



Medicentro Electrónico. 2025;29:e4111

ISSN 1029-3043

Artículo de Revisión

Resiliencia y salud «positiva»: Articulación necesaria para enfrentar la COVID- 19 y otros dilemas

Resilience and "positive" health: a necessary articulation to face COVID- 19 and other issues

Giancarlo Quadrizzi-Leccese¹<https://orcid.org/0000-0003-0509-5849>

Marianela Rafaela Calvis-González²<https://orcid.org/0000-0003-4630-4467>

Teresa González-Véliz^{2*}<https://orcid.org/0000-0003-3350-8196>

¹Universidad Nacional de la Matanza. Buenos Aires. Argentina.

²Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Policlínico Pedro del Toro Saad. Holguín. Cuba.

Autor para la correspondencia: Correo electrónico teregv2019@gmail.com

RESUMEN

Introducción: La COVID-19, considerada una emergencia de salud pública internacional, impactó en el campo de salud, al igual, sus dimensiones biológicas, ambientales y sociales.

Objetivo: Valorar la importancia de la resiliencia y otras definiciones para mejorar la salud en el mundo postpandémico.

Métodos: Revisión bibliográfica de publicaciones en Pubmed, SciELO, y Google Académico; fueron empleadas palabras claves como resiliencia, COVID-19, salud, salutogénesis y flexibilidad; se evaluaron artículos relacionados con esta temática publicados entre 2018 y 2022; fueron seleccionados 21 para ser referenciados.

Conclusiones: La resiliencia, en sus dimensiones de salud pública o salud mental, unida a definiciones tales como: sentido de coherencia, salutogénesis, flexibilidad social y psicológica, es un elemento clave para enfrentar las dimensiones patológicas de la enfermedad.

DeCS: resiliencia; COVID-19; salud; sentido de coherencia; flexibilidad.

ABSTRACT

Introduction: COVID-19 is considered an international public health emergency that impacted the health field as well as its biological, environmental and social dimensions.

Objective: to assess the importance of resilience and other definitions to improve health in the post-pandemic world.

Methods: bibliographic review of publications in Pubmed, SciELO and Google Scholar; keywords like resilience, COVID-19, health, salutogenesis and flexibility were used; articles related to this topic published between 2018 and 2022 were evaluated and 21 were selected to be referenced.

Conclusions: resilience, in its dimensions of public or mental health together with definitions such as sense of coherence, salutogenesis, social and psychological flexibility, is a key element to face the pathological dimensions of the disease.

MeSH: resilience; Covid-19; health; sense of coherence; flexibility.

Recibido: 10/09/2025

Aprobado: 20/09/2025

INTRODUCCIÓN

Desde diciembre 2019, la COVID-19 puso en estado de alerta a la salud de la población mundial y a sus sistemas de salud, debido a que el número de casos de neumonía de origen viral aumentó a un ritmo alarmante; esta enfermedad fue declarada el 30 de enero de 2020, como una emergencia de salud pública de impacto internacional, (ESPII).⁽¹⁾ Su repercusión en el campo de salud y en las dimensiones biológicas y ambientales del sistema de atención de salud y de los estilos de vida de la población, aún están en ciernes.^(2,3)

En la evaluación de riesgo se han tenido en cuenta como indicadores relativos: la situación epidemiológica, la capacidad asistencial y de salud pública, las características y vulnerabilidad de la población susceptible expuesta, así como, la posibilidad de adoptar medidas de prevención y control.⁽⁴⁾ En ese sentido, la resiliencia, como concepto, implicó un avance porque transformó la pregunta clásica de la epidemiología, ¿Por qué padecen...? por un nuevo cuestionamiento: ¿Por qué no padecen o salen fortalecidos del padecimiento?; ello se relaciona con la interrogante central de la salutogénesis: ¿Cómo se origina la salud? y para ampliar las posibilidades de acción, se agregan las definiciones: flexibilidad ecológica y psicológica.

Si se aplican los conocimientos científicos y el desarrollo tecnológico al aumento de la capacidad de las personas para resistir impactos de una epidemia, existe el riesgo de inhibir su desarrollo ante situaciones de salud. La ansiada “vuelta a la normalidad” encierra en su significado una “ilusión”; al igual, la resiliencia en su acepción original, *resilio*, significa “volver atrás de un salto, rebotar”, la cual no debe considerarse una capacidad estática.^(5,6) Sin duda, no se trata de una vuelta a la normalidad como si nada hubiese ocurrido, pues ello es imposible y poco deseado, porque esto implicaría perder aprendizajes que llevaron a la situación actual y sus modos de evitarlo.

