

## ARTICULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

# Fortalezas del Carácter, Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento, predicen la Satisfacción con la Vida, el Crecimiento Postraumático y el Malestar Psicológico en personas expuestas al COVID-19

## Character Strengths, Resilience, and Coping Strategies Predict Life Satisfaction, Posttraumatic Growth, and Psychological Distress in People Exposed to COVID-19

Allal El Mansouri Nhiri\*

Uniclaude International Christian University. Florida, EE.UU.

### Article history:

Received October 18, 2023

Received in revised from  
October 25, 2023

Accepted October 29, 2023

Available online October 31, 2023

### \* Corresponding author:

Allal El Mansouri Nhiri

Electronic mail address:

[contact@uniclaude.com](mailto:contact@uniclaude.com)

ORCID:

<https://orcid.org/0009-0005-4718-0170>

### Author history:

El autor realizó el presente proyecto como opción para obtener un Programa de Postgrado a nivel Doctoral, en la Universidad Uniclaude International Christian University

## RESUMEN

Este artículo se enfoca en la Psicología Positiva, un campo emergente en la psicología que se centra en aspectos positivos de la experiencia humana. A lo largo de la historia, se ha tratado una variedad de patologías, pero solo recientemente se ha prestado atención a la estabilidad de la salud mental. La pandemia de COVID-19 ha exacerbado los problemas de salud mental a nivel global. La investigación se centra en cómo las fortalezas del carácter, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia pueden predecir la satisfacción con la vida, el crecimiento postraumático y el malestar psicológico en este contexto. Se considera que la Psicología Positiva puede desempeñar un papel importante en abordar estos problemas y promover el bienestar emocional en un mundo afectado por la pandemia de COVID-19.

**Palabras clave:** Fortalezas del carácter, Resiliencia, Estrategias de afrontamiento, Satisfacción con la vida, COVID-19

## ABSTRACT

This article focuses on Positive Psychology, an emerging field in psychology that centers on the positive aspects of the human experience. Throughout history, various pathologies have been treated, but it is only in recent times that attention has been given to the stability of mental health. The COVID-19 pandemic has exacerbated global mental health issues. The research delves into how character strengths, coping strategies, and resilience can predict life satisfaction, post-traumatic growth, and psychological distress in this context. Positive Psychology is considered to play a crucial role in addressing these problems and promoting emotional well-being in a world affected by the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** Character strengths, Resilience, Coping strategies, Life satisfaction, COVID-19

## RESUMO

Este artigo concentra-se na Psicologia Positiva, um campo emergente na psicologia que se centra nos aspetos positivos da experiência humana. Ao longo da história, várias patologias foram tratadas, mas somente recentemente se deu atenção à estabilidade da saúde mental. A pandemia de COVID-19 exacerbou os problemas de saúde mental em escala global. A pesquisa explora como as forças do carácter, estratégias de enfrentamento e resiliência podem prever a satisfação com a vida, o crescimento pós-traumático e o sofrimento psicológico nesse contexto. A Psicologia Positiva é considerada desempenhar um papel crucial na abordagem desses problemas e na promoção do bem-estar emocional em um mundo afetado pela pandemia de COVID-19.

**Palavras chave:** Forças do carácter, Resiliência, Estratégias de enfrentamento, Satisfação com a vida, COVID-19

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en el campo de la Psicología Positiva, un ámbito reciente dentro de la psicología que se enfoca en los aspectos positivos de la experiencia humana. A lo largo de la historia, la humanidad ha enfrentado diversas patologías y se ha abordado de distintas maneras, desde el tratamiento de supuestas posesiones malignas hasta las intervenciones psicológicas y psiquiátricas que se han desarrollado en los últimos siglos.

Sin embargo, es en las últimas décadas que ha surgido un énfasis en la estabilidad de la salud mental de las personas. Este cambio de enfoque ha llevado a la conciencia de los problemas mentales que las personas pueden experimentar debido a diversas razones, como la exposición a factores estresantes contemporáneos, tales como el impacto de las redes sociales, la escasez económica, el exceso de trabajo y otros factores que generan ansiedad, estrés y síntomas depresivos.

La creciente cantidad de personas que experimentan un malestar significativo en su salud mental en la actualidad ha despertado un profundo interés en esta temática. En este contexto, la Psicología Positiva se erige como un enfoque valioso, ya que busca fortalecer las emociones positivas, contrarrestando así las insatisfacciones generadas por las tensiones contemporáneas.

