



Visítanos en:  
<https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea>



<a href="https://www.freepik.es/vectores/icono">Vector de Icono creado por rawpixel.com - www.freepik.es</a>

Recepción: 12.2020  
Aceptación: 03.2021

## Adaptabilidad Emocional en Jóvenes Entre los 20 y 25 Años de la Ciudad de Bogotá, en Tiempos de Pandemia

Emotional Adaptability in People Between 20- and 25-Years Old From the City of Bogotá, in Times of the Pandemic

Angela Yuleni Forero

Shirley Estefania Gordillo

Leidy Diana Lemir

Mónica Alexandra Perilla

María Camila Pulido

Institución Universitaria Politécnico  
Grancolombiano  
Psicología Bogotá

### Resumen

El confinamiento a causa del Covid19, desencadenó condiciones psicológicas en la población en diferentes contextos. El objetivo de esta investigación es analizar la adaptabilidad emocional en jóvenes entre los 20 y 25 años de la ciudad de Bogotá, en tiempos de pandemia. La investigación es mixta, basada en un diseño descriptivo, por lo que se tuvo en cuenta como instrumentos, la Escala Auto aplicada de Adaptación Social (SASS) y una entrevista semiestructurada conformada por dos preguntas. Cabe resaltar que el factor familia presentó mayor adaptabilidad por parte de la población encuestada y en menor medida se evidenció el factor de motivación/intereses. Conforme a lo anterior, se concluye la importancia de establecer estrategias que permitan la correcta adaptabilidad emocional ante diversas circunstancias.

**Palabras clave:** Adaptación, comportamiento social, juventud.

### Abstract:

The lockdown due to the pandemic of COVID-19 triggered diverse psychological responses from the population in different contexts. The objective of this research is to analyze emotional adaptability in people between 20 and 25 years old from the city of Bogotá, in times of the pandemic. This research is mixed, based on descriptive design, thus, the Self-Applied Scale of Social Adaptation (SASS) and a semi-structured interview, consisting of two questions, were appropriate research instruments to obtain data. It should be noted that the family factor showed greater impact on adaptability of the population surveyed, while the motivation/interest

factor was evident to a lesser extent. In accordance with the above, it can be concluded that it is important to adopt strategies that encourage the development of adequate emotional adaptability in different circumstances.

**Keywords:** Adaptation, social behavior, youth.

### Introducción.

El objeto de estudio de la investigación se analizará a través de un enfoque cognitivo orientado hacia la adaptabilidad emocional; ya que de acuerdo con la afirmación de Chávez, Contreras y Velázquez (2013) “Para adaptarse, se requiere un cierto nivel de flexibilidad cognitiva y de una autoestima que no se sienta amenazada ante la necesidad del cambio” (p. 313). Considerando lo anterior, con el enfoque mencionado será posible analizar la adaptabilidad emocional que han desarrollado los jóvenes entre los 20 y 25 años de varias localidades de la ciudad de Bogotá, contactados a través de las Tecnologías de la información y comunicación (TIC).

Lo anterior debido al confinamiento decretado por el gobierno nacional colombiano y el aislamiento social a causa de la pandemia generada por el Covid - 19, lo cual desencadenó efectos y condiciones psicológicas diversas en la población, ya que los contextos académicos, laborales, familiares, eventos sociales y demás ambientes han cambiado y se han tornado distintos, y así como indica Sandi (citado en Gómez, Luengo, Romero, Villas y Sobral, 2013) “el afrontamiento desempeña un papel de importante mediador entre las experiencias estresantes a las que están sometidas las personas, los recursos personales y sociales con los que cuentan para hacerles frente y las consecuencias que se derivan para la salud física y psicológica de las personas”; y debido a la situación presentada, conllevo a que la población buscara alternativas para afrontar su día a día, en pro de su salud mental y calidad de vida óptima, teniendo en cuenta la inteligencia emocional encaminada hacia el proceso de aceptación de acuerdo con el contexto.

