de ciertas predisposiciones innatas que, no obstante, siguiendo a diversos autores contemporáneos (Caccia y Elgier, 2020; Irurzun y Yaccarini, 2019; Preuss, 2019) han de ser consideradas y entendidas mancomunadamente con las experiencias de vida que debió transitar cada sujeto, tomando en consideración también otros elementos clave tales como su grado de espiritualidad y sus propósitos de vida. No obstante, se requieren ulteriores investigaciones para poder explicar las diferencias en cuanto al género aquí encontradas, ya que presentan contradicción con lo sostenido por Rodríguez y Ortunio (2019) quienes concluyen que la Resiliencia en su concepción es independiente al sexo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. doi:10.1037/0003-066x.59.1.20

- Brooks, S. K., Webster R. B., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S. & Greenberg, N. (2020, 14 de Marzo). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet Journal*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Caccia, P. A., & Elgier, A. M. (2020). Resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes según nivel de espiritualidad. *{PSOCIAL}*, 6(2), 62-71. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/123/1231854006/html/index.html>
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cozzo, G., y Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *Psencia Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(1). 12 https://www.researchgate.net/publication/305620222_Estres_percibido_y_calidad_de_vida_relacionada_con_la_salud_en_personal_sanitario_asistencia
- Cruz García L., Nájera M., Vázquez F. R. y Aguayo J. M. (2017). Una aproximación psicológica a la complejidad ambiental: Especificación de un modelo de estrés y resiliencia comunitaria. *Comunitaria Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (14), 75-95. <https://doi.org/10.5944/comunitaria.14>
- Cuero, C. (2020). La Pandemia del COVID-19. *Revista Academia Panameña de Medicina y Cirugía*, 40(1). <http://dx.doi.org/10.37980/im.journal.rmdp.2020872>
- Cyrułnik, B. y Anaut, M. (2016). *¿Porque la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Editorial Genisa. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dt3-CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=cyrulnik+resiliencia&ots=ok74md2vBE&sig=RnW1nf9Xa2LnYb466IhAsW6cTk8#v=onepage&q=cyrulnik%20resiliencia&f=false>
- García del Castillo Rodríguez, J. A., García del Castillo López, Á., López-Sánchez, C. y Dias, P. C. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Health and addictions Salud y drogas*. 16(1). 59-68 <http://hdl.handle.net/10045/54245>
- García León, M. A. (2018). *El papel de la resiliencia en la percepción del estrés psicológico y en la eficacia un programa para el control del estrés* [Tesis doctoral internacional, Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/53862>
- Hernández Sampieri, A., Collado, C. y Baptista-Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mcgraw-hill Interamericana Editores, S.A.
- Irurzun, J., & Yaccarini, C. (2019). Resiliencia, espiritualidad y propósito de vida. Una revisión del estado del arte. *{PSOCIAL}*, 4(2), 58-66. https://www.researchgate.net/publication/330076139_Resiliencia_Espiritualidad_y_Proposito_de_Vida_Una_revision_del_estado_del_arte
- López González, E. (2020). Las pandemias en el siglo XXI: Un desafío para la Salud Pública. *Revista Actualización en Nutrición*, 21(1). http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_21/num_1/RSAN_21_1_1.pdf
- Napan Porras, Y. (2016). *Estrés Laboral y Resiliencia Laboral en los trabajadores del Despacho Presidencial - Lima, 2016* [Tesis de Posgrado, Universidad Cesar Vallejo].
- Presidencia de la Nación. (2020). *Emergencia Sanitaria* (Decreto 260/2020). Boletín Oficial de la República Argentina. <https://www.boletinoficial.gob.ar/suplementos/2020031201NS.pdf>
- Presidencia de la Nación. (2020). *Aislamiento social preventivo y obligatorio* (Decreto 297-2020). Boletín Oficial de la República Argentina. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Preuss, M. (2016). Resiliencia y sintomatología depresiva en estudiantes de psicología y matemática. *{PSOCIAL}*, 2(2), 15-32. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2136/1830>
- Preuss, M. (2019). Resiliencia, centralidad de los eventos traumáticos y espiritualidad en el marco del modelo de los cinco factores de la personalidad. *{PSOCIAL}*, 5(2), 50-55. <https://biblat.unam.mx/es/revista/psocial-ciudad-autonoma-de-buenos-aires>
- Rodríguez, A. y Ortunio, C. M. (2019). Resiliencia en trabajadores de la salud de una unidad de cuidados intensivos pediátricos. *Revista Venezolana de Salud Pública*, 7(1), 27-33. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/234/234990004/html/>
- Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M. y Labiano, L.M. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina, *Evaluar*, 9(1), 72-82. <https://pdfs.semanticscholar.org/ad1f/f139c6b9be47621d3e897e15a88e80559be1.pdf>

- Uriarte Arciniega, J. (2010). La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia. *International Journal of Developmental and Education Psychology*, 1(1), 687-693. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6545168>
- Valdivia Baca, Y. (2018). *Resiliencia y estrés laboral en los trabajadores de la Municipalidad distrital de Santiago, Cusco-2018* [Tesis de Postgrado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/35663>
- Werner, E., Smith, R. (2001), *Journeys from childhood to midlife. Risk, resilience and recovery*. Cornell University Press. https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=oRbHTAe0tIoC&oi=fnd&pg=PR10&dq=Werner+y+Smith,+2001&ots=XxWtWYX5H9&sig=ZQQmEjoNIuO_GgqSAPSUJzqJLUk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false