

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UN
CONTEXTO DE PANDEMIA: UNA REVISIÓN TEÓRICA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

ANGIELLA NIKOLL TORRES FERNANDEZ

ASESOR

RONY EDINSON PRADA CHAPOÑAN

<https://orcid.org/0000-0002-4268-6325>

Chiclayo, 2022

Informe de turnitin

INFORME DE ORIGINALIDAD

7 %	7 %	3 %	0 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
2	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
4	revistas.ucr.ac.cr Fuente de Internet	1 %
5	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
6	www.spreaker.com Fuente de Internet	<1 %
7	addi.ehu.es Fuente de Internet	<1 %
8	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
9	www.aprchile.cl Fuente de Internet	<1 %

10	www.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	Anderson Diaz Perez, Elvis Eliana Pinto Aragón, Carmenza Leonor Mendoza Cataño, Moraima del Toro Rubio, Elkin Navarro-Quiroz. "Psychopharmacological Treatment for Posttraumatic Stress Disorders in Naval Military Subjects", Global Journal of Health Science, 2018 Publicación	<1 %
12	Laura Mariana Scafarelli Tarabal, Reina Coral García Pérez. "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UNA MUESTRA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS URUGUAYOS", Ciencias Psicológicas, 2015 Publicación	<1 %
13	dehesa.unex.es:8080 Fuente de Internet	<1 %
14	elpais.com Fuente de Internet	<1 %
15	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
16	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.cejamericas.org Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
Métodos	10
Resultados y Discusión	11
Conclusiones	15
Recomendaciones	16
Referencias	17

Resumen

En los últimos años, se ha podido evidenciar el impacto negativo que la pandemia viene causando, donde el estrés ocupa un lugar predominante entre las consecuencias más relevantes, debido a la escasa capacidad de autorregular la perturbación emocional ocasionada por eventos estresantes. El objetivo de este estudio fue identificar las bases teóricas de las estrategias de afrontamiento al estrés en un contexto de pandemia. La investigación fue de tipo cualitativo y el diseño fue de carácter teórico-narrativo. Para el desarrollo de esta revisión, se utilizaron investigaciones que no excedieran los 5 años de antigüedad y se tomó en cuenta artículos científicos y trabajos de investigación; por otro lado, se descartaron investigaciones empíricas que incluyeran como variable los trastornos mentales o afines. Se consultó diversas bases de datos como Renati, Redalyc y Dialnet; teniendo en cuenta descriptores como estrategias de afrontamiento, estrés y pandemia. Los resultados evidenciaron que el modelo de Lazarus y Folkman es la base en que se conceptualiza el afrontamiento al estrés, asimismo, los tipos de estrategias de afrontamiento se encuentran orientados al problema, a la emoción y a la evitación; además, entre los instrumentos que miden el constructo, el más resaltante es el inventario COPE. Se concluye que el afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia está compuesto por una serie de respuestas cognitivas y comportamentales que emite el sujeto frente a la perturbación emocional que ocasiona un evento de gran magnitud como al que nos vimos expuestos en los últimos años.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, modos, estilos, estrés, pandemia,

ABSTRACT

In recent years, it has been possible to demonstrate the negative impact that the pandemic has been causing, where stress occupies a predominant place among the most relevant consequences, due to the limited ability to self-regulate the emotional disturbance caused by stressful events. The objective of this study was to identify the theoretical bases of stress coping strategies in a pandemic context. The research was qualitative and the design was theoretical-narrative. For the development of this review, research was used that did not exceed 5 years old and scientific articles and research papers were taken into account; On the other hand, empirical research that included mental or related disorders as a variable was ruled out. Various databases such as Renati, Redalyc and Dialnet were consulted; taking into account descriptors such as coping strategies, stress and pandemic. The results showed that the model of Lazarus and Folkman is the basis on which coping with stress is conceptualized, likewise, the types of coping strategies are problem-oriented, emotion-oriented and avoidance-oriented; In addition, among the instruments that measure the construct, the most outstanding is the COPE inventory. It is concluded that coping with stress in times of pandemic is made up of a series of cognitive and behavioral responses that the subject emits in the face of the emotional disturbance caused by an event of great magnitude such as the one we have been exposed to in recent years.

