DOI: <https://doi.org/10.46296/gt.v5i9edespmar.0058>

NIVEL DE RESILIENCIA FAMILIAR EN ADOLESCENTES DE LA PARROQUIA 12 DE MARZO ANTE EL COVID-19

LEVEL OF FAMILY RESILIENCE IN ADOLESCENTS OF THE PARISH MARCH 12 TO COVID-19

Arteaga-Acuria Andrea Marina ¹; Rodríguez-Álava Leonor Alexandra ²

¹ Universidad Técnica de Manabí. Instituto de Posgrado. Especialización en Orientación Familiar Integral. Portoviejo, Ecuador. Correo: aarteaga2445@utm.edu.ec.

² Facultad de Ciencias Humanísticas, Instituto de Posgrado-Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador. Correo: leonor.rodriguez@utm.edu.ec.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3034-1311>.

Resumen

La resiliencia se entiende como la capacidad que poseen las personas para prever, subestimar y vencer los efectos de cualquier adversidad. En todo el mundo existen índices altos sobre problemas de salud mental, se ha determinado que; del 10% al 20% de los niños y adolescentes experimentan alguna patología psicológica y que son más propensos a partir de los 12 o 14 años. En Ecuador más del 12% de la población acude a instituciones especializadas u hospitales por alguna ayuda psicológica, son observaciones preocupantes pues la calidad de los centros gratuitos para el asistencialismo de afecciones que perjudiquen la salud mental es nula, en muchas ciudades la situación de aislamiento social afecta a cada una de las personas por igual, las probabilidades de tener estrés y depresión se amplifican ante un nivel de contingencia nuevo e imprevisto por el cual están pasando todos los ecuatorianos. La presente investigación tuvo como objetivo valorar el nivel de resiliencia familiar en 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo ante el Covid-19 mediante un instrumento de 24 ítems que mide competencias interpersonales; características empáticas y de adaptación; optimismo y fortaleza; relaciones familiares y habilidades analíticas teniendo resultados altos desde 50% hasta 75% con respecto a estas características concluyendo que los adolescentes han desarrollado un nivel alto de resiliencia durante la pandemia del Covid-19.

Palabras clave: Resiliencia, Covid-19, adolescentes.

Abstract

Resilience is understood as the capacity of people to foresee, underestimate and overcome the effects of any adversity. Throughout the world there are high rates of mental health problems, it has been determined that from 10% to 20% of children and adolescents experience some psychological pathology and that they are more prone from the age of 12 or 14. In Ecuador more than 12% of the population goes to specialized institutions or hospitals for psychological help, these are worrying observations because the quality of the free centers for the assistance of conditions that damage mental health is null, in many cities the situation of social isolation affects each one of the people equally, the probabilities of having stress and depression are amplified before a new and unforeseen level of contingency through which all Ecuadorians are going through. The objective of this research was to assess the level of family resilience in 24 adolescents from the parish of 12 de marzo in the face of Covid-19 by means of an instrument of 24 items that measures interpersonal competencies; empathic and adaptive characteristics; optimism and strength; family relationships and analytical skills, having high results from 50% to 75% with respect to these characteristics, concluding that the adolescents have developed a high level of resilience during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Resilience, Covid-19, teenagers.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 06 de enero de 2022.

Fecha de aceptación: 24 de febrero de 2022.

Fecha de publicación: 04 de marzo de 2022.

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2020), el 82,2% de los niños y adolescentes tienen la probabilidad de sufrir al trastorno mental grave o moderado y la problemática central parte de las disparidades del gasto público, la calidad de los hospitales psiquiátricos es deficiente en América Latina y el Caribe por consiguiente estudios que incrementen la construcción y aplicación de proyectos que mejoren la salud mental de las personas y más aún de los niños y adolescentes.

Según un aporte de Coba (2020), durante el año 2020, la salud física y mental han sido el enfoque para muchas familias, pues para ellas la modificación necesaria de sus presupuestos tras la pandemia se basa en destinar cierto porcentaje al cuidado de la salud mental, en efecto las medidas de contingencia y las causalidades que viven diariamente las personas en estado de aislamiento social amplifican la gravedad y la probabilidad de padecer estrés, ansiedad, u otros trastornos.

