



Empatía, Optimismo y Estrategias de Afrontamiento en Trabajadoras Brasileñas en la Pandemia del Covid-19

Alexandra de Oliveira Rodrigues Marçulo¹; Renata Silva de Carvalho Chinelato²; Michelle Morelo Pereira³

Resumen: El objetivo fue analizar los efectos de la empatía y el optimismo sobre las estrategias de afrontamiento en 246 trabajadores brasileños, que habían estado aislados durante al menos un mes. La edad media fue de 38,7 años, perteneciendo a diferentes profesiones, de las cuales el 60% tenía un título de posgrado. Se utilizaron dos factores del Inventario de Empatía (toma de perspectiva, sensibilidad afectiva); la escala de modos de afrontamiento de problemas y la escala de calificación de optimismo. Los resultados indicaron que la empatía y el optimismo predijeron positivamente formas de afrontar el estrés centradas en el problema. Dichos datos demuestran que las mujeres con características empáticas de interés genuino por satisfacer las necesidades de otras personas y con actitudes optimistas hacia el futuro tienden a percibir los resultados esperados como alcanzables y persisten en la dirección de sus esfuerzos, lo que contribuye a la adopción de estrategias activas.

Palabras-clave: empatía; optimismo; estrategias de afrontamiento; salud mental de la mujer; pandemia.

Empatia, Otimismo e Estratégias de Enfrentamento em Trabalhadoras Brasileiras na Pandemia do Covid-19

Resumo: O objetivo foi analisar os efeitos da empatia e do otimismo sobre as estratégias de enfrentamento em 246 trabalhadores brasileiros, que estavam isolados por pelo menos um mês. A idade média foi de 38,7 anos, pertencendo a diferentes profissões, das quais 60% tinham um diploma de pós-graduação. Foram utilizados dois fatores do Inventário de Empatia (tomada de perspectiva, sensibilidade afetiva); a escala de modos de enfrentamento de problemas e a escala

¹ Psicóloga, Doutora em Psicologia Organizacional e do Trabalho. Professora EBTT no Departamento de Docência de Graduação do Instituto Federal de Roraima. alexandra.psyque@gmail.com;

² Psicóloga, Doutora em Psicologia Organizacional e do Trabalho e estágio pós-doutoral. Professora Adjunta do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). renata.chinelato@ufsc.br;

³ Doutorado em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira, Professor Adjunto da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Brasil. michelle.pereira@uemg.br.

de avaliação de otimismo. Os resultados indicaram que a empatia e o otimismo previram positivamente formas de lidar com o estresse centradas no problema. Esses dados demonstram que as mulheres com características empáticas de interesse genuíno em satisfazer as necessidades de outras pessoas e com atitudes otimistas em relação ao futuro tendem a perceber os resultados esperados como alcançáveis e persistem na direção de seus esforços, o que contribui para a adoção de estratégias ativas.

Palavras-chave: empatia; otimismo; estratégias de enfrentamento; saúde mental da mulher; pandemia.

Empathy, Optimism, and Coping Strategies in Brazilian Women Workers During the COVID-19 Pandemic

Abstract: The objective was to analyze the effects of empathy and optimism on coping strategies in 246 Brazilian workers who had been isolated for at least a month. Their average age was 38.7 years, and they worked in various professions, 60% of whom had a postgraduate degree. Two factors from the Empathy Inventory (perspective taking, affective sensitivity) were used: the Problem Coping Scale and the Optimism Assessment Scale. The results indicated that empathy and optimism positively predicted problem-focused ways of coping with stress. These data demonstrate that women with empathic characteristics of genuine interest in meeting the needs of others and optimistic attitudes about the future tend to perceive expected outcomes as achievable and persist in their efforts, which contributes to the adoption of active strategies.

Keywords: empathy; optimism; coping strategies; women's mental health; pandemic.

Introducción

Casi dos años después del descubrimiento del primer caso, en Wuhan, China, de un virus mortal que afecta a todos sin distinción, seguimos viviendo tiempos difíciles, provocados por la pandemia del COVID-19, que viene imponiendo nuevos desafíos a los trabajadores y organizaciones. Como el número de casos de COVID-19 aún no es estable en muchos países, los trastornos psicológicos pueden tener y seguir afectando a millones de personas en todo el mundo. Comprender el impacto psicológico de diferentes poblaciones y países proporcionaría una base teórica para identificar a las personas de alto riesgo y diseñar intervenciones (Luo, et al., 2020). Por eso, el papel de la ciencia logra mayor protagonismo porque permite discutir las consecuencias para la sociedad, así como construir un marco teórico-práctico para el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante tantos cambios.

Con el avance de la enfermedad, las políticas orientadas a la salud mental y al trabajo se convirtieron en un tema ineludible, dando lugar a profundas reflexiones. Según Pereira et al. (2021), la pandemia del COVID-19 intensificó las actividades laborales, ya sean remotas y/o presenciales, así como mayores niveles de estrés y ansiedad, y en consecuencia, llevó a los trabajadores a acceder a estrategias de afrontamiento para encarar el contexto actual. Según Ruiz-Frutos *et al.* (2021) todos los acontecimientos relacionados con la pandemia han provocado la aparición de un malestar psicológico. La situación excepcional de encierro tuvo importantes implicaciones psicológicas, como síntomas depresivos, angustia emocional, insomnio, ansiedad y sentimientos de soledad. Las personas que trabajan formalmente fuera del hogar y que tienen dependientes bajo su responsabilidad han sido consideradas uno de los colectivos más afectados por la sobrecarga durante el encierro.