En este sentido se comprende, la inteligencia emocional como “Una característica de la inteligencia social que incluye un conjunto de capacidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones. Dichas capacidades son las de supervisar los sentimientos y las emociones propias, así como las de los demás, de discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones” (Mayer y Salovey, 1997, como se citó en Frago, 2015, p. 117).

Como objetivo general se plantea analizar la adaptabilidad emocional en jóvenes entre los 20 y 25 años de la ciudad de Bogotá, en tiempos de pandemia, y como objetivos identificar los factores involucrados en la adaptabilidad emocional; describir los cambios emocionales que presentan los jóvenes en tiempo de pandemia; y explicar los métodos de afrontamiento en los jóvenes, con respecto a la adaptabilidad emocional.

En la actualidad se ha reflejado que el aislamiento por causa de la pandemia por Covid-19, ha generado una serie de consecuencias a nivel emocional, ya que los jóvenes han tenido que asimilar y afrontar nuevos factores de acuerdo con el contexto, lo cual puede influir en la alteración del desarrollo cognitivo y conductual.

De esta forma, Huh et al. (2017) citado por Castillo, Ruvalcaba, Fisak, Berman, y Gallegos (2019) sostienen que “El afrontamiento es la manera en que el área cognitiva del individuo maneja la información emocional que llega a él y evita que ésta lo sobrepase mientras dura el evento estresor. Dicho constructo explicaría cómo es que las personas reaccionan de diferente modo ante eventos de este tipo, de acuerdo con su cultura, personalidad o experiencias personales” (p.3). Por otro lado, a través de la investigación se pudo encontrar que tomando como referencia lo anterior es importante tener en cuenta que la adaptabilidad y el control de los diferentes aspectos producidos por el entorno fortalece significativamente la calidad de vida.

Es así como el tener una red social comunitaria como apoyo emocional y/o físico, puede contrarrestar el estrés en el individuo, fortaleciendo su bienestar psicosocial; el fortalecer dicha red brindará a las personas un efecto *boomerang*, debido a que todo lo que le brinde su red social comunitaria como apoyo, lo podrá poner en práctica tanto para su vida personal como para quien lo necesite dentro de la red social. (Forero, Lemir, Pulido, 2020, p.51)

Romero, Figuera, Freixa, y Llanes (2019) afirman: Las estrategias y los recursos personales (adapt-abilities) que les ayudan a afrontar los cambios (previstos o no) y a adaptarse a cada nueva situación, se organizan en cuatro dimensiones. Cada una de ellas hace referencia a una serie de capacidades de autorregulación (p.380).

En cuanto a la dimensión emocional García y Magaz (2011) refieren que las piezas en la interacción permiten conseguir un equilibrio emocional por medio de respuestas cognitivas que se generan, tanto valoraciones de los acontecimientos, como predisposiciones a comportarse de una manera determinada en situaciones previstas anteriormente; asimismo, el logro de esta estabilidad emocional queda relacionado con la inhibición de determinadas respuestas y a “la puesta en uso” de otras.

Con respecto al concepto de adaptación, Dan (2020) dice: La adaptación se refiere al compromiso de un individuo con las variables ambientales. En psicología, la adaptación es la necesidad interna y externa de un individuo de alcanzar finalmente un equilibrio tanto interno como externo a través de la lucha y la resistencia con el medio ambiente (p.1482).

Considerando lo anterior Dan (2020), aplicó en tal investigación el cuestionario y análisis de factores que afectan a la adaptación psicológica transcultural, en el cual se estudiaron 4 dimensiones, de las cuales se eligieron las siguientes: vida cotidiana, interacción social, valores y política, ya que se relacionan con el presente estudio.

Con base en el libro de Oakland y Harrison (2013) se relacionan las siguientes

dimensiones: Comunicación: Destrezas de pronunciación, lenguaje y escucha para la comunicación con los demás incluyendo el vocabulario, la respuesta a preguntas y las habilidades de conversación; Autodirección: manejo de habilidades dirigidas a la independencia, responsabilidad, autocontrol personal y cumplimiento de tareas; Vida en el hogar: Habilidades necesarias que incluyen el cuidado, limpieza y tareas del hogar. Salud y seguridad: Habilidades necesarias para el manejo de protección de la salud y seguridad; Ocio: Habilidades necesarias para la participación y planificación de actividades recreativas y lúdicas.