Asimismo, Brooks et al., (2020) señalan que la pandemia ha aumentado significativamente los índices de estrés que pueden generar ansiedad y otras afectaciones para la salud física y psicológica. De acuerdo con Goodman et al., (2020) la resiliencia se define como el desarrollo de la adaptación, dirección y trato de las desgracias que le suceden a una persona. Con base en este precepto, Pérez et al., (2020) sugieren que un estudio de esta capacidad es importante para entender cómo reaccionan los individuos ante situaciones desfavorables y traumáticas.

2. DESARROLLO

La adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (2020), reconoce a la adolescencia como “el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 18 años”, es por ello que las características son inherentes a cada adolescente, es una etapa importante llena de diversos procesos biológicos, partiendo de la maduración física, la especificación

de su sexualidad, el progreso de la identidad y obtención de aptitudes de relación. De acuerdo con Marín (2017), es aquí donde se generan cambios con respecto al abordaje de problemas, realidad y la vida.

Por otro lado, Allen & Waterman (2019), definen la adolescencia como un periodo en el que un joven pasa por grandes cambios tanto físicos como la manera en la que mira el mundo. Cardona (2020), expresa que las principales transformaciones que se manifiestan son incremento de talla, desarrollo corporal, aumento de masa ósea, maduración sexual y de hormonas. También Medlineplus (2019), acota que las variaciones contienen aspectos emocionales, mentales y sociales, que desenvuelven una personalidad propia, independencia y mayor capacidad de sentir el bien y el mal.

Según el criterio de Gaete (2015), la adolescencia es una etapa de desenvolvimiento donde sucede un proceso de desarrollo físico, social y psicológico que lleva a una persona a convertirse en un adulto, para esto deben ocurrir alteraciones de gran magnitud y rápidas, donde el joven

se vuelve independiente de forma biológica, mental y social. Para que el individuo pueda llegar a este punto debe pasar por 3 fases consecutivas que son: adolescencia temprana, media y tardía.

Adolescencia temprana

De acuerdo con Rubio (2020), comprende una etapa entre la niñez y adultez en la que se denotan cambios que no se relacionan de manera directa con la sexualidad como alteración de la voz en el caso de los hombres y ensanchamiento de caderas en las mujeres. Según Gaete (2015), se caracteriza por la presencia del egocentrismo, una característica normal de los adolescentes, esto se debe a que este se centra en su propia conducta, estado físico y cambios corporales. Calero et al., (2017) agregan que en este tiempo el joven visualiza sus aspiraciones, quién quiere ser, autodefinirse y proyectar sus ideas de vida.

También se caracteriza por los grandes cambios psicológicos que pueden suceder en referencia al estado de ánimo y conducta, tendencias de exageración, pérdida de autocontrol, necesidad de

privacidad y presentación de metas y objetivos poco realistas. Además, se desarrollan habilidades cognitivas importantes en la creatividad y rendimiento educativo tales como el fortalecimiento de la identidad, resolución de problemas, recreación de ciertos aspectos de su vida. (Gaete, 2015)

Adolescencia media

Con base en lo expuesto por Ortega (2019), la adolescencia media es una etapa que se sitúa entre los 14 y 16 años de edad donde el cuerpo continúa desarrollándose y sufriendo cambios, pero de manera más lenta. De acuerdo con Guzmán (2018), se caracteriza por la inquietud de obtener un reconocimiento tanto personal como externo que se enfoca en la necesidad de afecto y aceptación por grupos. Vázquez (2014), agrega que se pueden presentar trastornos en la alimentación además de variaciones biológicas, psicosociales y cognitivas.