¿Cómo promover la resiliencia para mejorar la salud luego del impacto pandémico?, es una pregunta que requiere una revisión de los términos salud, salud mental, salud pública y resiliencia, así como, flexibilidad sistémica, flexibilidad psicológica y sentido de coherencia; se define como objetivo, valorar la importancia de la resiliencia y de otras definiciones asociadas para mejorar la salud en el mundo postpandémico.

MÉTODOS

Se utilizaron como buscadores de información científica, Pubmed, SciELO y Google Académico; la estrategia de búsqueda incluyó los términos resiliencia, COVID-19, salud, salutogénesis y flexibilidad. Se evaluaron artículos de revisión, investigaciones y páginas web relacionadas con el tema en cuestión. Una vez identificados los artículos publicados entre 2018 y 2025, se realizó una evaluación de los mismos, y se seleccionaron 21 para ser referenciados.

DESARROLLO

El término salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades;^(7,8,9) con posterioridad, Terris, citado por De la Guardia y cols.⁽³⁾ lo definió como estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y no solamente ausencia de enfermedades. No es conveniente hablar de salud sin considerarla ligada a la enfermedad; se trata entonces, de un proceso salud-enfermedad.⁽⁷⁾

Terris define la salud pública, como la ciencia y el arte de prevenir dolencias y discapacidades, prolongar la vida, fomentar la salud, y la eficiencia física y mental, mediante esfuerzos organizados de la comunidad para sanear el medio

ambiente.⁽³⁾ Se añade, el control de enfermedades infecciosas y no infecciosas, lesiones, así como educar al individuo en los principios de la higiene personal, organizar servicios para el diagnóstico, tratamiento de las enfermedades y su rehabilitación. Por otra parte, se considera la salud mental como el estado de bienestar subjetivo que implica la percepción de un adecuado nivel de adaptación física, psicológica y social, al medio natural y sociocultural del cual el sujeto forma parte y no solo, como la ausencia de trastornos mentales.^(10,11)

Se entiende también por factores de protección para la salud mental, aquellas condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de los individuos o los grupos, contrarrestar los riesgos y en muchos casos, reducir los efectos de circunstancias desfavorables.⁽¹⁰⁾ Estos se dividen en: personales, familiares, y socioculturales. (Figura 1)



Figura 1. Factores de protección para la salud mental.⁽⁸⁾

Al hablar de resiliencia hay distinguir los aspectos que posibilitan desarrollar las fortalezas de las personas y sus comunidades para superar los problemas que se les presentan y aquellos que puedan promover el aumento de la capacidad de generar modificaciones para soportar “mejor” una situación patogénica; en este caso, pueden favorecerse intereses que apuntan a psicologizar problemas al promover la solución personal ante situaciones políticas y colectivas.

Por ello, es necesario formular la siguiente pregunta: ¿Las personas resilientes nacen o se hacen? Sobre ello, algunos autores plantean, que todos están modelados por la mirada de los demás y en dependencia de esto, cada cual se construye como resiliente o deriva en un inadaptado/a psicosocial; mientras, otros investigadores se refiere a empatía, resiliencia y gratitud, y aprueban el papel mediador de la resiliencia entre empatía y gratitud.^(6, 11-14)

Otro concepto básico de este estudio es el sentido de coherencia, considerado una orientación que tiene la capacidad de seleccionar estilos para afrontar de forma adecuada y eficaz una situación requerida, para percibir el significado del ambiente y actuar conforme a ella.