### Metodología.

La investigación es mixta, teniendo presente que: “los diseños mixtos representan el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas, agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques” (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, como se citó en Pereira, 2011). Los componentes se analizarán desde un diseño descriptivo, el cual “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Y el instrumento utilizado será la Escala Auto Aplicada de Adaptación Social (Social Adaptation Self-evaluation Scale, SASS) a la cual se le añadieron dos preguntas abiertas considerando cada una de las variables implicadas en el estudio.

Como hipótesis y descripción de variables se plantea que los jóvenes entre los 20 y 25 años presentan mayor resiliencia ante situaciones como la actual pandemia por covid-19, y que la adaptabilidad emocional es un factor que puede verse afectado entre los jóvenes entre 20 a 25 años al desarrollarse en un nuevo ambiente como la actual pandemia por covid-19.

**La inteligencia emocional y social:** la inteligencia emocional se ha evidenciado que tiene de varios contextos como el social, académico, laboral, personal y económico, optando en buscar el bienestar mental de cada individuo, buscando metodologías de confianza, optimismo y adaptabilidad en las diferentes situaciones de cambio por el cual no estamos acostumbrados. A causa de esto “la familia participa en el desarrollo humano y personal de todos sus integrantes, contribuyendo también con el desarrollo de distintas competencias de la inteligencia emocional.” (Márquez y Gaeta, 2017, Como se citó en Quiliano, 2020).

**Tiempo de pandemia y adolescentes:** La pandemia por el coronavirus y las medidas de aislamiento impactaron en la vida de todas las personas a nivel global. Para quienes son adolescentes en estos tiempos, esta coyuntura los encuentra en una etapa de pleno desarrollo y crecimiento, de transición de la infancia a la edad adulta, con cambios físicos, emocionales y mentales. Se tuvieron que realizar modificaciones de hábitos y rutinas sino también la forma en la que pasan su tiempo libre y de recreación, se conectan con sus amigos y se relacionan con su familia. Por eso es importante fomentar en el confinamiento con un deporte debido a que de acuerdo con Kalazich et al. (2020) “la inactividad física es uno de los principales problemas de salud en la actualidad y el confinamiento profundiza aún más los riesgos que conlleva como problemas de salud cardiovascular, obesidad, depresión, varios tipos de cáncer” por tal motivo se considera realizar algún deporte de elección.

**Comportamiento y emociones:** “La adolescencia constituye una etapa de desarrollo del ser humano que se caracteriza por importantes cambios tanto a nivel biológico, como psicológico y social.” (Viñas, González, García, Malo, Casas, 2015). Es importante conocer los diferentes factores por el cual altera el comportamiento y las emociones de los jóvenes, teniendo en cuenta se manifiestan de formas diferentes.

**Afrontamiento y toma de decisiones:** Las diferentes circunstancias de cambio que van apareciendo en la vida del ser humano, algunos se presentan de manera bruscos e imprevisto o cuando están relacionados con aspectos importantes de la vida, genera cierto miedo, ya que nos encontramos obligados a romper los hábitos y rutinas y la zona de confort donde hemos ubicado “Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento” (Macías, Orozco, Valle, Zambrano, 2013).

Para la presente investigación se seleccionó a 20 jóvenes de género femenino y masculino entre los 20 y 25 años de la ciudad de Bogotá, teniendo en cuenta el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que este “Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador.” (Otzen y Manterola, 2017). De este modo, a través de los medios tecnológicos, se puede obtener una disponibilidad directa y asequible, con el participante.