En esta etapa se desarrolla el aspecto cognitivo caracterizado por un aumento de las habilidades de creatividad, razonamiento y pensamiento, además se incrementan las exigencias

académicas. El crecimiento psicológico continúa con un crecimiento del sentido de individualidad. También surge un cambio en el ámbito social de manera que el adolescente se ve influido por su grupo de amigos con respecto a la vestimenta, valores y conducta, esta presión puede intervenir de manera positiva o negativa. (Gaete, 2015)

Adolescencia tardía

De acuerdo con el criterio de Cuevas (2020), la adolescencia tardía es una etapa mucho más estable que las antes mencionadas, ya que la identidad se encuentra definida, los vínculos familiares se vuelven pacíficos, se ha reducido la importancia de formar parte de un grupo y se ha enfocado en las relaciones cara a cara. Sanchis (2020), afirma que es el último periodo en el desarrollo adolescente, sucede entre los 17 y 19 donde el individuo acepta los cambios psicológicos, físicos y emocionales ocurridos anteriormente que lo llevan a un estado de asentamiento, además de un desenvolvimiento de su identidad personal, ética y moral.

En esta última fase se define el camino del adolescente y desarrolla

psicológicamente los aspectos de identidad, dejando de un lado la influencia de su grupo de amigos. La característica social continúa de modo que elige mejor sus amistades y afianza su relación familiar, luego de esto alcanza su independencia y autonomía y realiza una elección sobre su futuro en el ámbito educacional y financiero de acuerdo a sus intereses, oportunidades y habilidades (Gaete, 2015)

La salud mental en la pandemia

De acuerdo con el estudio realizado por Rodríguez (2020), la enfermedad del coronavirus 2019 ha generado problemas sin precedentes que lleva a los individuos a una pérdida de autocontrol. Ha afectado negativamente en la salud mental de la mayoría de las personas, especialmente sobre los grupos vulnerables. La preocupación que genera la pandemia, cuarentena, distanciamiento social y el aislamiento pueden desencadenar problemas en la salud mental de la población.

Asimismo, Huarcaya (2020), manifiesta que los efectos del coronavirus 2019 en la salud mental han producido depresión, ansiedad y

reacción al estrés. También López (2020), indica que estos síntomas pueden prevalecer y pueden influir en comportamientos peligrosos como autolesiones, violencia familiar e infantil, abuso de sustancias y alcohol, juegos de azar e incluso suicidios, además de riesgos psicosociales como aislamiento social, sentimientos de agobio y acoso cibernético

El enfoque de mejorar la salud mental de las personas se basa en impulsarlo más en los primeros años de vida debido a que la transición a la infancia y adolescencia es un proceso cambiante y hormonal que modifica su salud mental, pues representa una inversión a futuro, los adolescentes se desarrollaran mucho mejor, si sus capacidades de razonamiento son amplias y cuentan con las herramientas para hacerlo, un marco de resiliencia débil derivan a posibles complicaciones psicológicas, pero si su nivel es amplio por su independencia presentan un carácter fuerte, capacidad de criterios propios, creencias únicas y actitudes buenas. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Resiliencia

De acuerdo con el criterio de Ortunio & Guevara (2016), la resiliencia se ha transformado en un tema de estudio porque está relacionada con la salud mental y las habilidades de adaptación al ambiente por parte de la persona. De la misma manera se asocia con el optimismo, y confianza del individuo ante una situación negativa que permiten que reconozca sus posibilidades y esté consciente de que puede pedirle ayuda a los demás, además del control adecuado de adversidades.

Según el criterio de Fernández et al., (2018), la resiliencia se entiende como un proceso activo en el que se ve incluida la adaptación positiva ante situaciones y problemas negativos, además de la habilidad para recuperarse de ellos. Bajo este precepto no es más que un proceso de toma de decisiones que permitan a los individuos combatir de forma adecuada las eventualidades que se le presenten, comprendiendo que conlleva un nivel de razonamiento único y propio de cada persona.

También Hábitat (2020), define la resiliencia como una habilidad para adaptarse y enfrentar las situaciones adversas con confianza en que todo

saldrá bien, una persona con esta virtud se caracteriza por su inteligencia emocional, tolerancia, iniciativa, paciencia y perseverancia para lograr sus objetivos, también presentan beneficios como una buena autoestima, tendencia al éxito, relaciones satisfactorias, pocas probabilidades de padecer depresión y una mayor capacidad para superarla.