En la actualidad, nos enfrentamos a una pandemia de salud mental debilitada, motivada por las razones que hemos mencionado anteriormente. No obstante, desde el comienzo de la pandemia de COVID-19 en diciembre de 2019, nos encontramos ante un desafío aún mayor de lo que se anticipaba.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al COVID-19 como una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. A pesar de que la mayoría de las personas infectadas experimentan síntomas respiratorios leves y se

recuperan sin necesidad de tratamientos especiales, algunas requieren atención médica. Las personas mayores y aquellas con afecciones de salud preexistentes, como problemas respiratorios, cardiovasculares, diabetes o cáncer, tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves o fatales.

## MÉTODO

Esta investigación se propone explorar las Fortalezas del Carácter, la Resiliencia y las Estrategias de Afrontamiento en relación con la Satisfacción con la Vida, el Crecimiento Postraumático y el Malestar Psicológico en individuos expuestos al COVID-19. Para lograr este objetivo general, hemos adoptado un enfoque metodológico mixto que combina la investigación cuantitativa y cualitativa.

En el componente cuantitativo de nuestra metodología, empleamos encuestas y el método correlacional. Las encuestas se utilizaron para recopilar datos de individuos pertenecientes a la población de Manresa, Barcelona. Estos datos incluyeron una amplia gama de variables relacionadas con las Fortalezas del Carácter, la Resiliencia, las Estrategias de Afrontamiento, el Crecimiento Postraumático, el Malestar Psicológico y la Satisfacción con la Vida. A través del método correlacional, nuestro objetivo era examinar las relaciones y conexiones entre estas variables. Este enfoque cuantitativo nos permitió cuantificar y analizar datos con el propósito de obtener conclusiones significativas.

Por otro lado, en el aspecto cualitativo de nuestro estudio, buscamos complementar nuestros hallazgos cuantitativos mediante el análisis de estadísticas similares que se han realizado en otros contextos y lugares. La información cualitativa se utilizó para respaldar y contextualizar nuestros resultados cuantitativos, brindando una visión más completa y rica de las relaciones entre las variables estudiadas.

La elección de esta metodología mixta se basó en la intención de obtener una comprensión general de la población. Dado que las variables de interés son aspectos que pueden ser compartidos por individuos con diversas características y antecedentes, creímos que los resultados de personas con perfiles muy diferentes podrían ser relevantes para nuestra investigación. Además, este enfoque nos permitió abordar la complejidad de la satisfacción con la vida y otros factores psicológicos desde múltiples perspectivas.

Este enfoque metodológico mixto, que combina investigación cuantitativa y cualitativa, se seleccionó cuidadosamente para proporcionar una comprensión integral de cómo las Fortalezas del Carácter, la Resiliencia y las Estrategias de Afrontamiento influyen en la Satisfacción con la Vida, el Crecimiento Postraumático y el Malestar Psicológico en individuos expuestos al COVID-19.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación revelan relaciones significativas entre las Fortalezas del Carácter, la Resiliencia y las Estrategias de Afrontamiento con la Satisfacción con la Vida en el contexto de la pandemia de COVID-19. Estos hallazgos proporcionan una visión profunda de cómo aspectos específicos de la psicología positiva pueden influir en el bienestar de las personas en situaciones de crisis.

En particular, hemos encontrado que las personas que exhiben una mayor presencia de Fortalezas del Carácter, como la gratitud, la esperanza y otros rasgos positivos, experimentan una mayor satisfacción con la vida a pesar de los desafíos que impone la pandemia. Esta relación subraya la importancia de cultivar estas fortalezas en el contexto de la salud mental y el bienestar general.

Además, la Resiliencia, que se refiere a la capacidad de adaptación y recuperación frente a la adversidad, también se ha relacionado

positivamente con la Satisfacción con la Vida. Esto sugiere que las personas que son más resistentes emocionalmente pueden experimentar un mayor bienestar durante la pandemia, incluso cuando se enfrentan a situaciones difíciles.

Las Estrategias de Afrontamiento efectivas, que incluyen la capacidad de manejar el estrés y las emociones de manera saludable, también se asocian con una mayor Satisfacción con la Vida. Esto indica que la forma en que las personas abordan y gestionan los desafíos relacionados con la pandemia puede tener un impacto significativo en su bienestar general.