En primer lugar y para identificar los factores involucrados en la adaptabilidad emocional se empleó la Escala Auto Aplicada de Adaptación Social (SASS), la cual cuenta con 21 preguntas con 4 posibles respuestas que tienen un puntaje de 0 a 3 puntos y su rango de puntuación varía desde 0 a 60, teniendo en cuenta que los rangos de calificación son los relacionados a continuación: 35-52 Normalidad; < 25 Desadaptación social patente; y > 55 Superadaptación, el tiempo de aplicación está entre 10 y 15 minutos. La escala examina la funcionalidad del sujeto en las siguientes dimensiones: trabajo, familia, ocio, relaciones sociales y motivación/intereses. Este instrumento se aplicó a 20 personas según las características de la investigación mediante google forms, cabe resaltar que al principio se agregaron preguntas de tipo sociodemográfico para considerar al momento de analizar la información. De acuerdo con el artículo científico titulado “Influencia del clima familiar en el proceso de adaptación social del

adolescente” y según Verdugo et al. (2014) “El Alfa de Cronbach obtenido fue de 0.82” (p.213). En segunda instancia para describir los cambios emocionales y explicar los métodos de afrontamiento se empleó una (1) entrevista semiestructurada, compuesta por las siguientes preguntas: ¿Cuáles cree que son los cambios emocionales que se han presentado durante la pandemia? y ¿Qué técnicas ha utilizado para afrontar los cambios emocionales? Se hicieron cinco (5) entrevistas a sujetos de la misma población inicial, teniendo en cuenta que presentaron la puntuación más baja en la escala SASS.

### Resultados.

Grafica 1. Resultados escala SASS.



Fuente: Elaboración propia.

Se evidencia que un gran porcentaje de los participantes manifiestan una adaptabilidad referente a sentirse satisfechos e interesados en la participación de su actividad laboral, aunque se lleguen a presentar ocasionalmente dificultades al manejar recursos e ingresos; asimismo perciben su calidad de tiempo libre como buena, lo que permite que generen interés para realizar algún hobby. Adicional, refieren que las relaciones familiares y sociales, son buenas ya que se sienten aceptados y se pueden expresar con tranquilidad. Consideran que tener contacto frecuentemente con sus redes de apoyo (familiares, amigos, entre otros) les permitirá adaptarse emocionalmente en situaciones que lo requieran. Y pese a que demuestran poco interés frente a actividades de

búsqueda de información (científica o cultural) o involucrarse en actividades de la comunidad, respetan las normas socialmente aceptadas.

Tabla 1. Rango de adaptabilidad.

Rango de calificación	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
35-52 Normalidad	20	100%
< 25 Desadaptación social patente	0	0%
> 55 Superadaptación	0	0%

Fuente: Elaboración propia.

Se evidencia que el 100% de la población encuestada presenta una puntuación dentro del rango de normalidad, con respecto a la adaptabilidad emocional en tiempos de pandemia.

Tabla 2. Matriz comparativa de resultados cualitativos.

