

Olga Flores-Cano*

Bienestar subjetivo antes y durante la pandemia por COVID-19[◊]

Subjective well-being before and during the COVID-19 pandemic

Abstract | *Background:* the COVID-19 pandemic imposed changes in the daily life affecting also the well-being, defined as the cognitive and affective evaluation of one's life. The semantic networks were useful to study differences, as they represent mental models in graphs. *Objective:* To determine the effect of the COVID-19 pandemic on the well-being of inhabitants of the Metropolitan Zone of Mexico City. *Method:* equivalent samples of years 2018 and 2021 (total N = 342, men 37%, women 63%), 18 years and older (\bar{x} = 34.05 years, s.d. = 12.5 years), inhabitants of the Metropolitan Zone of Mexico City responded to a questionnaire which included a semantic network section (it included informed consent). Analysis reported central tendency measures for the graphs of 2018 and 2021. *Results:* well-being for the years 2018 and 2021 had differences within the organization and had statistically significant differences in betweenness-centrality, hub, clustering, and modularity indices. Well-being had more emotional contents within the higher degree nodes. The relationships (family and work) lessened their effect over well-being. *Discussion and conclusions:* during the pandemic, material resources, quality of the relationships, and the opportunities to prevent risks of contagion having the tranquility as a main guideline were salient for people to achieve health and ultimately, well-being.

Keywords | graph | subjective well-being | semantic networks | Mexico City | hub.

Resumen | *Antecedentes:* la pandemia por COVID-19 afectó el bienestar definido como la evaluación cognitiva y afectiva de aspectos de la vida. Las redes semánticas del bienestar subjetivo formaron modelos mentales para el estudio con grafos. *Objetivo:* determinar el efecto de la pandemia por COVID-19 en el bienestar subjetivo de habitantes de la Zona Me-

Recibido: 25 de julio, 2022.

Aceptado: 9 de noviembre, 2022.

◊ Agradecemos a la Facultad de Psicología por la distinción con la Cátedra Especial José Gómez Robleda, a la Dra. Sofía Rivera Aragón, al Dr. Ricardo Lino Mansilla Corona, y a las personas que apoyaron en la distribución del cuestionario y a quienes respondieron el cuestionario por su valiosa participación.

* Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.

Correo electrónico: olgabfc@gmail.com

Apellidos, Nombre. «Título del artículo.» *INTER DISCIPLINA* 11, n° 30 (mayo-agosto 2023): 291-312.

doi: <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2023.30.85572>

tropolitana de la Ciudad de México. *Método*: con muestras equivalentes de 2018 y 2021 (N = 342, hombres 37%, mujeres 63%), mayores de 18 años (\bar{x} = 34.05 años, d.e. = 12.5 años), habitantes de la ZMCDMX, quienes respondieron un cuestionario con un formato para redes semánticas (incluyó consentimiento informado). Se analizaron medidas de tendencia central de grafos para los años 2018 y 2021. *Resultados*: entre los años 2018 y 2021, los nodos tuvieron una organización que mostró diferencias en los elementos de centralidad e intermediación, foco, agrupamiento y modularidad. El bienestar tuvo un mayor contenido emocional en los elementos centrales. La familia y el trabajo mostraron un menor efecto en el bienestar. *Discusión y conclusiones*: durante la pandemia los recursos materiales, las relaciones de calidad basadas en el respeto y la oportunidad para prevenir los riesgos ante la pandemia con la tranquilidad como guía apoyaron el alcanzar la salud y posteriormente, el bienestar.

Palabras clave | grafo | bienestar subjetivo | redes semánticas | Ciudad de México | foco.

Antecedentes

El coronavirus SARS-CoV-2, o COVID-19 fue la enfermedad de la que se tuvo noticia oficial el 31 de diciembre de 2019, y declarada por la Organización Mundial de Salud como una pandemia el 11 de marzo de 2020 (Sáenz 2021). México reportó su primer caso de COVID-19 el 28 de febrero de 2020. Tras su anuncio, se tomaron medidas como el distanciamiento social, suspensión de actividades económicas no esenciales, protocolos de higiene y saneamiento para prevenir el contagio que supuso cambios en actividades cotidianas. En julio de 2022, se acumularon 324 mil 845 decesos por COVID-19 reconocidos oficialmente y 328 mil 320 en octubre de 2022 (Gobierno de México 2022).

Las recomendaciones transmitidas para prevenir el contagio incluyeron el distanciamiento físico, el uso de mascarilla, ventilar habitaciones, evitar las aglomeraciones y el contacto estrecho con otras personas, lavarse las manos periódicamente, y cubrirse con la parte interior del brazo (opuesta al codo) o usar un pañuelo al toser o estornudar. Ante síntomas o sospecha, se recomendó hacerse la prueba, y permanecer en aislamiento (cuarentena por 14 días, aunque luego se recomendaron solo 10 días) hasta recibir los resultados de la prueba. Se desarrollaron pruebas rápidas de antígenos (pruebas de diagnóstico rápido) que detectaban las proteínas del virus (antígenos). Quienes pertenecían a un grupo de riesgo (comorbilidades) idealmente debían recibir atención en un centro médico. Quienes no pertenecían a un grupo de riesgo o no presentaban síntomas graves (por ejemplo, baja oxigenación) recibían cuidados en casa (WHO 2020) y durante la manifestación de síntomas (entre 10 y 14 días) no se trabajaría, ni se iría a la escuela ni a lugares públicos. A la población en general se le pidió el distanciamiento, incluso de los miembros de su familia, usar mascarilla y seguir las recomendaciones de

higiene y limpieza. Se desarrollaron vacunas contra el COVID-19, para el 18 de febrero de 2021 eran ya siete vacunas (Lemus-Martin 2021); se observó que quienes se vacunaron padecían cuadros menos graves de la enfermedad y hubo una reducción en la mortandad (Olivares y Urrutia 2022). Todo este panorama trajo una carga importante para México. Durante la pandemia hubo desempleo, estrés económico (Banco de México 2021) y los requerimientos sanitarios y del confinamiento descritos en los párrafos anteriores trajeron una carga de estrés importante en la población en general, incluidos los jóvenes (Barraza 2020).

Para la sociedad actual, el bienestar es un principio de gran importancia a nivel nacional e internacional (Gobierno de la CDMX 2017; Naciones Unidas 2015). En lo social, se muestra un apoyo más favorable para facilitar la construcción, desarrollo y crecimiento de proyectos de vida y comunidad y en lo individual el nivel de bienestar se relacionó con mejor salud y relaciones positivas (Michalos 2014). Por ello, es de gran utilidad contar con la comparación de los niveles de bienestar anteriores a los años en que se declaró la pandemia y determinar el impacto que tuvo en la población. Para este fin, fue de utilidad contar con los datos del año previo a la aparición de la pandemia, 2018, y tener oportunidad de contrastarlos con información recabada un año después de la declaración y la experiencia del evento.