Resiliencia familiar en tiempos de Covid-19

De acuerdo con el criterio de López (2021), desde que inició la pandemia del Covid-19 las familias del mundo entero se han visto sometidas a un desafío, por lo tanto se vieron en la obligación de desarrollar una capacidad de enfrentamiento, adaptación, equilibrio, estabilidad y flexibilidad ante las adversidades que representa la enfermedad, para esto ha sido necesario el desarrollo de pensamientos y actitudes grupales que se enfoquen en que todo saldrá mejor.

Con base en el criterio de Sánchez et al., (2021) una familia resiliente es aquella que desarrolla una capacidad de interacción enfocada en los vínculos afectivos y apoyo mutuo en donde sus miembros se

protegen unos a otros de los problemas y adversidades que se presentan día a día. Por otro lado la Organización Panamericana de la Salud (2020), define la resiliencia familiar como la capacidad de los individuos para enfrentar y recuperarse de los problemas y desafíos de forma ingeniosa.

Resiliencia en los adolescentes durante la pandemia

La UNICEF (2020), manifiesta que ser adolescente es complicado en cualquier situación, pero la pandemia del coronavirus 2019 ha hecho que resulte aún más difícil debido al confinamiento, cierre de instituciones educativas y cancelación de eventos, ya que esto ha provocado que muchos de los adolescentes se pierdan de los mejores momentos de su juventud, además de las experiencias normales como hablar e interactuar en clase con los amigos y compañeros. Por tal razón se comprende y justifica el aumento de ansiedad, estrés y depresión en los jóvenes durante la pandemia.

De acuerdo con el criterio de Moreno et al., (2019) la resiliencia es la habilidad de un individuo para

afrontar de manera positiva las situaciones adversas transformándolas en eventos normales para continuar su camino, esta capacidad está relacionada con las cualidades de cada persona y para su desarrollo es necesaria la influencia del medio, sin embargo, se pueden obtener gracias al entorno social. Con base en este precepto, se debe entender que esta característica puede ser inherente o adquirida.

Toda persona ha tenido que atravesar una situación adversa en algún momento de su vida, pero la pandemia del Covid-19 puede ser considerado como uno de los problemas que más han causado vulnerabilidad en las personas, en especial para los adolescentes, ya que no solo se vieron sometidos a permanecer en cuarentena y aislamiento sino también a sus actividades cotidianas e interacción social. Asimismo se han visto obligados a adaptarse a las nuevas modalidades de estudio, lo cual ha intensificado las emociones de incertidumbre, miedo, angustia, ansiedad, estrés y depresión. (Cunias & Medina, 2021)

De la misma manera Reyes (2021), expresa que la enfermedad del coronavirus 2019 ha generado grandes cambios en la sociedad tanto en adultos como jóvenes, quienes se han visto afectados por la pandemia y han desarrollado preocupaciones, tensión, estrés y ansiedad. Debido a esto el presente estudio tuvo como objetivo valorar el

nivel de resiliencia familiar en 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo ante el Covid-19 mediante un instrumento de 24 ítems que mide competencias interpersonales; características empáticas y de adaptación; optimismo y fortaleza; relaciones familiares y habilidades analíticas.

Gráfico N° 1. Factor de competencias interpersonales.

Fuente: Instrumento aplicado a 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo.

Elaboración: Propia de la autora.

El instrumento aplicado a los 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo reveló valores con frecuencia “siempre” desde el 50% hasta el 62,5% con respecto al factor de competencias interpersonales en base a los ítems denominados “al menos una persona sabe lo que me

pasa siempre” “sé pedir ayuda a los demás cuando lo necesito” “me gusta participar y tomar decisiones en grupo” “me gusta trabajar en equipo” “me gusta pertenecer y participar en grupos, asociaciones” “me gusta convivir con otras personas que piensan diferente a

mi". Por otro lado, el estudio realizado por Romero et al., (2019) que aplicó una escala de resiliencia a 840 adolescentes en México tuvo un resultado alto con respecto a las

competencias interpersonales determinando que estas predicen competencias sociales vinculadas con el desarrollo de la resiliencia.