Keywords: Coping strategies, modes, styles, stress, pandemic

Estrategias de afrontamiento al estrés en un contexto de pandemia: Una revisión teórica

Durante los últimos 2 años se ha vivido una situación de alta complejidad e impacto psicosocial en todo el mundo a causa de la pandemia del covid-19, la cual surgió inesperadamente y ha venido causando repercusiones negativas de manera global en la vida de todos. A pesar de que algunas experiencias similares han sido reportadas anteriormente durante otras pandemias, el covid-19 viene ocasionando mayor inquietud debido a su escala global, amplio rango de adversidades e implementación de una serie de severas medidas de protección (Anderson et al., 2020).

Este panorama ha traído una serie de consecuencias, como efectos físicos al contraer el virus, dificultades financieras, impacto en necesidades básicas y la vulnerabilidad psicológica. Además de ello, se han desencadenado una serie de factores de riesgo psicosocial, causando inseguridad, una experiencia de vulnerabilidad y estrés en gran magnitud. Sin embargo, es importante resaltar que no todas las personas reflejan un nivel de afectación de la misma magnitud por los estresores asociados a la pandemia. La diferencia de respuestas se debe a la influencia de determinadas estrategias de afrontamiento que han sido consideradas a lo largo de este periodo (Fluharty & Fancourt, 2020).

El afrontamiento puede ser entendido como la asociación de estrategias que utilizan los sujetos como un modo de reducir, manejar o eliminar situaciones estresantes. Dichas estrategias pueden estar enfocadas en la emoción o en el problema; en el primer caso se resalta la adaptación emocional y la respuesta que se emite frente a la situación, mientras que en el segundo caso se concentra en la causa del estrés y va modificando su relación.

Se ha identificado una gran cantidad de estrategias de afrontamiento, que incluyen el uso de apoyo emocional, la negación, la autodistracción, el afrontamiento activo, el uso de sustancias, los cambios de comportamiento y el uso de apoyo informativo y (Brooks et al., 2018). Es por ello que, a partir del panorama expuesto anteriormente, surgió la siguiente interrogante ¿Cuáles son las bases teóricas de las estrategias de afrontamiento al estrés en un contexto de pandemia?

Para ello, se planteó como objetivo general, identificar las bases teóricas de las estrategias de afrontamiento al estrés en un contexto de pandemia y como objetivos específicos, definir el concepto de estrategias de afrontamiento al estrés, conocer los tipos de estrategias de afrontamiento al estrés, e identificar los instrumentos aplicados a las estrategias de afrontamiento al estrés.

Por lo tanto, esta revisión de literatura científica resultó de gran relevancia al permitir conocer las bases teóricas que sustentan los mecanismos y/o estrategias de los que disponen algunas personas para hacer frente a los retos propios de la pandemia, ya que el impacto generado ha tenido repercusión en diversas áreas de la vida. Así también, la presente revisión permitió ampliar el conocimiento de dicho fenómeno en el ejercicio de nuestra profesión, capacitándonos para la acción profesional frente a casos como este y dotándonos de una serie de herramientas e información para un óptimo desempeño. Finalmente, esta revisión sirvió como base para futuras investigaciones en torno a la problemática expuesta, así como contenido relevante para la elaboración de programas preventivos ante dificultades causadas por la pandemia u otros eventos estresantes futuros.