No.	Datos sociodemográficos	Cambios emocionales	Técnicas de afrontamiento
Sujeto 1	Mujer de 21 años, soltera, Técnica en cocina, solo trabaja, no tiene personas a cargo, vive con familiares, su estrato económico es 1, vive en el barrio Sierra morena, la entrevista se realizó el 13 de noviembre del 2020.	Indica que ha presentado mucho estrés debido a que por el covid se quedó sin trabajo y tenía que depender de su familia. Ahora que tiene trabajo y sale, menciona que se presenta como ansiedad porque no se siente cómoda con las personas imprudentes que no acatan las medidas. Indica que también ha sentido mucha tristeza porque se le cancelaron varios planes que tenía y, para ella este año no existe.	Menciona que, como afrontamiento, ella sale a los parques a pasear a los perros en horarios nocturnos para evitar personas, indica que se queda en el parque sola descansando para respirar y darse un tiempo sola, ya que todos los días con las mismas personas le causa mucho estrés.
Sujeto 2	Hombre de 20 años, estudiante de Psicología, no trabaja y tampoco tiene personas a cargo, vive con sus padres y hermano en la Ciudad de Bogotá de la Localidad de Suba. Entrevista realizada el 13 de noviembre de 2020.	Según manifiesta el entrevistado durante la pandemia sintió una mezcla de emociones, ya que al principio presentó nostalgia porque era su primer semestre en la universidad y estaba en el proceso de adaptación, además de que tenía muchas expectativas en este momento de su vida, al pasar de los días y la cuarentena se comenzó a sentir cómodo en su casa y con alegría por compartir con su familia mayor tiempo, sin embargo llegó el momento en el cual se presentaban momentos de aburrimiento y no sabía que hacer, ya que le quedaba mucho tiempo libre.	En cuanto a las técnicas de afrontamiento que llevó el entrevistado para afrontar dichos cambios fue experimentar recetas de cocina, ver series, pintar mandalas, ver series, hablar con sus amigos mediante redes sociales e intentó hacer yoga, lo cual le funcionó pero no continuó con el hábito.
Sujeto 3	Hombre de 25 años, soltero. Tecnólogo y actualmente solo se encuentra trabajando. No tiene personas a cargo; vive con su familia en la ciudad de Bogotá. Entrevista el 13 de noviembre 2020	Indica que durante la pandemia ha presentado cambios emocionales, orientados a la soledad ya que desde que inició la pandemia no tenía casi contacto con personas y no podía interactuar de forma agradable, los únicos medios que se podían utilizar eran las herramientas tecnológicas. Manifiesta que no es lo mismo que estar de forma presencial con las personas para poder dialogar sobre diferentes aspectos, como se hacía anteriormente esto le ha hecho mucha falta.	Las técnicas utilizadas de acuerdo al cambio emocional presentado fue utilizar las herramientas tecnológicas como zoom o whatsapp, para poder tener contacto con las personas. También indica que para controlar un poco esto tenía conversaciones con sus familiares y habitualmente realizaban actividades lúdicas que los ayudarían a interactuar, con el fin de sentirse mejor.

No.	Datos sociodemográficos	Cambios emocionales	Técnicas de afrontamiento
Sujeto 4	Mujer de 20 años, soltera, Tecnóloga en contabilidad y finanzas, solo trabaja, no tiene personas a cargo, vive con familiares, su estrato económico es 2, la entrevista se realizó el 12 noviembre 2020	Durante la entrevista manifestó cambios continuos emocionales, el cambio más difícil de manejar fue el poco tiempo con su familia especialmente con su madre ya que no se encontraba viviendo con ella, además problemas de convivencia con los familiares que vivía. Se encuentra trabajando desde casa y le hacen falta los compañeros de la oficina, para hacer algo distinto y retomar una vida normal. Algunos días se encontraba en un estado de ánimo normal y otros días en llanto, suele buscar apoyo	Las técnicas de afrontamiento que ella utiliza es entretenerse en las redes sociales como Instagram, Facebook y WhatsApp.
Sujeto 5	Mujer de 22 años, soltera y estudiante de pregrado. No tiene personas a cargo, vive con sus padres en el norte de la ciudad de Bogotá, barrio San Cipriano, de estrato socioeconómico 3. Actualmente no trabaja. Entrevista grabada el 12 de noviembre de 2020.	Manifiesta que presentó diversos cambios emocionales desde que inició la pandemia. Resalta que la frustración, incertidumbre, y el miedo, hicieron parte de estos inicios. Fue así como comenzó a evidenciar los cambios personales, familiares, y sociales, debido a que sus prácticas se limitaron a la virtualidad, no ha visto a parte de su familia, y ha dejado de realizar actividades sociales que anteriormente eran parte de su día a día. Afirma, que su familia, pareja y amigos cercanos, la han acompañado durante estos cambios presentados.	Junto con su familia que son su red de apoyo más cercana, decidieron dejar de ver cifras de contagio del Covid-19, alejándose un poco de los medios de comunicación para no sentir angustia por la información que allí relacionan sobre la pandemia. Utiliza aplicación de yoga y meditación, para encontrar una tranquilidad personal. Recibe acompañamiento por parte del área de bienestar de su universidad, a través de conferencias que brindan estrategias para afrontar la situación actual.

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 3.** Análisis de los objetivos específicos.