Durante la pandemia por COVID-19 se observaron los efectos en las diferentes poblaciones en el mundo en distintos aspectos relacionados con el bienestar. La pandemia afectó a personas, ya sea que se hubiera o no tenido COVID-19, pues las medidas para evitar la propagación de la enfermedad afectaron a la población más allá del contagio. Las indicaciones para permanecer en casa, el cuidado personal y el distanciamiento eran dificultados por las condiciones personales de vida (tipo de trabajo, tamaño de la vivienda, hacinamiento, el cuidado de terceros) (COPRED 2020; Prieto *et al.* 2022). Todas estas medidas han representado un esfuerzo y una fuente de estrés y de sentimiento de pérdida de la vida cotidiana (Mayo Clinic 2020), especialmente el distanciamiento social (Suárez 2022). Además, la pandemia representó una carga adicional a los sistemas de salud, limitando el acceso a los servicios en general y para personas con enfermedades crónicas (OPS 2020); la información para las personas con comorbilidades fue inexistente, o no era clara, representando un obstáculo para tomar decisiones al respecto del uso de los servicios de salud en caso necesario (Prieto, Marck, Martín, Escudero, López y Luque 2022).

Otros elementos que afectaron la salud física de las personas durante la pandemia fueron el sedentarismo y la falta de actividad física (Flores-Olivares, Cervantes-Hernández y Quintana-Medias 2022), y el aumento de sobrepeso (Pantoja 2021). Entre 10 y 20% de las personas presentaron secuelas en caso de haber padecido COVID-19, continuando a mediano y largo plazo (Maguay 2022). Entre las

secuelas físicas y neurológicas hubo y hay gran diversidad, contando entre ellas disfunción inmunitaria, neuroinflamación y fatiga post-viral (IMSS 2021; Spudich y Nath 2022).

En la población en general, los padecimientos relacionados con la salud psicológica incluyeron un aumento en los casos de depresión y ansiedad (INEGI 2021; MacMachon *et al.* 2022), *burn-out* y agotamiento, y dificultades en la toma de decisiones (APA 2022). En quienes contrajeron COVID-19 hubo y hay problemas de atención (confusión) (Emrich, Ovalles y Wika 2021) concentración, memoria, dolor de cabeza y somnolencia (Spudich y Nath 2022).

En el aspecto de las relaciones humanas, debido a las medidas de distanciamiento social, aislamiento en caso de enfermedad y en general evitar el contacto innecesario persona a persona para prevenir el contagio, se dieron complicaciones en el hogar por la reorganización de las actividades de sus miembros, y se reportó un aumento en conflicto y violencia intrafamiliar (Gómez 2021), ansiedad ante la información en medios virtuales (Barraza 2020; Waters, Levine, Poling, Mines, Field, Veazey y Bedell 2021) y el temor al contacto con otros (Oviedo 2021). Hubo contraste entre la experiencia de soledad y aislamiento de miembros de la comunidad, con respecto a la necesidad de las personas de buscar el contacto de otros como una forma de apoyo social dada la situación de estrés (Ernst, Werner, Czaja, Mikton, Ong, Rosen, Brähler y Beutel 2022). Sin embargo, ante la indicación de distanciamiento social aunado al temor al contagio se generó una tensión que dio pie a enojo, frustración y ansiedad asociados con la posibilidad de contagio por la presencia de otros (Oviedo 2021). Así, por la falta de una buena solución a este conflicto se produjeron síntomas depresivos y trastornos ansiosos (Salinas-Rehbein y Ortiz 2020), pues las personas, como entes sociales que somos, requeríamos de ese contacto con los otros (Seligman 2011). Aunado a lo anterior, hubo efectos devastadores ante la pérdida de un familiar o un amigo debido al COVID-19, representando un duelo que debió resolverse a la par del resto de los contratiempos y dificultades presentados durante la pandemia (Gobierno de México 2020).

En cuanto a las condiciones económicas y laborales, durante los primeros meses de la pandemia se observó una salida masiva de personas de la fuerza laboral y la tasa de desempleo subió a 5.5% en junio de 2020 (OIT 2020). En los cinco meses posteriores al inicio de la pandemia, los empleos formales disminuyeron a números inferiores al 2019 (OIT 2020) y los empleos informales descendieron de 55.7% a 47.7% (Martínez 2020). Además, hubo cambios en la forma de trabajo: se pasó de las jornadas presenciales al teletrabajo, al uso de tecnologías como parte de las herramientas de trabajo, al acondicionamiento del espacio laboral en lugares distintos al del lugar de trabajo habitual, y derechos y obligaciones adicionales para el trabajador (Parent-Lamarche 2021). En algunas personas, estos cambios

representaron experiencias que produjeron resiliencia y oportunidad generadas debido a sí contar con recursos materiales y tiempo, contribuyendo positivamente en la organización del tiempo y actividades (Crabtree *et al.* 2021).

Sin embargo, para el 44% del empleo total en México hubo riesgo de reducción de horas de trabajo o disminución de salarios, además de agravarse en condiciones de vulnerabilidad debido a la informalidad o el ingreso bajo. Se presentaron dificultades y retos por resolver y mejorar las condiciones económicas de la población, pues hubo un incremento de precios de la canasta básica, carencia de alimentos y productos de higiene (Banco Mundial 2022; Banco de México 2020). Además, el COVID-19 requirió que la persona tuviera acceso a recursos como agua, jabón, cubrebocas, gel, sanitizantes, que no siempre eran asequibles por su existencia en el mercado o porque no se contaba con recursos económicos para adquirirlos (COPRED 2022). Y hubo personas cuyo trabajo involucró condiciones de alto riesgo de contagio (COPRED 2022), lo cual derivó en la experiencia de mayores niveles de ansiedad, *burn-out*, depresión y necesidad de apoyo psicológico especializado (Juárez-García *et al.* 2021; Pappas 2021).

El bienestar se define como la valoración que hace la persona tanto cognitiva como afectiva de su vida, incluyendo la felicidad (Diener 1984) y la satisfacción (Diener, Emmons, Larsen y Griffin 1985) y en forma general o por áreas (Diener y Suh 1997; Diener, Suh, Lucas y Smith 1999). Tanto para México como para el mundo, el bienestar se ha vuelto un eje rector para acciones en favor de su fortalecimiento (Ciudad de México 2017; Naciones Unidas 2015). En las mediciones del bienestar, se observaron cambios importantes en México en los niveles reportados tanto de felicidad como de bienestar. En el Reporte de Felicidad Mundial, México obtuvo los lugares 24 (2018) y para el año 2021 descendió al 36 (Helliwell, Layard, Sachs, De Neve, Akinin y Wang 2021). En México, el INEGI llevó a cabo la medición entre balance anímico positivo y negativo (-10 a 10) que reflejó un 6.4 (2018) y para el 2021 fue de 6.1, es decir, se reportó un incremento en la vivencia de emociones negativas. En cuanto a la satisfacción con la vida, el promedio era de 8.3 (2018) y para el año 2021 fue de 8.2, es decir, la satisfacción con la vida disminuyó (INEGI 2021).