Métodos

El diseño a utilizar para esta investigación fue no experimental, de tipo teórico (narrativo), debido a que la variable no tuvo ningún tipo de manipulación y se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica para abordar y dar sustento a la problemática planteada (Herández-Sampieri & Torres, 2018). Así mismo, se revisó trabajos de investigación y artículos científicos en la base de datos de Renati que es un repositorio que reúne trabajos de investigación, ProQuest que ofrece acceso a bancos de datos en principales áreas temáticas, Google Académico que proporciona la localización de documentos de carácter académico y científico, Redalyc que es una red de revistas científicas para la difusión y acceso de actividad científica y Dialnet, que es un portal donde se difunden distintas producciones científica. Los descriptores que se emplearon en la búsqueda de información en español fueron estrategias de afrontamiento, estrés, pandemia; y en inglés coping strategies, stress, pandemic.

Como criterios de inclusión para la recolección de datos, se consideró convenientemente utilizar investigaciones con un máximo de 5 años de antigüedad, en idioma español o inglés, relacionados a la variable de estrategias de afrontamiento al estrés; por otro lado, como criterios de exclusión se tuvo en cuenta aquellas investigaciones empíricas que incluyan variables como trastornos mentales o afines, que influyan directamente en la capacidad de afrontamiento. La información fue organizada en base a las estrategias de afrontamiento al estrés en un contexto de pandemia, modelos teóricos del afrontamiento, tipología de estrategias y los instrumentos más utilizados para medir las estrategias de afrontamiento.

En cuanto a los principios éticos que se tuvieron en cuenta, se priorizó el respeto a la propiedad intelectual de los autores de cada una de las fuentes consultadas, haciendo uso de la norma ética del psicólogo y código de conducta de la Asociación Americana de Psicología (APA) 7ma edición. Asimismo, la información recopilada fue utilizada con fines exclusivamente investigativos. Finalmente, la presente revisión fue validada por el sistema Turnitin donde se evidenció una puntuación menor o igual al 30 % (Ver Anexo A).

Resultados y Discusión

Bases teóricas de las estrategias de afrontamiento al estrés

El afrontamiento al estrés en un contexto de pandemia ha sido abordado desde diversos enfoques teóricos, conceptualizando en primera instancia el estrés. El cual es considerado como el resultado consecuente de una relación entre el sujeto y su entorno psicosocial, el cual se presenta como amenazante. Esta dinámica tiende a poner en peligro la estabilidad del individuo, sin embargo, cuando las personas son conscientes de que sus recursos personales se ven excedidos por las amenazas, responden a la situación de una determinada manera. A partir de ello, surge el modelo de Lazarus y Folkman (1986) que se caracterizó por poseer gran respaldo a nivel científico y por ser uno de los más aceptados, su postulado se basa en que el estrés se encuentra subordinado a la valoración que el individuo emita en base a las exigencias que demanda el contexto caótico y a sus propios recursos, ya sea esta valoración distorsionada u objetiva. Los aspectos que destacan en este modelo y dotan de recursos a las personas, parten desde la motivación hasta la forma en que perciben las necesidades o urgencias ante determinadas situaciones (Chong & Sáenz, 2021).

Al analizar el constructo de afrontamiento al estrés, se puede entender que este se encuentra compuesto por un carácter intencional al abordar circunstancias de impacto estresante y al emplear elementos tanto conductuales como cognitivos, teniendo en cuenta los recursos personales y la valoración de la repercusión por el contexto perjudicial. El modelo descrito anteriormente ofrece una alternativa de afrontamiento mediante conductas públicas o implícitas que realiza el individuo para minimizar el impacto de un evento que considera amenazante o de riesgo, con el propósito de restablecer el equilibrio entre las transacciones que comparte el ser humano con su ambiente; de modo que el uso adecuado de los elementos propios del afrontamiento en circunstancias adversas como una pandemia, permiten tener un mejor control de las emociones en el sujeto y evita un deterioro en la salud mental tras los indicadores de perturbación que este pueda ir mostrando.