Objetivos Específicos	Análisis	Respuesta
Identificar los factores involucrados en la adaptabilidad emocional.	Los factores que fueron identificados en la investigación por medio de la escala SASS (Escala autoaplicada de Adaptación Social). Donde nos permite conocer la adaptabilidad de cada individuo desde una serie de variables como el ocio, familia, trabajo, motivacionales interesantes y redes sociales. Lo cual nos da como resultado un rango de normalidad en todos los encuestados.	De acuerdo a los factores evaluados y sus respectivas respuestas podemos decir que si da como cumplimiento al objetivo propuesto, ya que se identificó su adaptabilidad en cada uno de ellos.
Describir los cambios emocionales que presentan los jóvenes en tiempo de pandemia.	Se evidencia que de acuerdo con los fragmentos descritos anteriormente, los cambios emocionales que se han presentado durante la pandemia han sido nostalgia, estrés, ansiedad, tristeza soledad, frustración, incertidumbre y miedo lo que ocasionó que fuera más difícil adaptarse a los cambios.	Se da cumplimiento al objetivo ya que los participantes manifiestan de forma clara los cambios emocionales presentados a causa de la pandemia, indican lo difícil que ha sido controlar esto y las técnicas que han tenido que utilizar dando como resultado un manejo en el proceso de adaptación emocional.
Explicar los métodos de afrontamiento en los jóvenes, con respecto a la adaptabilidad emocional.	las entrevistas, se evidencia que el uso de las redes sociales son un distractor y un medio de comunicación para mantenerse en contacto con familiares y amigos, también establecer comunicación con las personas con las que se convive, salir a solas, es otro medio de afrontamiento que se plantea, evitar las noticias fatídicas y hacer ejercicios como yoga son otra serie de métodos de afrontamiento.	Se da cumplimiento al objetivo específico, debido a que las personas entrevistadas nos indican sus métodos de afrontamiento durante la pandemia y todo lo que conlleva. Se evidencia que el método más frecuente es el uso de redes sociales, mantener la comunicación con las personas que conviven y realizar actividades a solas, como yoga, participar de charlas o pasear a los perros.

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 4.** Análisis del objetivo general.

Objetivo General: Analizar la adaptabilidad emocional en jóvenes entre los 20 y 25 años de la ciudad de Bogotá, en tiempos de pandemia.	
Análisis	De acuerdo con el análisis de los factores, cambios y métodos de afrontamiento ante la adaptabilidad emocional de la población en tiempos de aislamiento por motivo de la pandemia por Coronavirus, se evidenció mayor adaptabilidad en cuanto al factor familiar y menos adaptación con respecto al factor motivacional. Intereses, conforme con lo anterior el 100% de la población encuestada presenta una puntuación dentro del rango de normalidad según la interpretación a partir de la escala SASS. Los cambios emocionales que se presentaron se resumen en nostalgia, estrés, ansiedad, tristeza, soledad, frustración, incertidumbre y miedo, lo que hizo que la adaptabilidad fuera más compleja, a partir de dichos cambios se evidenció que los métodos de afrontamiento llevados a cabo fueron principalmente las redes sociales como un distractor y medio de comunicación y la ejecución de ejercicios de yoga, adicional otras actividades como pasear a sus mascotas de manera individual, evitación de noticias a causa de la información que allí relacionan, ver series por largo tiempo, pintar mandalas y
Respuesta	Se cumple satisfactoriamente el objetivo, teniendo en cuenta que se ejecutó el diseño de investigación según lo planeado y a su vez a partir de los instrumentos se recolectó la información de manera favorable.

Fuente: Elaboración propia.

## Discusión y Conclusiones.

De acuerdo a los artículos orientados a la adaptabilidad emocional que fueron citados y estudiados en la presente investigación evidenciamos que, los resultados presentan un vínculo significativo con la teoría planteada, lo anterior de acuerdo a que en nuestros resultados existe un grupo de variables que influye en la adaptabilidad de los encuestados, y que al presentarse de manera estable genera en los resultados una población que de acuerdo a los parámetros de la SASS (Social Adaptation Self-evaluation Scale) presentan una adaptación orientada hacia la estabilidad.