Esta tendencia de disminución de felicidad y de bienestar se observó en la mayoría de los países. Entre los países con los primeros lugares de felicidad en el mundo como Finlandia, Islandia y Dinamarca se observó que el descenso de felicidad no fue tan pronunciado y se atribuyó al mayor bienestar social y confianza de los ciudadanos en sus gobiernos. Se observó que Finlandia, con una incidencia baja de contagios y muertes por COVID-19 pudo conservar su puesto número uno como resultado de la confianza de sus habitantes, además de registrar índices muy positivos en materia de solidaridad y lucha contra la pobreza y desigualdad. Se consideró que la recuperación de la confianza y el bienestar tuvo

relación con el mejor manejo del enfoque de las políticas públicas que impulsan procesos de reactivación social y económica (Helliwell *et al.* 2021). Mientras que entre las explicaciones del descenso en la puntuación de México y de la mayoría de los países del mundo se consideró que las personas reportaron más problemas de salud física y mental, y una crisis laboral que a su vez trajo incertidumbre económica. En las emociones valoradas hubo 10% más personas que reportaron estar tristes o angustiadas, lo que afecta el reporte de felicidad y tiene efectos moderados a bajos en la satisfacción con la vida (Helliwell *et al.* 2021) que son componentes del bienestar.

El bienestar se observó como el tercer objetivo de desarrollo sostenible y propone “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades” (Naciones Unidas 2015). Esto plantea la búsqueda de la equidad y el bienestar en un marco más comprensivo que va más allá de los elementos relacionados con el ingreso y lo económico: las capacidades de la persona, incluidas en un contexto social de libertad y respeto (González 2014; Ochoa 2008).

Redes semánticas y bienestar

La preocupación por el alcance del bienestar dio lugar a su medición con esfuerzos regionales y mundiales, como el Eurobarómetro (Parlamento Europeo 2022), el Reporte de Felicidad Mundial (Helliwell *et al.* 2021), el Latinobarómetro (Corporación Latinobarómetro 2021), las mediciones de bienestar de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE 2022), y en México el ENBIARE (INEGI 2021). A últimas fechas se consideró importante enmarcar el bienestar bajo la concepción de la cultura local (p. e., CNBC 2020; Kono y Walker 2020; Lester 2015; Merino, Velázquez y Lomas 2020; República de Ecuador 2009). Una forma de lograr la definición más particular del bienestar subjetivo que recoja este aspecto culturalmente relevante es a través del uso de las redes semánticas naturales (Reyes 1993).

Las redes semánticas naturales proveen un modelo mental que es resultado de la representación de los conceptos de la cultura de una comunidad (Binder y Schöll 2010), estas se pueden analizar con la teoría de grafos, a través de la cual el conocimiento y estudio empírico de varias disciplinas se pueden constituir en un sistema que muestra la relevancia de las relaciones entre los elementos (Barabási 2021; Canright 2009; Polanco 2006; Ruelas y Mansilla 2005). Se fundamenta en la teoría de los sistemas complejos que contempla el manejo de información relativa al comportamiento colectivo, la emergencia y la autorganización apoyada por dinámicas no lineales relativas a la libre escala y distribución (Canright 2009). Los grafos forman una representación de los modelos mentales que reflejan la cultura que los genera (Binder y Schöll 2010) empleando distancias geodésicas. Esto da la posibilidad de estudiar las redes semánticas como un sistema

social complejo debido a que el grafo que se forma tiene las características de no linealidad, interacción y emergencia (Polanco 2006; Hilbert 2013).

La red semántica natural se puede representar en forma de grafo cuyas aristas (relaciones) y nodos (vértices) muestran las interrelaciones. Las medidas para este fin son la centralidad e intermediación (*betweenness-centrality*) y el foco (*hub*), y para obtener una descripción más amplia del grafo se consideran el grado medio, el diámetro de la red, la longitud de camino, el agrupamiento (*clustering*), y la modularidad (*modularity*).

En el grafo, la formación de grupos de nodos es llamada comunidad, y su ulterior detección por medio del agrupamiento aporta información sobre el comportamiento del grafo como un sistema organizado con el fenómeno de pequeño mundo que muestran autorganización (Barabási 2021) que es también una característica de los sistemas sociales complejos (Hilbert 2013). Este sistema es controlado por nodos con el mayor grado de centralidad e intermediación, y por nodos que facilitan la comunicación (grupos de nodos altamente vinculados) que son los focos (*hubs*) siendo estos el canal preferido para el intercambio entre los miembros del grafo, además de ser los que dan fuerza a la estructura del grafo (Ruelas y Mansilla 2005).

La aportación y relevancia del presente estudio fue incluir la perspectiva de la población y su cultura gracias al análisis con redes semánticas, pues el método recogió las respuestas de los participantes y obtuvo los componentes (palabras) directamente de la población (Reyes y García y Barragán 2008). Además, el bienestar ha mostrado un comportamiento no lineal (p. e., Campos, Lima, Devlin y Hernández 2016; Clark y Oswald 2006; González, Coenders, Saez, y Casas 2010; Rojas 2006) pudiéndose enriquecer su estudio con el análisis de grafos al mostrar dinámicas no lineales y libres de escala (Canright, 2009), las relaciones entre los objetos representados en términos de sus proximidades mutuas y los detalles del sistema relacional completo (Kaplan 2004).

Partiendo de la definición de bienestar como la valoración que la persona hace de su vida, tanto cognitiva como afectiva, incluyendo la satisfacción y la felicidad (Diener *et al.* 1985; Diener y Suh 1997) en los dominios de salud (física y psicológica), relaciones significativas (familia, amigos, comunidad), y recursos (personales, materiales, de tiempo) se usaron redes semánticas naturales para hacer una comparación de la definición del bienestar subjetivo como grafo de las muestras equivalentes de los años 2018 (antes de la pandemia) y 2021 (durante la pandemia) de habitantes de la Zona Metropolitana de la Ciudad de México (ZMCDMX).

Método

Se obtuvo una muestra inicial para 2021 de 194 cuestionarios, de los cuales se eliminaron 10 cuestionarios al no cumplir con los criterios de inclusión (edad,

lugar de residencia). Quedó una muestra de 184 cuestionarios con los que se formó una muestra equivalente de 171 redes semánticas. Se tomaron 171 redes semánticas de la muestra del año 2018 (recolección entre septiembre de 2017 a mayo de 2018, en formato papel y lápiz, cara a cara) considerando sexo, edad y nivel socioeconómico (tabla 1). Los análisis a los grafos involucraron análisis de estadística inferencial (IBM SPSS 25) y el análisis de las redes semánticas con teoría de grafos (Gephi 0.9.5).

Tabla 1. Datos sociodemográficos de las muestras equivalentes.

Sociodemográficos		2018	2021
Sexo	Mujer	63.2%	62.6%
	Hombre	36.8%	37.4%
Edad	Media	33.7	34.4
	D. E.	12.2	12.9
	18 a 34	58.5	61.4
	35 a 49	27.5	24.0
	50 y más	14.0	14.6
NSE	Alto (AB, C+, C)	74.3	73.1
	Bajo (C-, D+, D)	25.8	26.9

Fuente: De autoría propia.