En esta misma línea, los autores Carver y Scheier (1981) ofrecen una concepción distinta, tomando en consideración el modelo de autorregulación del estrés; donde sostienen que el afrontamiento a este es generado por una serie de mecanismos adquiridos o innatos que posee el individuo, y la regularización interna para detener este desorden emocional.

Otro de los teóricos del afrontamiento al estrés es Moos, quien ofrece el modelo transaccional del estrés en 1955, donde considera al afrontamiento como una constante respuesta, que se da entre los recursos personales y el contexto negativo o desafiante, que está en continuo intercambio y cuyo propósito de concretar el equilibrio emocional dependerá de esta dinámica. Se estima que, frente a un agente estresor, sobresale un repertorio de factores personales tales como crisis o valores, y cómo el entorno que provocará una respuesta para abordarla, pretendiendo recuperar o alcanzar el bienestar que se ha perdido (Encinas, 2019).

Tipos de estrategias de afrontamiento al estrés

Como es de conocimiento general, existen distintos modos, estilos o estrategias para hacer frente al estrés, las mismas que guardan relación directa con los modelos teóricos o los autores que la respaldan. El más trascendente es el modelo de Lazarus y Folkman (1984) que describe el afrontamiento centrado en el problema, el cual se caracteriza por tener como rol principal, la solución de dilemas, lo cual sugiere el control de las demandas internas o externas que reflejan un riesgo y deterioran la relación entre el individuo y su medio externo. Seguidamente, el afrontamiento centrado en la emoción se encuentra orientado en función a la regulación emocional, abarcando esfuerzos para controlar el estado emocional y modificar el malestar provocado por eventos estresantes, lo cual se consigue a partir de la evitación situaciones estresantes, la reevaluación cognitiva de los eventos perturbadores o muestra de atención y análisis de las emociones y los propios aspectos positivos o del medio exterior, con el propósito de aliviar la incomodidad provocada. Finalmente, la estrategia centrada en la evitación se traduce en la negación a aceptar la realidad de la circunstancia o ignorar su existencia, desentendiéndose del mismo y obviando esfuerzos por afrontar el evento estresor (Chong & Sáenz, 2021).

En la misma línea, los resultados del estudio de Seijo et al. (2021) confirman la presencia de otros tipos de estrategias, tales como la Búsqueda de Orientación y Apoyo (intentos conductuales de búsqueda de información, orientación o apoyo). Dado que el apoyo social reduce el estrés y el bajo uso de esta estrategia en una situación de pandemia muestra que la población comunitaria no utilizó esta estrategia de afrontamiento activo. Esto podría deberse bien a que descartaron esta estrategia como efectiva, bien a que no tenían la capacidad suficiente para buscar apoyo debido a las restricciones de movimiento impuestas. También se percibió otros estilos en la población, entre los que destacan la evitación cognitiva y la aceptación o resignación; todo esto con el fin de mejorar la respuesta de los individuos ante situaciones estresantes, así como minimizar los efectos que la pandemia conlleva como evento estresante.

De acuerdo a la revisión teórica se puede precisar que la existencia de diversos enfoques orientados a las estrategias de afrontamiento ha contribuido de modo contemplativo a las nociones base que se tenían previamente. En términos de clasificación o tipología, se han podido identificar 3 estrategias que responden al modelo elaborado por Lazarus y Folkman, las cuales van orientadas al problema, emoción y evitación del problema. Al analizar el predominio de estos estilos en una población expuesta a eventos estresantes, se puede comprobar que el afrontamiento centrado en la emoción es uno de los más empleados, al reflejar que los recursos cognitivos y la regulación emocional influyen conjuntamente hacia una mayor frecuencia y eficacia. A pesar de que se han identificado otros tipos de estrategias tales como la búsqueda de apoyo y la resignación, estos no alcanzan un mayor predominio a lo largo de las investigaciones realizadas, pudiendo deberse a que los factores externos influyentes tales como la pandemia y otras condiciones (aislamiento, escasa interacción física, etc) que impedían la búsqueda de estos recursos, tomando así otro enfoque en el intento de sobrellevar esta situación.