Con los resultados obtenidos se evidenció que la población presenta diversos cambios emocionales por la pandemia (Covid-19) lo que conlleva a que establecieran estrategias nuevas de afrontamiento orientadas a la adaptabilidad emocional, esto teniendo en cuenta los diferentes factores que el individuo presenta en su vida cotidiana. Cabe resaltar que de los mencionados el factor familia presentó mayor adaptabilidad por parte de la población encuestada y en menor medida se evidenció el factor de motivación/intereses; conforme a lo anterior, se concluye la importancia de establecer estrategias que permitan la adaptabilidad emocional ante diversas circunstancias y el fortalecimiento de estas para el desenvolvimiento según el contexto.

## Referencias.

- Algama Desarrollo Empresarial. (s.f.). Adaptación y flexibilidad. Escuela de administración pública de la Región de Murcia.
- Amaya, C. (2019). Comportamientos individual y social: Estrategias para mantener acciones preventivas en tiempos de epidemia. Recuperado de <http://web.b.ebscohost.com/loginbiblio.polygon.edu.co:2048/ehost/detail/detail?vid=0&sid=fe8cfb99-3a1f-4e36-b092-aa842b52b434%40pdc-v->

- [sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=145025772&db=fua](https://doi.org/10.3390/ps11010011)
- Barvo, R. (1992). Aprendizaje cultural y adaptación social de los inmigrantes. Madrid, España: Colegio oficial de Psicólogos de Madrid. Recuperado de <https://elibro-net.loginbiblio.poligran.edu.co/es/ereader/poligran/14440?page=6>
- Bonilla, R; Torres, L., y Soler, R. (2019). Coeficiente emocional en niños y adolescentes de Boyacá, Colombia. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-01592019000300045&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-01592019000300045&lang=es)
- Castillo, P., Ruvalcaba, N., Fisak, B., Berman, N., y Gallegos, J. (2019). Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva, versión corta, (CERQ-VC) para población mexicana. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 21(1/ 2), 57-2. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/443893334/Revista-Psicologia-y-Educacion-Vol-21-num-1>
- Chacón, F., Fernández, J., y García, M. (2020). La psicología ante la Pandemia de la COVID-19 en España. La respuesta de la organización colegial. *Clínica y Salud*, 31(2), 119-123. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a18>
- Castrillón, M. (2018). Capacidad Dinámica de Adaptación. *Revista Científica "Visión de Futuro"*, 22(1), 1-19.
- Chen Yongyong, Su Jing, Ren Zirong y Huo Yongquan. (2019). Optimism and Mental Health of Minority Students: Moderating Effects of Cultural Adaptability. Recuperado de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02545/full>
- Chávez, M., Contreras, O., y Velázquez, M. (2013). Adaptación y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 311-323.
- Coronel, C. (2018). Problemas emocionales y de comportamiento en niños con discapacidad intelectual. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982018000200351](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982018000200351)
- Cuiyan, W., Riyu, P., Xiaoyang, W., Yilin, T., Linkang, X., Roger, Mc., Faith, N.C., Bach, T., Roger, H., Vijay K.S., y Cyrus, H. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Dan, X. (2020). Psychological adaptation and influencing psychological factors of teachers of chinese as a foreign language in cross-cultural communication. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIX(2), 1481-1486.
- Forero, A., Lemir, L., y Pulido, M. (2020). Las Redes Sociales Comunitarias Como Apoyo Emocional A Los Estudiantes De La Jornada Nocturna Del Politécnico Grancolombiano, Con Dirección A La Liberación Del Estrés. *Poliantea*, 15(27), 48-56. Recuperado de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/view/1698/1616>
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista*