Este fue un estudio cuasiexperimental, transversal, con muestreo no probabilístico por conveniencia. La aplicación del cuestionario para recabar los datos para la muestra del 2021 fue en línea previo contacto vía correo electrónico, Facebook, y WhatsApp. Se invitó a que personas, mayores de 18 años, hombres y mujeres, habitantes de la ZMCDMX respondieran el cuestionario en formato electrónico (Google Forms o Microsoft Forms) y a distribuirlo entre sus contactos. Se incluyó consentimiento informado. El periodo de recolección de cuestionarios para la muestra durante la pandemia fue de septiembre a noviembre de 2021. No se ofrecieron incentivos. El cuestionario tuvo cuatro secciones, la primera sobre redes semánticas naturales, la segunda fue un cuestionario sobre bienestar, la tercera fue un cuestionario sobre eventos de vida y la última sobre datos sociodemográficos. Para el presente documento solo se emplearon los datos de la primera y última secciones: se hizo un análisis comparando muestras de las redes semánticas anterior a la pandemia (2018) y durante el periodo de la pandemia (2021) en forma de grafos, que fueron las cinco palabras proporcionadas por la o el participante relacionadas con los conceptos bienestar, satisfacción y felicidad.

Resultados

Con los datos de las redes semánticas naturales de los conceptos bienestar, satisfacción y felicidad se formó el grafo dirigido de bienestar subjetivo para cada muestra equivalente. Tuvieron un diámetro compacto, al igual que sus grados medios (tabla 2). El grafo de 2021 estuvo más integrado que el del año 2018. Sus cualidades indicaron una red de libre escala pues su longitud de camino fue entre 2.45 (2018) y 2.51 (2021), mundo pequeño con un coeficiente medio de *clustering* entre 0.514 (2018) y 0.507 (2021) y una autorganización con modularidad entre 0.269 (2018) y 0.240 (2021) (tabla 2).

Tabla 2. Medidas de grafos de muestras equivalentes.

Categorías	2018	2021
Aristas	832	936
Nodos	116	138
Grado medio	7.172	6.783
Diámetro	5	5
Modularidad	0.269	0.24
Longitud	2.455	2.505
Agrupamiento	0.514	0.507

Fuente: De autoría propia.

La comparación de las muestras equivalentes 2018 contra 2021 consideró los valores de centralidad de intermediación. Hubo diferencias estadísticamente significativas solo si se tomaban todos los 172 nodos ($t = -2.06$, $gl = 171$, $p = 0.040$); y ninguna cuando se comparaban solo los 82 nodos presentes en ambos años ($t = -1.725$, $gl = 81$, $p = 0.088$). El nodo familia pasó del segundo (2018) al quinto lugar (2021), mientras que la felicidad pasó del séptimo (2018) al tercer (2021) lugar (tabla 3).

En cuanto a los valores de foco (*hub*), la comparación de los grafos de las muestras equivalentes 2018 contra 2021 no tuvo diferencias estadísticamente significativas con todos los nodos ($t = -0.946$, $gl = 171$, $p = 0.345$) ni cuando solo se tomaban los 82 nodos presentes en ambos años ($t = 0.222$, $gl = 81$, $p = 0.825$). Pero la comparación de los valores de modularidad sí tuvo diferencias estadísticamente significativas entre 2018 y 2021 considerando todos los elementos (Tau de Kendall value = -0.156 , $e.e = 0.056$, $p = 0.006$) o solamente los que se repetían en ambos años (Tau de Kendall value = 0.210 , $e.e = 0.08$, $p = 0.013$). Esto muestra que, aunque los nodos que hacen la función de foco (*hub*) se mantuvieron, la organización en el grafo y subgrafos cambió (tabla 4).

Tabla 3. Valores de centralidad e intermediación de las muestras equivalentes.

Nodo	2018	Lugar	2021	Lugar
Salud	3621.73	1	4869.86	1
Familia	2257.81	2	1408.48	5
Tranquilidad	2223.04	3	4324.43	2
Amor	1206.71	5	641.39	6
Alegría	2001.37	4	2215.25	4
Trabajo	1034.37	6	352.31	8
Felicidad	705.67	7	2388.35	3
Satisfacción	446.68	9	615.26	7
Amig(as)(os)	585.09	8	59.74	9

Fuente: De autoría propia.

Tabla 4. Valores de foco de las muestras equivalentes.

Nodo	2018	Lugar	2021	Lugar
Salud	0.29	1	4869.86	1
Amor	0.26	4	1408.48	5
Familia	0.24	5	4324.43	2
Alegría	0.23	6	641.39	6
Felicidad	0.27	3	2215.25	4
Tranquilidad	0.27	2	352.31	8
Trabajo	0.18	8		
Satisfacción	0.19	7	2388.35	3
Amig(as)(os)	0.15	9	615.26	7

Fuente: De autoría propia.

De los cambios más notables en los valores de foco (*hub*) se encuentran el de salud que pasó del primero (2018) al tercer lugar (2021). Las emociones positivas (tranquilidad, felicidad, alegría, satisfacción) se mantuvieron de un año a otro en una posición semejante. A excepción del amor que pasó del cuarto (2018) al séptimo (2021) lugar (gráficas 1 y 2).

En cada grafo, los subgrafos cambiaron la agrupación de nodos. Para hacer más clara la presentación de los elementos principales de cada módulo se dejaron los nodos cuyos valores de centralidad e intermediación y foco fueran diferentes de cero. El módulo 0 agrupó nodos relacionados con emociones positivas en 2018 teniendo como principales nodos la felicidad y la tranquilidad, mismos que para

el año 2021 se separaron en dos módulos distintos. Mientras que la felicidad estuvo en un subgrafo relacionado con recursos personales (logros, metas, éxito), la tranquilidad se volvió el centro de las emociones positivas homeostáticas (paz, seguridad, armonía) y se relacionó directamente con la salud (tabla 5).

La salud (2018) se relacionó con recursos materiales (dinero, casa, economía) y relaciones personales (familia, amigos, trabajo). En 2021 se vinculó con las emociones positivas (paz, seguridad, confort) y con conceptos de desarrollo (estabilidad, comer, educación). Los otros nodos relevantes del módulo (2018): familia, trabajo, amor se agruparon en un módulo aparte, con pesos diferentes, por ejemplo, el nodo familia paso de ser el 2º nodo, a ser el 6º nodo con mayor centralidad. Los nodos amigas(os), dinero, pareja, libertad, casa siguieron relacionados con la familia. En el módulo 2, la alegría y la satisfacción se asociaron con emociones de activación y autorrealización en 2018 y para 2021 la alegría y la satisfacción se asociaron con emociones de activación y acciones relacionadas con la percepción. En 2018, el módulo 3 se agrupó a los nodos relacionados con actividades de sostenimiento, es decir, recursos, que en el grafo de 2021 se separaron, agrupándose en módulos distintos (tabla 5).

Tabla 5. Módulos de los grafos de las muestras equivalentes.