Instrumentos para la medición de las estrategias de afrontamiento al estrés

A medida en que el tiempo ha transcurrido, se han creado instrumentos para la evaluación específica de las estrategias de afrontamiento al estrés. Siguiendo su trayectoria de aceptación y respaldo, los autores Folkman y Lazarus proponen el Inventario WOC (Ways of Coping Inventory), donde defienden la idea de que el afrontamiento se compone de dos dimensiones; las estrategias centradas en el problema, que buscan extinguir el agente estresor; y las estrategias centradas en la emoción, que procuran reducir o eliminar el malestar ocasionado por la situación conflictiva (Seijo et al., 2021).

Este instrumento ha sido utilizado en el área laboral, y sus resultados se ven reflejados en el estudio elaborado por Cai et al. (2020), donde el personal hospitalario empleó en gran porcentaje la estrategia de afrontamiento centrado en el problema durante el contexto de pandemia, pues tuvieron en cuenta estrictas medidas de protección, aislamiento social, prevención de la transmisión del virus y una actitud positiva hacia sí mismo. Concluyendo que, el afrontamiento dirigido al problema permite obtener estrategias adaptativas más eficaces, de modo que los sujetos con este estilo de afrontamiento tienden a percibir menor ansiedad y/o estrés.

En este mismo sentido, Carver, Scheier y Wintraub plantean el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), siendo uno de los instrumentos con mayor reconocimiento en el mundo, con numerosas adaptaciones y traducciones. Estos autores concuerdan

con el modelo anterior, pero ofrecen una ampliación al adicionar “otros tipos de afrontamiento” a las dimensiones del instrumento, dado que existían estilos que no presentaban congruencia ni pertenencia a las dimensiones de afrontamiento enfocado en la emoción y en el problema (Almiron, 2020).

Siguiendo esta línea, Tobin et al. (1989) plantea el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) que reconoce los niveles en que se emplean las estrategias de afrontamiento, propiciando el conocimiento y detección de aquellas que presentan mayor y menor utilidad en las personas. Otro investigador que guarda interés sobre el constructo es Moos, quien sugiere el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRIA), cuya función se basa en la identificación de la reacción tras la aparición de un estímulo estresante, pudiendo el individuo buscar resolver directamente el problema, generar una nueva valoración positiva de la situación, buscar orientación y apoyo, buscar gratificaciones que reduzcan la alteración emocional, resignarse ante el agente estresor, buscar otras alternativas, o alcanzar una descarga emocional negativa a partir de múltiples modalidades. Otra propuesta de instrumento específicamente dirigido a adolescentes es el creado por Frydenberg y Lewis, cuya denominación apunta a la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), que mide las estrategias utilizadas por este sector para abordar el estrés, cuyas dimensiones van desde buscar apoyo social hasta conseguir distracción física (Encinas, 2019).

Cabe mencionar que, de los instrumentos mencionados anteriormente, el inventario WOC, COPE y el CSI han sido empleados en el contexto de pandemia, permitiendo conocer el nivel de impacto y la repercusión de este evento en la salud mental de la población, así como el repertorio de estrategias personales que emplean los sujetos para detener el malestar emocional y satisfacer sus necesidades psicológicas bajo el entorno de una emergencia sanitaria.

Se puede destacar que cuando se pretende evaluar la capacidad de afrontamiento en una persona, se requiere de un instrumento lo suficientemente apto para detectar la respuesta más adecuada de los individuos frente a la magnitud y gravedad del malestar psicológico. Por esto, el inventario COPE es considerado el más apropiado al reunir una serie de características convenientes al demostrar un amplio respaldo científico, altos índices de validez y confiabilidad, distintas adaptaciones a nivel mundial y orientación a diversos sectores de una población. Además, los estudios analizados reflejan una mayor identificación de los participantes hacia las dimensiones que ofrece este instrumento, lo que puede explicarse por la asociación entre los rasgos personales de cada individuo y los caracteres propios de las 3 dimensiones, entre las cuales podrían destacar la espiritualidad y/o religión, los vínculos afectivos y las preferencias.