- Iberoamericana de Educación Superior*, VI(16), 110-125.
- García, M. y Maga A. (2011). Escalas Magallanes de Adaptación: Familiar, Escolar, Social y Personal. Recuperado de <http://www.gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/emaMANU.pdf>
- Gómez, F., Luengo, Á., Romero, E., Villar, P., y Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760305.pdf>
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F., México. McGraw Hill Education. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humeres, D., Urbina, R., Jesam, F., Serrano, A., Verdugo, F., Smith, R. y Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños, niñas y adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(7), 75-90.
- Lomelí, A., Valenzuela, J., y López, M. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *Educare*, 20(2), 56-77. Recuperado de [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582016000200056&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582016000200056&script=sci_arttext)
- Lorenzino, L., Rivera, L., y Cardozo, G. (2015). Adaptación social en jóvenes judicializados que participan en actividades escolares. *Revista de Psicología*, 24(2), 1-18. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/264/26443313002.pdf>
- Macías, M., Orozco, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Mamani, T. (2017). Caracterización de la adaptabilidad mediante el análisis multivariado y su valor como predictor del rendimiento académico. *Educación Superior*, 3(1), 68-75. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2518-82832017000200008](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832017000200008)
- Mamani, T. (2017). Efecto de la adaptabilidad en el rendimiento académico. *Educación Superior*, 2(1), 38-44. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2518-82832017000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2518-82832017000100004&script=sci_arttext)
- Márquez, M., y González, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en preadolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de formación del Profesorado*, 20(2), 221-35. Recuperado

de

<https://www.redalyc.org/pdf/2170/217050478015.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>

- Márquez, O., Lopez, M., Pandilla, I. (2018). Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente entre alumnos hombres y mujeres del nivel medio superior. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18058784012>
- Miller, C. (2020). Coronavirus, confinamiento y adolescentes. Revista Child Mind Institute. Recuperado de <https://childmind.org/article/coronavirus-confinamiento-y-adolescentes/>
- Novoselova, N., Bondareva,, V., Semanina, A., Chistyakov, A., y Zetkina, A. (2020). Adaptation of Foreign Pre-Graduate Students in the University Multicultural Educational Environment. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25, 196–205. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3984232>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Patricio Do Amaral, M., Maia, F., y Bezerra C. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. Recuperado de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73102015000200001](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73102015000200001)
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, XV(1),15-29. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>
- Perugini, M. L., & Solano, A. C. (2014). Predictores De Adaptación Psicológica Y Académica De Estudiantes Universitarios Extranjeros en Argentina/Ar. *Revista Interamericana de Psicología*, 48(3), 340–349. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28437897009.pdf>
- Quiliano,M., (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532020000100203&lang=es#B5](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100203&lang=es#B5)
- Reyes, C., Castaño, G., Ceballos, B., Martinez, P., y Yañez, B. (2020). Influencia del ambiente en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes de Medellín, Colombia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7486717>
- ShenZhua., YueWua., Chun-yanZhud., Wan-chuHonga., Zhi-xiYua., Zhi-keChena., Zhen-leiChen., De guoJiang., y Yong-guangWang. (2020). The immediate mental health impacts of the COVID-19 pandemic among people with or without quarantine managements. *Revista SCIEDIRECT*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120306012?via%3Dihub>
- Tapias, A. (2016). Relación entre impulsividad, afrontamiento y toma de decisiones de continuar o no la relación con el agresor en mujeres que denunciaron violencia de pareja. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/>

[handle/11634/2605/2016esperanzapalacio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://hdl.handle.net/11634/2605/2016esperanzapalacio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Oakland, T y Harrison P. (2008). ABAS II Uso clínico e interpretación. [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/Extracto\\_libro\\_ABAS-II.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/Extracto_libro_ABAS-II.pdf)

Verdugo, J., Arguelles, J., Guzmán, J., Márquez, C., Montes, R., Uribe, I. (2014). Influencia del clima familiar en el proceso de adaptación social del adolescente. *Universidad del norte*, 31(2), 207-222.

Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., Casas, F. (2015) Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233.

Yacegal, A; Marquèz L; Santa Maria, S. y Villegas, N. (2018). Diseño de un cuestionario de habilidades de adaptación conductual para adolescentes. *Revista Psychol av. Discio.* 12