Gráfico N° 2. Características empáticas y de adaptación.

Fuente: Instrumento aplicado a 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo.

Elaboración: Propia de la autora.

El factor 2 que midió características empáticas y de adaptación en base a los ítems llamados "conecto con los sentimientos de otras personas" "cuando las personas no piensan como yo suelo tener en cuenta su punto de vista" "me adapto a los cambios fácilmente" "me considero una persona flexible" obtuvo resultados desde 50% hasta 62,5% con respecto a la frecuencia de "siempre" en los 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo. De la misma manera Romero et al., (2019)

obtuvieron resultados altos con respecto a la adaptabilidad y estado anímico personal de los adolescentes en su estudio, determinando que estas características contribuyen en las competencias personales relacionadas con el desarrollo de la resiliencia. De la misma manera señala que la empatía es importante, ya que denota la manera en que los adolescentes se manejan socialmente.

Gráfico N° 3. Optimismo y fortaleza personal

Fuente: Instrumento aplicado a 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo.

Elaboración: Propia de la autora.

Con base en el instrumento de recolección de datos aplicado a los 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo se determinaron cantidades desde 54,16% hasta 75% con respecto al factor para medir optimismo y fortaleza personal mediante los ítems de “sé cuáles son mis fortalezas para afrontar los riesgos” “conocerme bien me ayuda a resolver conflictos” “soy fuerte mentalmente ante los problemas y

momentos de riesgo” “me considero una persona creativa” “busco la parte positiva de las cosas”. Con respecto al optimismo y fortalezas personales Armstrong et al., (2011) exponen que un alto desempeño de estas características es importante para desarrollar respuestas resilientes frente a situaciones adversas y disminuir las emociones negativas frente al estrés.

Gráfico N° 4. Relaciones familiares.

Fuente: Instrumento aplicado a 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo.

Elaboración: Propia de la autora.

El factor 4 que valoró relaciones familiares en los 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo obtuvo resultados entre el 62,5% y el 75% por medio de los ítems denominados "mantengo contacto con mi familia" "creo que mis padres hicieron todo lo posible por mí" "me identifico con los valores básicos de la unidad familiar" "tengo un grupo de amigos/as".

Hjemdal et al., (2012) manifiestan que la familia juega un rol importante para poder enfrentar de manera resiliente las adversidades que se presentan a los adolescentes, esto gracias a la cohesión, apego emocional positivo, soporte y apoyo emocional que brinda la estructura familiar.

Gráfico N° 5. Habilidades analíticas.

Fuente: Instrumento aplicado a 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo.

Elaboración: Propia de la autora.

Finalmente, el factor 5 que midió las habilidades analíticas de los 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo obtuvo resultados entre el 50% hasta el 70,83% en base a los siguientes ítems "sé esperar para conseguir mis objetivos" "cuando tengo un problema busco información para solucionarlo" "hay que separar los sentimientos de las relaciones personales" todo en esta

vida tiene su lógica y su sentido" antes de tomar una decisión me paro a pensar sobre las ventajas y desventajas". Limonero et al., (2012) afirman que las habilidades analíticas e intelectuales son atributos disposicionales importantes en un individuo para dar respuesta a las adversidades presentadas.

3. CONCLUSIONES

Se valoró el nivel de resiliencia familiar en 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo ante el Covid-19 mediante un instrumento de 24 ítems que midió las competencias interpersonales; características empáticas y de adaptación; optimismo y fortaleza; relaciones familiares y habilidades analíticas de los adolescentes determinando resultados altos entre 50% y 75% con respecto al nivel de frecuencia “siempre” denotando que poseen un nivel alto de habilidades y capacidades de resiliencia para afrontar las adversidades presentadas durante la pandemia del Covid-19.

Se concluye de manera general que los jóvenes durante la pandemia han podido desarrollar ciertas afecciones debido al confinamiento, sin embargo, los datos obtenidos del instrumento aplicado a los 24 adolescentes de la parroquia 12 de marzo se denota un predominio de respuestas positivas lo que indica que la gran mayoría de ellos ha contado con un nivel alto o moderado de resiliencia durante el aislamiento en base a los 5 factores expuestos.