2018	B-C	Foco	Modularidad	2021	B-C	Foco	Modularidad
Tranquilidad	2223.036	0.270	0	Felicidad	2388.352	0.266	1
Felicidad	705.672	0.267	0	Logro(s)	1192.154	0.212	1
Necesidad(es)	228.224	0.064	0	Meta(s)	294.087	0.113	1
Paz	176.958	0.197	0	Éxito(s)	40.529	0.133	1
Comodidad	51.962	0.152	0	Orgullo	8.442	0.078	1
Equilibrio	43.927	0.106	0	Autoestima	8.077	0.039	1
Seguridad	25.202	0.105	0	Cariño	1.889	0.025	1
Armonía	3.501	0.090	0	Calma	0.611	0.045	1
Salud	3621.731	0.289	1	Salud	4869.859	0.256	0
Familia	2257.810	0.242	1	Tranquilidad	4324.429	0.296	0
Amor	1206.706	0.264	1	Placer(es)	1573.522	0.180	0
Trabajo	1034.371	0.180	1	Paz	982.236	0.254	0
Amigas(os)	585.094	0.154	1	Comodidad	321.537	0.112	0
Dinero	473.190	0.142	1	Seguridad	237.927	0.161	0
Casa	238.369	0.047	1	Estabilidad	100.495	0.180	0
Comida	75.673	0.093	1	Armonía	30.891	0.130	0
Estabilidad	58.747	0.167	1	Confort	17.765	0.124	0

Continúa ►

Tabla 5. Módulos de los grafos de las muestras equivalentes (continuación).

2018	B-C	Foco	Modularidad	2021	B-C	Foco	Modularidad
Amistad	24.066	0.105	1	Comer	11.805	0.046	0
Hogar	22.414	0.126	1	Vida	8.086	0.075	0
Libertad	14.069	0.125	1	Educación	5.164	0.028	0
Vida	4.968	0.041	1	Familia	1408.485	0.204	2
Hijo(s)	3.700	0.086	1	Amor	641.393	0.186	2
Economía	2.144	0.089	1	Trabajo	352.314	0.145	2
Música	0.500	0.061	1	Amistad	70.987	0.110	2
Alegría	2001.373	0.230	2	Amigas(os)	59.739	0.059	2
Logro(s)	797.823	0.203	2	Dinero	39.043	0.128	2
Plenitud	511.094	0.186	2	Pareja	17.104	0.029	2
Placer(es)	458.778	0.167	2	Diversión	10.374	0.050	2
Satisfacción	446.681	0.186	2	Libertad	4.865	0.044	2
Realización	246.323	0.089	2	Música	3.885	0.028	2
Contenta(o)	236.374	0.055	2	Casa	3.759	0.026	2
Bienestar	211.927	0.189	2	Alegría	2215.247	0.250	3
Éxito(s)	193.434	0.156	2	Bienestar	1270.305	0.230	3
Meta(s)	117.964	0.106	2	Emocion(es)	688.133	0.145	3
Dicha	60.510	0.099	2	Satisfacción	615.264	0.207	3
Sonrisa(s)	14.408	0.050	2	Plenitud	570.773	0.177	3
Agrado	4.667	0.026	2	Sonreír	264.000	0.059	3
Orgullo	4.643	0.050	2	Disfrutar	264.000	0.037	3
Gozo	2.667	0.023	2	Gozo	242.366	0.108	3
Emocion(es)	1.760	0.101	2	Sonrisa(s)	95.519	0.096	3
Gusto	0.498	0.091	2	Sentimiento	82.932	0.102	3
Autoestima	0.391	0.033	2	Deseo	18.678	0.072	3
				Realización	8.236	0.055	3

Fuente: De autoría propia.

Discusión

Se tuvieron grafos que reunieron las características libre escala, mundo pequeño y autorganización. Fue notorio que el grafo de 2021 fuera un grafo de menores dimensiones, pudiendo indicar que el bienestar en el año 2021 se simplificó, conservando las mismas palabras relevantes para el concepto de bienestar para el año 2018 que las que se presentaron en 2021. Los valores de centralidad e intermediación y los nodos foco tuvieron una organización diferente entre un año y otro. El

nodo que definió el bienestar para los habitantes de la ZMCDMX fue la salud en ambos años. Pero en 2021 este nodo fue el de mayor relevancia (mayor centralidad e intermediación) pero ya no es el principal foco. Además, el módulo en el que se presenta en 2021, se vinculó fuertemente con emociones positivas. Es decir, para el bienestar fue central la salud, pero para llegar a la salud las elecciones primeramente deben otorgar tranquilidad, siendo este el foco más importante. Esto podría explicar el que durante la pandemia las personas eligieron postergar o no asistir a sus tratamientos: aunque tuvieran la oportunidad de recibir tratamiento (en ocasiones se suspendieron los servicios médicos por falta de recursos), ante el temor al contagio durante su asistencia al tratamiento, y elegían postergar sus citas o suspenderlas, fueran población en general o con padecimientos en observación, crónicos o con tratamientos periódicos. Es decir, las acciones ya no eran directamente para incidir en la salud, sino para estar tranquila(o) para entonces permanecer en salud.

El bienestar en 2021 se apoyó de las emociones positivas. Los principales nodos del bienestar por su puntuación de centralidad e intermediación fueron salud seguida de tranquilidad, felicidad y alegría. Fue muy notoria la necesidad de reorganizar la experiencia de la pandemia en torno a un contenido emocional positivo (amor, felicidad, alegría). La muestra hizo mención de estas emociones en un lugar relevante del grafo, lo que hizo suponer su gran necesidad e importancia dadas las condiciones de estrés y violencia intrafamiliar (Barraza 2020; Gómez 2021). Se pudiera inferir de los datos obtenidos esta tensión creciente ante el estrés que generó las condiciones de vida durante la pandemia (Salinas y Ortiz 2020). Se observó un incremento en la vivencia de emociones negativas durante la pandemia, habiendo enfermado o no de COVID-19. Hubo un incremento en depresión y ansiedad en la población (INEGI 2021). Es decir, el contenido afectivo tuvo y tiene un lugar central ahora para definir el bienestar. Las personas consideraron como el primordial eje del bienestar las emociones positivas y como *hubs* principales después de la salud, la tranquilidad y felicidad fueron los elementos que sirvieron de puente para llegar al bienestar y a la toma de decisiones.

En contraste, en 2018, la salud iba acompañada además de emociones positivas, de relaciones significativas (familia y trabajo) que en ese año eran parte de los nodos principales en el grafo de bienestar, pues aportaban directamente al bienestar; sin embargo, en el grafo de 2021 presentaron una menor aportación. La adaptación del hogar como los cambios en rutinas y el espacio, la combinación de actividades de los diferentes miembros agregaron tensión debido a la pandemia y dificultaron la convivencia familiar (Barraza 2020; Gómez 2021; Salinas y Ortiz 2020) y se vivió el duelo tanto de las condiciones de vida (Mayo Clinic 2020), como de la pérdida de familiares y amigos (Gobierno de México 2020) que el distanciamiento social obligado dificultó, lo cual restó a la aportación directa de las relaciones significativas al bienestar.

Un elemento que se mantuvo estable entre 2018 y 2021 fue el nodo amigos(os). Los amigos aportaron al bienestar en respeto y comprensión, lo cual supone el elemento de calidad que hace la diferencia ante situaciones de soledad. Fue más importante la calidad en el contacto con otros (respeto de otros), durante el distanciamiento social, cuarentena, aislamiento y soledad en la vida cotidiana a veces con el apoyo de medios que dependen de Internet para facilitar el contacto social (Ernst, Niederer, Werner, Czaja, Mikton, Ong, Rosen, Brähler y Beutel 2022).