Por otra parte, la salutogénesis se centra en los factores que fomentan la salud humana, en lugar de atender a los factores causantes de la enfermedad.⁽¹⁵⁻¹⁷⁾ En relación con estos conceptos, el estudio de los estresores pierde importancia, en tanto todas las personas “nadamos en el tumultuoso río de la vida”.⁽¹⁵⁾ Por ello, la calidad de vida y bienestar está determinada por la promoción de las capacidades individuales y su relación con el medio, por la educación en salud y por los cuidados preventivos que reciba. Si esos procesos de salutogénesis no son suficientes, se pasa al nivel de atención del padecimiento, la protección, y el cuidado en la enfermedad y la muerte. Impulsar la salutogénesis implica dotar al entorno de un sentido de coherencia que se logra, cuando se percibe como comprensible, manejable y significativo. Esta se expresa si se entiende la situación y se siente que podemos controlar algunos aspectos y que vale la pena hacerlo. (Figura 2)



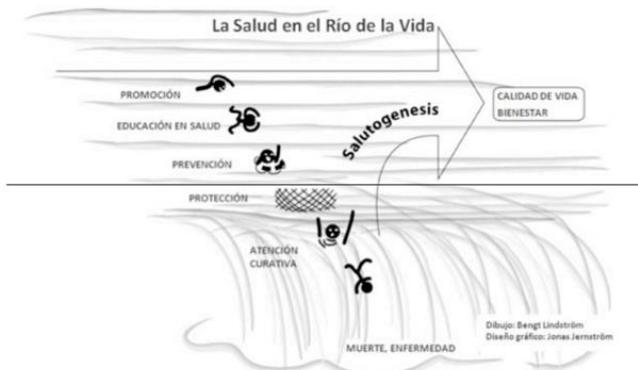


Figura 2. Representación de la metáfora sobre el río de la vida.⁽⁸⁾

Flexibilidad social y psicológica

Es la habilidad para conectarse con el presente, con los pensamientos y sentimientos, sin adoptar una conducta defensiva para cambiar la conducta en concordancia con los valores personales y metas propuestas. Se encuentra relacionada con algunas terapias como terapia de aceptación y compromiso (ACT); su propuesta es lograr un repertorio amplio y flexible de acciones que conduzcan a avanzar hacia metas u objetivos que se orienten hacia los valores personales del sujeto, con herramientas que incluyen la exposición a eventos adversos y el fortalecimiento del individuo.^(18,19) Las personas con esta actitud establecen la conclusión de que, si los métodos utilizados en una situación determinada no han permitido que se obtenga el resultado esperado, es necesario arriesgarse a trazar nuevos caminos que los lleven a avanzar.

Es momento de sostener una conciencia responsable en el desarrollo de los planes para el enfrentamiento y control de la pandemia, tomando en cuenta que en cada acción y medida adoptadas habrá que distinguir aquellas que deben mantenerse, y una vez adquirida la capacidad de resolución por un sistema de salud y superada la perturbación actual, debe ser capaz de no obviar lo logrado para salir más fortalecidos de esta pausa obligatoria.⁽²⁰⁾

CONCLUSIONES

El panorama del mundo que hasta el 31 de diciembre de 2019 se conocía, cambió de forma drástica con la aparición de casos clínicos provocados por el SARS COV 2. Su impacto no solo estuvo determinado por el cuadro clínico típico descrito al inicio de la COVID-19, sino que, con el paso del tiempo se modificó su manera de presentación, acompañado de innumerables complicaciones y secuelas. La resiliencia vinculada a la salud, ya sea en sus dimensiones de salud pública o de salud mental, se unió a las definiciones, sentido de coherencia, salutogénesis, *flexibilidad social y psicológica, elementos claves para enfrentar las dimensiones patológicas.* También, es importante la ejecución de procesos salutogénicos, así como el uso de la flexibilidad psicológica unido a terapias de aceptación y compromiso en el día a día, tanto a nivel individual como familiar y social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Declaración sobre la segunda reunión del Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional (2005) acerca del brote del nuevo coronavirus (2019-nCoV). [Internet]. 2020 [citado 2022 oct. 19]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/es/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))
2. Hernández J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Med Electr [Internet]. 2020 [citado 2023 sep. 20];24(3):578-94. Disponible en: <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3203>



3. De la Guardia MA, Ruvalcaba JC. La salud y sus determinantes, promoción de salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 [citado 2023 sep. 20];5(1):81-90. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081

4. Asúnsolo A, Ortega MA. Epidemiología y salud pública en la epidemia de la COVID-19. Medicine. [Internet]. 2020 Dec. [citado 2023 oct 2];13(23):1297-1304. Disponible en:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7759347/>

5. Álvarez R, Hernández G, Báster J, García R, Lourol, Céspedes L, et al. Medicina General Integral. Salud y medicina. Volumen 2. Ecimed: La Habana; 2022. Disponible en:

<http://www.ecimed.sld.cu/2022/10/12/medicina-general-integral-cuarta-edicion/>

6. Castagnola CG, Cotrina J, Aguinaga D. La resiliencia como factor fundamental en tiempos de COVID-19. Propos Represent [Internet]. 2021 [citado 2023 oct 2];9(1):[cerca de 18 pantallas]. Disponible en:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n1/2310-4635-pyr-9-01-e1044.pdf>

7. Rodríguez G, Meras RM. Consideraciones sobre el concepto salud. Una propuesta cubana. Medicent Electrón [Internet]. 2022 [citado 2023 sept. 18];26(1):122-30. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v26n1/1029-3043-mdc-26-01-122.pdf>

8. Álvarez R. ¿Será necesario reformular la definición de salud? Otra visión del concepto de salud. Rev Cuba Hig Epidemiol [Internet]. 2023 [citado 2024 sept. 26];60. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032023000100020

9. Soriano JB, Lumbreras S. La salud y sus conceptos en el siglo XXI. Razón y fe. [Internet]. 2023 [citado 2024 sept. 26];287(1461):9-22. Disponible en:

<https://revistas.comillas.edu/index.php/razonyfe/article/view/19123/17895>

10. Álvarez R, Hernández G, Báster J, García R, Lourol, Céspedes L, et al. . Medicina General Integral. Salud y Medicina. Volumen 1. Ecimed: La Habana; 2022. Disponible en:
<http://www.ecimed.sld.cu/2022/10/12/medicina-general-integral-cuarta-edicion/>
11. Azari R, Borisch B. What is public health? a scoping review. Archives of Public Health [Internet]. 2023 [citado 2024 sept. 27];81(86):2-8. Disponible en:
<https://archpublichealth.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s13690-023-01091-6.pdf>
12. Lasota A, Tomaszek K, Bosacki S. Empathy, Resilience, and Gratitude - Does Gender Make a Difference?. An Psicol [Internet]. 2020 Dic. [citado 2022 febr. 19];36(3):521-32. Disponible en:
<https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v36n3/1695-2294-ap-36-03-521.pdf>
13. Foronda DP, Vélez C. Origen del concepto de resiliencia y crítica a su apropiación en los proyectos educativos de Medellín. Rev Boletín Redipe [Internet]. 2021 [citado 2024 sept. 26];10(5):83-100. Disponible en:
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1285/1192>
14. Ruiz-Román C, Pérez-Cea JJ, Molina-Cuesta L. Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y a las relaciones socioeducativas. Educatio Siglo XXI. [Internet]. 2020 [citado 2024 sept. 26];38(2):213-32. Disponible en:
<https://digitum.um.es/server/api/core/bitstreams/a082154c-e5c2-436d-843f-4077dae0cf7/content>
15. Sanféliz VE. El sentido de coherencia en relación con el estrés y las variables de personalidad. [Tesis]. [Madrid]: Universidad Pontificia; 2019. Disponible en:
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/239019/retrieve>
16. Álvarez M, Cid P. Sentido de coherencia en adultos jóvenes: revisión integrativa. Sanus [Internet]. 2023 Dic. [citado 2025 sept. 24];8:1-13. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/sanus/v8/2448-6094-sanus-8-e322.pdf>

17. Ramos-Galarza C, Ortiz-Granja D, Ramos L. Estructura factorial del sentido de coherencia y su relación de apego. Av Psic [Internet]. 2020 [citado 2025 sept.24];19(3). Disponible en:
<https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/avp/article/view/17132>
18. Prozzillo P, Olivera M. Flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en el marco de los cinco factores de la personalidad y la espiritualidad: una relación por definir. Psocial [Internet]. 2019 [citado 2023 Oct.05];5(2):17-25. Disponible en:
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/175127/CONICET_Digital_Nro.47c753c3-b999-4611-94bb-2726f4612593_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y
19. Guamán MF, García DC. Flexibilidad psicológica y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS [Internet]. 2024 [citado 2025 sept. 24];6(4):351-63. Disponible en: <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1161/1593>
20. Pérez JH. La COVID-19, oportunidad para la resiliencia de la salud pública cubana. Rev Cienc Méd Pinar del Río [Internet]. 2020 [citado 2023 en. 21];24(3):1-2. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942020000300001

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