Asimismo, se enfatiza la necesidad de promocionar de manera temprana los factores protectores en los adolescentes como la integridad, competencias, compasión y creación de vínculos interpersonales debido a que estas características contribuyen en el desarrollo de la resiliencia y disminuyen el impacto en la salud mental de los factores de riesgo a los que se han visto sometidos durante la pandemia del Covid-19.

BIBLIOGRAFÍA

- Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *Healthy children*.
- Armstrong, A., Galligan, R., & Critchley, C. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Brooks, S., K., W., Smith, E., Woodlan, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Calero, G., Quiñones, J., & Martínez, P. (2017). Adolescencia temprana y parentalidad. *Fundamentos teóricos y*

- metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. MediSur.
- Cardona, G. (2020). Cambios físicos en la adolescencia y pubertad. canalSALUD.
- Coba, G. (2020). Los ecuatorianos gastarán más en salud mental tras la emergencia, según estudio. Primicias.
- Cuevas, G. (2020). Adolescencia tardía, un fenómeno cada vez más común. La mente es maravillosa.
- Cunias, M., & Medina, I. (2021). Resiliencia en estudiantes adolescentes de una institución educativa de una zona urbano-marginal durante el covid-19. UCV HACER.
- Fernández, M., Meseguer, M., & Soler, M. (2018). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en una muestra de desempleados. Summa Psicológica UST.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Chilena de Pediatría.
- Goodman, J., Saunders, C., & Wolff, K. (2020). In their own words: A qualitative study of factors promoting resilience and recovery among postpartum women with opioid use disorders. BMC Pregnancy and Childbirth.
- Guzmán, G. (2018). Adolescencia media: características y cambios que se producen en ella. Psicología y mente.
- Habitat. (2020). ¿Qué es resiliencia? Características e importancia en la vida y el trabajo. Afiliados a una vida mejor.
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.
- Hjemdal, O., Friborg, O., & Stiles. T.C. (2012). Resilience is a good predictor of hopelessness even after controlling for stressful life events, mood and personality. Scandinavian Journal of Psychology, 53(2), 178-180.
- López, C. (2020). Salud Mental: ¿La próxima pandemia? Gaceta médica.
- Limonero, J., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M., & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. Psicología Conductual, 20(1), 183-196.
- López, J. (2021). Resiliencia familiar en tiempos del Covid. ABC.
- Marín, G. (2017). La adolescencia, principales características.

- Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades.
- Medlineplus. (2019). Desarrollo del adolescente. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.
- Moreno, N., Fajardo, A., Gonzáles, A., Coronado, A., & Martínez, J. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigacion Psicologica*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Plan de acción sobre Salud Mental. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente / Desarrollo en la adolescencia. OMS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. OPS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). El bienestar y la resiliencia de la familia en el contexto de COVID-19. Conmemoración del Día Internacional de la Familia. PAHO.
- Ortega, L. (2019). Las tres etapas de la adolescencia y qué esperar en cada una de ellas. *Bebés y más*.
- Ortunio, M., & Guevara, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y Salud*.
- Pérez, J., Barbé, A., Rodríguez, M., & López, J. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de ciencias sociales*.
- Reyes, J. (2021). La resiliencia de los estudiantes de bachillerato con regazo digital, durante la pandemia del Covid-19. *Researchgate*.
- Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*.
- Romero, N.; Guajardo, J.; Solis, M.; Andrade, H. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas*.
- Rubio, N. (2020). Adolescencia temprana: qué es y qué cambios se producen en ella. *Psicología y mente*.
- Sánchez, C., Cotrina, J., & Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*.
- Sanchis, S. (2020). Adolescencia tardía: qué es, características y cambios. *Psicología online*.
- UNICEF. (2020). Cómo los adolescentes pueden proteger su salud mental durante el coronavirus

(COVID-19) 6 estrategias
para adolescentes que
enfrentan una nueva
normalidad (temporal).
UNICEF para cada infancia.

Vázquez, V. (2014). Adolescencia,
media y tardía, en la etapa del
Ser Humano. Slideshare.