El trabajo se encontró entre los nodos de relaciones significativas. Esto se debió a que es fuente de relaciones significativas para las personas, además de constituirse como el centro de la organización de tiempo, contacto con otros círculos de la comunidad (James, Witte y Galbraith 2006), propósitos y proyectos de vida (Luhmann *et al.* 2012). Durante la pandemia, el trabajo y la familia recibieron la tensión de cambios en la organización del tiempo, de las relaciones sociales, del espacio y de la convivencia. En el grafo de 2021, la familia tuvo un descenso en su puntuación de centralidad e intermediación que pudo implicar el impacto del distanciamiento social al no poder recurrir a la familia extendida regularmente y a que los núcleos familiares en la misma vivienda fueron depositarias del estrés ante el confinamiento en la adaptación a las nuevas condiciones: adaptación de espacios, convivencia diaria, actividades escolares, laborales y de esparcimiento bajo restricciones de movilidad y seguridad sanitaria. Y el trabajo tuvo cambios, desde el tenerlo o no, hasta el cómo se llevaba a cabo y el dónde se lleva a cabo o las herramientas necesarias para llevarlo a cabo (COPRED 2020), como el caso de ejercerlo en condiciones de riesgo al contagio durante la pandemia (Juárez-García *et al.* 2021).

El que en 2021 la salud y por ende el bienestar se vincularan con conceptos de desarrollo (estabilidad, comer, educación) pudo ser reflejo de la manera como las personas resolvieron los diferentes requerimientos en el trabajo y con la familia (hogar): la necesidad de recursos materiales (espacio disponible en casa, conexión a la Internet, dispositivos electrónicos) y personales (manejo de plataformas, conocimientos para el trabajo a distancia, organización) como prerrogativa para alcanzar el bienestar. El contar con la educación, qué comer y una estabilidad representaron los elementos necesarios que aunados a las condiciones de vida (por ejemplo: sexo, nivel socioeconómico, servicios en el área donde se habita, ingreso) resolvieron o complicaron sus situaciones del día a día (COPRED 2020). Como se observó en los grupos de participantes del estudio, personas que lograron una buena resolución pudieron alcanzar una adaptación buena, gracias a recursos que les dieron oportunidades en las circunstancias de la pandemia como cambios positivos para el uso del tiempo y la inclusión de actividades, tanto como contar con recursos personales (p. e., estudios, ocupación, realización)

y materiales (p. e., dinero, servicios, red de Internet) (Crabtree, Captari, Hall, Sandhage y Jankowski 2021).

Conclusiones

La comparación de los grafos de la muestra anterior a la pandemia del año 2018 y durante la pandemia en el año 2021 mostró que el concepto del bienestar fue un sistema social complejo, y cuyos nodos, organización e interrelación fue diferente de uno a otro año, tanto cuantitativa como cualitativamente: el nodo central, salud, mostró diferentes relaciones y los módulos formados tuvieron contenidos diferentes. El grafo del año 2021 durante la pandemia incluyó un mayor contenido emocional, producto de los cambios impuestos por la pandemia en las condiciones de salud y actividades cotidianas como el trabajo y la convivencia con otros, especialmente la convivencia con la familia. Dentro de los grafos de bienestar, las principales diferencias entre los años 2018 y 2021 fueron los cambios en las relaciones significativas y en la vinculación de las emociones positivas con el nodo principal que fue la salud. Los cambios impuestos por la pandemia a la socialización, el distanciamiento social y la reorganización de las actividades cotidianas en el núcleo familiar, así como el cambio de condiciones de trabajo redujeron el impacto que los conceptos de relaciones significativas de familia, trabajo y hogar tuvieron sobre la salud y el bienestar. El bienestar mostró cambios en la pandemia en la medida en que se disponía de recursos materiales para adaptarse, en que se contara con relaciones de calidad basadas en el respeto y oportunidad para prevenir los riesgos y proteger la salud ante la pandemia tomando como centro la tranquilidad.

Alcances y limitaciones

Se observaron diferencias significativas que aportaron información de la experiencia del bienestar durante la pandemia por COVID-19 (muestras equivalentes, mismos meses de muestreo) pero solo para grupos de las características descritas. Para hacer estudios más comprensivos a distintos grupos, la muestra requiere ampliarse. Además, la recolección de datos fue por vía electrónica (formatos digitales) por lo mismo, personas que no tuvieran el uso de un medio electrónicos no están representadas. **ID**

Referencias

American Psychological Association. 2022. *Depression and anxiety escalate during COVID*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2021/11/numbers-depression-anxiety>. (Consultado, julio 13, 2022).

- Banco de México. 2020. *Impacto de la pandemia de COVID-19 en la actividad económica sectorial en México y Estados Unidos extracto del informe trimestral octubre-diciembre 2020*. Banco de México. <https://www.banxico.org.mx/publicaciones-y-prensa/informes-trimestrales/recuadros/%7BDA917798-4324-FE92-BED8-68E8A67CF09D%7D.pdf>, 3 de marzo. (Consultado, julio 20, 2022).
- Banco Mundial. 2022. *World development report, 2022. Finance for an equitable recovery*. Banco Internacional para la Reconstrucción y el Desarrollo y Banco Mundial. <https://www.worldbank.org/en/publication/wdr2022>. (Consultado, julio 20, 2022).
- Barabási, Albert-László. 2021. *Network science*. <http://networksciencebook.com/>. (Consultado, junio 26, 2022).
- Barraza, Arturo. 2020. *El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana primera edición*. México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica. S. C., octubre.
- Binder, Claudia R. y Regina Schöll. 2010. Structured mental model approach for analyzing perception of risks to rural livelihood in developing countries. *Sustainability*, 2: 1-29. <http://dx.doi.org/10.3390/su2010001>.
- Campos, C., Lima, M. L., Devlin, A. S. y Hernández B. 2016. Is it the place or the people? Disentangling the effects of hospitals' physical and social environments on well-being. *Environment and Behavior*, 48(2): 299-323. <http://dx.doi.org/10.1177/0013916514536182>
- Canright, Geoffrey. 2009. Complex networks and graph theory. En Robert A. Meyers (ed.), *Encyclopedia of complexity and systems science*. Nueva York, NY: Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-0-387-30440-3_83.
- Ciudad de México. 2017. *Constitución Política de la Ciudad de México*. Gobierno de la Ciudad de México. http://infodf.org.mx/documentospdf/constitucion_cdmx/Constitucion_%20Politica_CDMX.pdf.
- Clark, Andrew. E. y Andrew J. Oswald. 2011. *The curved relationship between subjective well-being and age*, working paper No. 2006-29, JEL Codes: C23, I31, J10. París: Paris-Jourdan Sciences Economiques. <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00590404>.
- CNBC Make it. 2019. Why Finland and Denmark are happier than the U.S. Subida el 9 de enero de 2020. https://www.youtube.com/watch?v=6Pm0Mn0-jYU&ab_channel=CNBCMakelt (Consultado, febrero 27, 2021).
- Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación. 2020. *Informe impactos diferenciados por COVID-19: Diálogos con organizaciones de la sociedad civil. México. Gobierno de la Ciudad de México, COPRED*. <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/informe-impactos-diferenciados-por-covid19-dialogos-con-organizaciones-de-la-sociedad-civil.pdf>. (Consultado, junio 20, 2022).