Conclusiones

Tras una revisión de las bases teóricas en torno a la variable, se concluye que el modelo de Lazarus y Folkman es considerado como fuente y base principal para entender el afrontamiento al estrés en un contexto de pandemia, al comprender un conjunto de manifestaciones orientadas a manejar el impacto negativo de tal evento, en este proceso intervienen una serie de elementos que parten desde aspectos comportamentales y cognitivos hasta la valoración y el juicio de los mecanismos para hacer frente a esta situación; con el propósito de reducir o eliminar el malestar emocional que esto pueda ocasionar.

El surgimiento de diversos enfoques teóricos ha perfeccionado la concepción del afrontamiento al estrés, por su parte, el modelo de autorregulación defiende la idea de que el afrontamiento proviene de los recursos internos e innatos que posee el individuo, así como del proceso autorregulador interno que lleva a cabo para detener la alteración a nivel emocional; por otro lado, el modelo transaccional considera al afrontamiento como un intercambio constante entre el entorno desafiante y los recursos personales para conseguir un adecuado equilibrio emocional.

El predominio de estrategias y sus clasificaciones varían según la población de enfoque, las más resaltantes a lo largo de todos los años son las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación del problema. Así también, se resaltan otras estrategias específicas como apoyo social y búsqueda de orientación.

Con respecto a la evaluación que permite medir las estrategias de afrontamiento al estrés, se cuenta con instrumentos que reflejan adecuadas propiedades psicométricas y favorable administración; siendo los inventarios WOC, CSI y COPE los empleados durante el contexto de pandemia, donde el último posee mayor reconocimiento debido a sus características diferenciales y sobresalientes.

Recomendaciones

Considerando que el estrés es una variable latente que no solo se presenta ante una emergencia sanitaria como el contexto Covid, sino también ante otros sucesos perturbadores, se sugiere ampliar las investigaciones empíricas, teniendo en cuenta otros eventos de categoría perjudicial en la salud mental.

Se recomienda incluir en futuras investigaciones, la adaptación de un mayor número de instrumentos que permitan medir las estrategias de afrontamiento al estrés en un contexto de emergencia sanitaria.

Referencias

- Almiron, L. (2020). *Estilos de afrontamiento y nivel de estrés en internos de medicina humana del Hospital III Goyeneche, Arequipa 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/10017>
- Anderson, M., Beltrán, N., Rodríguez, J. & Valderrama, J. (2020) Niveles de estrés percibido por la pandemia SARS-COV2 en estudiantes de las sedes bosa porvenir de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas (Colombia) 2020. *Desarrollo humano y educación socioemocional*, 79(4), 154-180. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8261368>
- Broocks, S., Webster, R. & Smitch, L. (2018) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evi-dence. *The Lancet*, 395(6), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cai, H., Baoren, T., Jing, M., Lei, F., Yongfang, J. & Quan, Z. (2020) Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Medical Science Monitor* 2020; 26:e924171. <https://medscimonit.com/abstract/exportArticle/idArt/924171>
- Chong, J. & Sáenz, M. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia, del personal de emergencia de un hospital de Lima Sur, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/62691>
- Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica* [Trabajo de investigación, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6097>
- Fluharty, M. & Fancourt, D. (2020) Association of coping strategies with mental health trajectories during the first twenty-one weeks of COVID-19 lockdown. *PsyArXiv*, 10(1), 2-19. <https://doi.org/10.31234/osf.io/hy5wb>
- Seijo, D., Montes, D., Marcos, V., Sanmarco, J. & Novo, M. (2021) Psychological distress an coping responses to confinement for covid-19. *Acción Psicológica*, 18(1), 189-204. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8097506>