Estos hallazgos destacan la importancia de fortalecer las Fortalezas del Carácter, fomentar la Resiliencia y desarrollar Estrategias de Afrontamiento saludables como parte de un enfoque integral para mejorar la Satisfacción con la Vida en tiempos de crisis como la pandemia de COVID-19. Estos resultados ofrecen valiosas perspectivas para profesionales de la salud mental y formuladores de políticas en la promoción del bienestar de la población en situaciones de estrés y adversidad.

## CONCLUSIÓN

En este estudio, se han extraído conclusiones significativas que arrojan luz sobre la relación entre las fortalezas del carácter, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, y su impacto en la satisfacción con la vida, el crecimiento postraumático y el malestar psicológico en individuos expuestos al COVID-19. Los resultados de esta investigación son relevantes en términos de salud mental y bienestar en momentos de crisis, proporcionando una comprensión más profunda de cómo estas variables pueden influir en el bienestar emocional.

Uno de los hallazgos destacados de este estudio es la confirmación de la relación entre las fortalezas del carácter, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento con la satisfacción con la vida. Se

ha demostrado que estas variables poseen un poder predictivo significativo en la satisfacción con la vida. Específicamente, se observa que las fortalezas del carácter, como la clemencia, la integridad, la prudencia y la esperanza, junto con estrategias de afrontamiento, como la reestructuración cognitiva y el apoyo social, están vinculadas a una mayor satisfacción con la vida. Este estudio también respalda la idea de que las fortalezas del carácter, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento son predictivas en el crecimiento postraumático. Los resultados indican que los individuos que cultivan estas cualidades y emplean estrategias efectivas de afrontamiento tienden a experimentar un mayor crecimiento personal y una adaptación positiva después de situaciones traumáticas. En este aspecto, se destaca la capacidad predictiva de las 24 fortalezas del carácter, los factores de resiliencia y una serie de estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, la relación entre estas variables y el malestar psicológico es más compleja. Aunque algunas fortalezas del carácter, como el liderazgo, la espiritualidad y la valentía, junto con ciertas estrategias de afrontamiento, muestran una relación predictiva con el malestar psicológico, no todas las estrategias de afrontamiento parecen influir de manera significativa. Esto implica que, si bien las fortalezas del carácter y la resiliencia pueden actuar como factores protectores contra el malestar psicológico, el efecto predictivo de las estrategias de afrontamiento varía considerablemente. La presente investigación ofrece una comprensión más profunda de cómo las fortalezas del carácter, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento pueden influir en la satisfacción con la vida, el crecimiento postraumático y el malestar psicológico, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. Estos hallazgos tienen implicaciones significativas para promover el bienestar emocional y desarrollar estrategias efectivas de

intervención en situaciones de estrés y trauma. A medida que avanzamos hacia el futuro, comprender estas relaciones es fundamental para abordar los desafíos de salud mental que enfrentamos como sociedad.

#### *Conflicto de intereses*

El autor declara que no mantiene conflicto de interés que puedan afectar los resultados y conclusiones presentadas en este artículo.

## REFERENCIAS

1. Aires, U. d. (2019). Escala De Satisfacción Con La Vida (Swls): Estudio De Las Propiedades Psicométricas En Adultos De Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires, 395-402.
2. Alarcón, R. A. (2012). FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y HUMANIDADES. La Molina: PRIMERA EDICIÓN, Noviembre 2012.
3. Andrades-Tobar, M., García, F. E., Concha-Ponce, P., Valiente, C., & Lucero, C. (2021). Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13-22.
4. Antonovsky, A. (1990). Personality and health: Testing the sense of coherent model In: HS. Friedman (Ed) *Personality and disease*. En M. & Martín, Instrumentos para el estudio del estrés y el afrontamiento (págs. 1-227). La Habana: La Habana Ed. Ciencias Médicas.
5. Arciniega, J. d. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Universidad del País Vasco, 61-79.



community and accessing exclusive benefits, the first step is to obtain your membership. Join us and stay up to date with advances in health education.

MEMBERSHIP SUBSCRIPTION IS FREE. Request your membership to the <https://forms.gle/kVYBYRdRnYZff14y9>

**Mexican Academy of Health Education A.C. Membership:** Our commitment is to keep professionals and students in training updated in this constantly evolving area. If you are interested