- Corporación Latinobarómetro. 2021. *Latinobarómetro*. Informe 2021. Chile: Corporación Latinobarómetro. <https://www.latinobarometro.org/lat.jsp?Idioma=0yIdioma=0>.
- Crabtree, Sara A., Laura Captari, Eugene L. Hall, Steven J. Sandage y Peter Jankowski. 2021. *Mental health, well-being and COVID-19 pandemic experiences: A mixed-methods study*. Ponencia presentada en el Congreso de la American Psychological Association, agosto 13.
- Diener, Ed, Eunkook Suh, Richard E. Lucas y Heidi L. Smith. 1999. Subjective well-being, three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy Larsen y Sharon Griffin. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1): 71-75. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa.4901_13.
- Diener, Ed y Eunkook Suh. 1997. Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2): 189-216. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1006859511756>.
- Diener, Ed. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3): 542-575.
- Emrich, Mariel, Annel Ovalles y Katarzyna Wika. 2021. *Association of COVID-19 Indicators and mental health outcomes in the U. S. between april-december 2020*. Presentación en el Congress of the American Psychological Association, agosto 14.
- Ernst, Mareike, Daniel Niederer, Antonia M. Werner, Sara J. Czaja, Christopher Mikton, Anthony D. Ong, Tony Rosen, Elmar Brähler y Manfred E. Beutel. 2022. Loneliness before and during the COVID-19 Pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, 77(5): 660-677. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0001005>.
- Flores-Olivares, Luis Alberto, Natanael Cervantes-Hernández y Estefania Quintana Medias. 2022. Actividad física y estilo de vida sedentario en adultos, cambios durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Carta al Editor. *Salud Pública de México*. 63(6): 825. [file:///E:/ART%20WELL-BEING%20y%20COVID-19/Flores-Olivares,%20L.%20A.%20\(2021\).%20Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20pandemia.pdf](file:///E:/ART%20WELL-BEING%20y%20COVID-19/Flores-Olivares,%20L.%20A.%20(2021).%20Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20pandemia.pdf).
- Gobierno de México. 2022. *Exceso de mortalidad por todas las causas, durante la emergencia por COVID-19, México, 2020-2022*, según método de estimación de las defunciones esperadas. Gobierno de México. <https://coronavirus.gob.mx/exceso-de-mortalidad-en-mexico/>. (Consultado, octubre 25, 2022).
- Gobierno de México. 2020. *Recomendaciones para familiares en duelo ante la pandemia de COVID-19*. Gobierno de México. https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/SaludMental_FamiliaresEnDuelo.pdf.
- Gómez, Laura. 2021. Violencia familiar creció 46.25%; tocó su máximo histórico

- en la CDMX. *La Jornada*, abril 19, Sección Capital. <https://www.jornada.com.mx/notas/2021/04/29/capital/violencia-familiar-crecio-46-25-toco-su-ma-ximo-historico-en-cdmx/>.
- González, Mónica, Germán Coenders, Marc Saez y Ferran Casas. 2010. Non-linearity, complexity and limited measurement in the relationship between satisfaction with specific life domains and satisfaction with life as a whole. *Journal of Happiness Studies*, 11: 335-352. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9143-8>.
- González, Pablo. 2014. *Desarrollo humano y bienestar subjetivo en Chile*. Conferencia presentada el 11 de febrero de 2014, en el Auditorio del IIS-UNAM, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin y Shun Wang (eds.). 2021. *World happiness report*, 2021. Nueva York: Sustainable Development Solutions Network. <http://worldhappiness.report/2021>.
- Hilbert, Martin. 2013. 1 CCSSCS: *Introducción y características de los sistemas complejos sociales*, octubre 31. https://www.youtube.com/watch?v=c6_K_t0LLww&list=PLazGm-TmJ6iQidzEco7CgHIFjoNCZvH8E. (Consultado, junio 20 2022).
- Instituto Mexicano del Seguro Social. 2021. IMSS ha atendido a casi 178 mil derechohabientes con secuelas de COVID-19 (/prensa/archivo/202108/360) No. 360/2021. Instituto Mexicano del Seguro Social. <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202108/360>.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. 2021. *Presenta INEGI Resultados de la primera Encuesta nacional de bienestar, autorreportado (Enbiare) 2021 Comunicado de prensa núm. 772/21, diciembre 14*. Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf.
- James, Wayne B., James E. Witte y Michael W. Galbraith. 2006. Havig hurst's social roles revisited. *Journal of Adult Development*, 13(1): 52-60. <http://dx.doi.org/10.1007/s10804-006-9007-y>.
- Juárez-García, Arturo, Anabel Camacho-Ávila, Javier García-Rivas y Oniria Gutiérrez-Ramos. 2021. Psychosocial factors and mental health in Mexican health-care workers during the COVID-19 pandemic. *Salud mental*, 44(5): 229-240. <http://dx.doi.org/10.17711/SM.0185-325.2021.030>.
- Kaplan, David W. 2004. *The SAGE handbook of quantitative methodology for the social sciences*. Madison, WS: The Sage Research Handbooks. ISBN 0761923594.
- Kono, Shintaro y Gordon J. Walker. 2020. Theorizing Ikigai or life worth living among Japanese university students: a mixed-methods approach. *Journal of Happiness Studies*, 21: 327-355. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-019-00086-x>.
- Lemus-Martin, Roselyn. 2021. *Mitos y realidades sobre vacunas contra la #COVID-19*. Conferencia virtual impartida vía YouTube, enero 8. https://www.youtube.com/watch?v=5l_40kVBfyc.

- Lester, Jeremy. 2015. *El buen vivir*. Conferencia presentada en el CEIICH-UNAM, enero 21.
- Luhmann, Maike, Wilhelm Hofmann, Michael Eid y Richard E. Lucas. 2012. Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis on differences between cognitive and affective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3): 592-615. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025948>.
- MacMahon, Grace, Andrew Douglas, Kevin Casey y Elayne Ahern. 2022. Disruption to well-being activities and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The mediational role of social connectedness and rumination. *Journal of Affective Disorders*, 309: 275-281. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.142>.
- Maguey, Hugo 2022. Vivencias Post-Covid Un año después sigo padeciendo secuelas. *Gaceta UNAM*, 5(268): 2-3, enero. ISSN 0188-5138.
- Martínez, María del Pilar. 2020. En riesgo alto por la pandemia, 44% del empleo en México: OIT. *El Economista*, sección Empresas, octubre 9. <https://www.economista.com.mx/empresas/En-riesgo-alto-por-la-pandemia-44-del-empleo-en-Mexico-OIT-20201009-0014.html>.
- Mayo Clinic. 2020. *Duelo en tiempos de coronavirus: cómo lidiar con la pérdida de rutina durante la pandemia*. <https://newsnetwork.mayo-clinic.org/es/2020/09/02/duelo-en-tiempos-de-coronavirus-como-lidiar-con-la-perdida-de-rutina-durante-la-andemia/#:~:text=El%20duelo%20puede%20hacerle%20sentir,pesadillas%20o%20se%20a%C3%ADsle%20socialmente>. (Consultado, abril 2, 2022).
- Merino, María Dolores, Marta Velázquez y Tim Lomas. 2020. An exploration of the Spanish cultural term *rasmia*: A combination of eagerness, strength, activeness, courage, tenacity and gracefulness. *Journal of Happiness Studies*, 21: 693-707. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-019-00104-y>.
- Michalos, Alex C. (ed.), 2014. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. <http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>.
- Naciones Unidas. 2015. *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Septuagésimo periodo de sesiones, temas 15 y 116 del programa. <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2019/06/ONU-Agenda-2030.pdf>. (Consultado, septiembre 18, 2022).
- Ochoa, Sara María. 2008. *Apuntes para la conceptualización y la medición de la calidad de vida en México*, documento de trabajo núm. 49. Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública, México. http://www3.diputados.gob.mx/camara/content/download/197045/474171/file/Apuntes_concuetualizacion_docto49.pdf. (Consultado, julio 22, 2018).
- Olivares, Emir y Alonso Urrutia. 2022. El 70% de fallecidos por Covid en la 5a. ola no tenía vacuna: López-Gatell. *La Jornada*, sección Política, julio 19. <https://>

- www.jornada.com.mx/notas/2022/07/19/politica/el-70-de-fallecidos-por-covid-en-la-5a-ola-no-tenia-vacuna-lopez-gatell/.
- Organización Internacional del Trabajo. 2020. *Panorama laboral en tiempos de la COVID-19: OIT publica un análisis del impacto de la COVID-19 en México*. https://www.ilo.org/mexico/noticias/WCMS_757501/lang-es/index.htm, octubre.
- Organización Panamericana de la Salud. 2020. La COVID-19 afectó el funcionamiento de los servicios de salud para enfermedades no transmisibles. *OPS Noticias*. <https://www.paho.org/es/noticias/17-6-2020-covid-19-afecto-funcionamiento-servicios-salud-para-enfermedades-no>. (Consultado, junio 17, 2022).
- Organization for Economic Cooperation and Development. 2022. *Measuring well-being and progress: well-being research*. <https://www.oecd.org/wise/measuring-well-being-and-progress.htm>. (Consultado, junio 17 2020).
- Oviedo, Lluís. 2021. La pandemia ha dañado nuestras relaciones personales: debemos remediarlo. *The Conversation*. <https://theconversation.com/la-pandemia-ha-danado-nuestras-relaciones-personales-debemos-remediarlo-145714>. (Consultado, enero 29, 2022).
- Pantoja, Ximena. 2021. Sobrealimentación y sedentarismo durante la pandemia: un kilo al mes de peso corporal. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/un-kilo-al-mes-de-peso-corporal/>. (Consultado, agosto 26, 2021).
- Pappas, Stephanie. 2021. How psychologists can help protect health care teams. *Monitor on Psychology*. 8(52): 30-31. <https://www.apa.org/monitor/2021/11/news-health-care-teams>.
- Parent-Lamarche, Annick. 2021. *Workers' stress during the first lockdown: consequences on job performance*. Conferencia presentada en el Congreso de la American Psychological Association, agosto 13.
- Parlamento Europeo. 2022. *What is the Eurobarometer?* Unión Europea. <https://www.europarl.europa.eu/at-your-service/es/be-heard/eurobarometer>. (Consultado, marzo 24, 2022).
- Polanco, Xavier. 2006. Análisis de redes: introducción. En Mario Albornoz y Claudio Alfaraz, *Redes de conocimiento: Construcción, dinámica y gestión*. Buenos Aires: RICYT / CYTED / UNESCO Ediciones, 77-112. ISBN-10: 987988311X.
- Prieto, María de los Ángeles, Joan Carles March, Amelia Martín, María Escudero, Manuela López y Nuria Luque. 2022. Repercusiones del confinamiento por COVID-19 en pacientes crónicos de Andalucía. *Gaceta Sanitaria*. 36(2): 30-145. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.11.0010213-9111/>.
- República de Ecuador. 2009. *Plan nacional para el buen vivir. Construyendo un Estado plurinacional e intercultural*. Quito: Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo – SENPLADES. <https://www.planificacion.gob.ec/wp-con>

- tent/uploads/downloads/2012/07/Plan_Nacional_para_el_Buen_Vivir_(version_resumida_en_espanol).pdf.
- Reyes, Isabel y Luis Felipe García y Barragán. 2008. Procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante: un ejemplo. *Psicología social en México*, XII: 625-630. México: AMEPSO. ISBN 9685411123.
- Reyes, Isabel. 1993. Las redes semánticas naturales, su conceptualización y su utilización en la construcción de instrumentos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 1: 81-97.
- Rojas, Mariano. 2006. Life satisfaction and satisfaction in domains of life: is it a simple relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7: 467-497. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9009-2>.
- Ruelas, Enrique y Ricardo Mansilla (coords.). 2005. *Las ciencias de la complejidad y la innovación médica*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Secretaría de Salud y Plaza y Valdés, S. A. de C. V.
- Sáenz, Claudia. 2021. Línea de tiempo de COVID-19: a un año del primer caso de COVID en México. *Gobierno de la Ciudad de México*, febrero 27. <https://www.capital21.cdmx.gob.mx/noticias/?p=12574>.
- Salinas-Rehbein, Belén y Manuel S. Ortiz. 2020. Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por COVID-19, carta al editor. *Revista Médica de Chile*, 148: 1518-1534. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n10/0717-6163-rmc-148-10-1533.pdf>.
- Seligman, Martin. 2011. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Nueva York: Free Press. ISBN: 9781439190753.
- Spudich, Serena y Avindra Nath. 2022. Nervous system consequences of COVID-19. *Science*, 375(6578): 267-269. <http://dx.doi.org/10.1126/science.abm2052>.
- Suárez, Patricia. 2022. Tras casi dos años de pandemia 'Nueva normalidad', etapa de estrés e incertidumbre. *Gaceta UNAM*, 5271, febrero 10.
- Waters, Suzanne, Leanne Levine, Samantha Poling, Shantay Mines, Tiffany Field, Connie Veazey y Debra Bendell. 2021. *Anxiety and media as moderated by health scale scores during the COVID-19 lockdown*. Conferencia presentada en el Congreso de la American Psychological Association, agosto 14.
- World Health Organization. 2020. *Campaigns/Connecting the world to combat coronavirus/#HealthyAtHome/#HealthyAtHome-Mental health*. https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthya-thome/healthyathome-mental-health?gclid=Cj0KCQjwz96WBhC8ARIsAA-TR250WrMXfwVFp_5iRQQ_IYA_X8hxVEW86MAXwM8v136nSdoKrOUOwJH9wa-Ar1PEALw_wcB. (Consultado, julio 20, 2022).