Los estudios también señalan que la dualidad de roles recae sobre las mujeres, por lo que podrían sufrir un mayor impacto emocional negativo durante el encierro impuesto por el COVID-19 que los hombres, debido a la enorme carga de trabajo físico y mental que podrían estar asumiendo (Almeida, Shrestha y Stojanac, 2020).

Para la gran mayoría de las mujeres, las rutinas de cuidado familiar ahora se exacerban necesariamente con la llegada de las oficinas en casa y la educación en el hogar. Sin embargo, no se debe olvidar que tales oportunidades son un privilegio para unos pocos, quienes tienen la posibilidad de realizar actividades remuneradas en el hogar, muchos, por supuesto, por la naturaleza de las actividades que realizan, otros, porque están en relaciones laborales informales. En este momento se sabe que muchas de estas mujeres han perdido total o parcialmente sus ingresos y no pueden contar con una red de apoyo, con escuelas y guarderías cerradas, pero necesitan salir a trabajar a pesar de estar expuestas al riesgo de contaminación (Evans y Ilovette, 2020).

La discriminación y la marginación han sido reconocidas durante mucho tiempo como factores que contribuyen a la mala salud mental de las mujeres, factores que conducen a un estrés profundo y se han visto agravados por el aislamiento social, la interrupción del trabajo y las preocupaciones financieras y de salud experimentadas durante la pandemia del COVID. (Neill Epperson, Harry, Regensteiner, y Ribera, 2021). De acuerdo con las Naciones Unidas (2020), la pandemia profundizó las desigualdades ya existentes en el mundo, destacando así las vulnerabilidades económicas, sociales y políticas, de modo que, en las más diversas esferas

sociales, los impactos de la COVID-19 evidenciaron la desigualdad de género; es decir, las dificultades fueron mayores para las mujeres y las niñas, simplemente en virtud de su sexo.

Ruiz-Frutos *et al.* (2021) encontraron en los resultados de su estudio que las mujeres tenían un mayor nivel de malestar psicológico durante la pandemia en comparación con los hombres, para el autor, vale la pena considerar la posibilidad de que otros factores como la "doble presencia" tengan que conciliar las demandas del cuidado familiar con los del trabajo puede influir en este resultado tan desfavorable para el grupo de mujeres. Además, están más preocupadas por enfermarse e infectar a otras personas y por tener niveles más bajos de salud autopercebida (Ruiz-Frutos *et al.*, 2021). En esta misma dirección, el estudio de Davenport, Meyer, Meah, Strynadka y Khurana (2020) ya había identificado un aumento sustancial en la probabilidad de depresión y ansiedad maternas durante la pandemia del COVID-19.

Macêdo (2020) realizó un análisis fenomenológico a partir de su propia experiencia, a partir de la literatura sobre COVID-19, trabajo, género, mujer, maternidad y docencia. Como resultado del proceso, se dio cuenta de que su calidad de vida se veía afectada cuando no podía desempeñar su función en el lugar de trabajo y estaba llamada a asumir las tareas inherentes a sus roles más allá de la profesión, sin salir de casa.

En este sentido, la ciencia ha demostrado que las mujeres que ya tenían un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental y una mayor conciencia corporal pueden producir un sufrimiento psicológico más significativo que los hombres en el contexto de la pandemia. Al mismo tiempo, la acentuación de los roles de género debido a una mayor necesidad de cuidados durante el confinamiento también puede afectar la salud mental, ya que son las principales proveedoras de cuidados informales. Aunque se necesitan más investigaciones para establecer el impacto psicológico en las mujeres, existen datos suficientes para plantear la hipótesis de que la pandemia afecta más a las mujeres (Sáenz-Herrero, López-Atanes, y Recio-Barber, 2020). De hecho, la pandemia del COVID-19 está siendo un potenciador significativo de los altos niveles de estrés, y el conocimiento psicológico sobre los procesos de afrontamiento del estrés y sus consecuencias en la salud física y mental merece ser profundizado.

Las situaciones generadoras de estrés se caracterizan por aquellas que afectan al individuo de una manera que se siente incapaz de afrontar las dificultades. Sin embargo, es de destacar que cada uno tiene diferentes reacciones ante el estrés y la ansiedad, en busca de un bienestar que favorezca el desarrollo de su potencial, haciéndolo capaz de afrontar situaciones,

reducir su estrés diario, incrementar su productividad con el fin de contribuir a los que le rodean (Enumo, Weide, Vicentini, Araujo, y Machado, 2020).

Tal visión de estos aspectos humanos la ha brindado la Psicología Positiva, cuyo foco está en la valoración de aspectos saludables y bien desarrollados en el individuo (Oliveira, Nakano, y Wechsler, 2016). Una encuesta realizada en la Universidad de Calgary, Canadá, por Guadagni, Umiltà y Iaria (2020), también reveló que las mujeres mostraban niveles más altos de empatía y capacidad para comprender las emociones de los demás. Para los autores de la investigación, estos resultados del trabajo están relacionados con el rol de “cuidadora” que muchas veces asumen las mujeres debido a las arcaicas normas de género que rigen la sociedad.

La empatía es un constructo psicológico importante para la vida de las personas y una habilidad que incide en su ajuste social en todas las etapas de su vida, en la forma en que establecen sus relaciones entre los miembros de la familia, sus relaciones personales, en su contexto laboral y en la comunidad a la que pertenece. Esta característica se denomina inteligencia social y es un aspecto importante para considerar al examinar las reacciones de los individuos ante la pandemia (Guadagni *et al.*, 2020).

Ante situaciones inesperadas y adversas, como la aparición de una pandemia, las personas tienden a buscar soluciones y alternativas para sobrevivir al contexto. Según Oliveira, Nakano y Wechsler (2016), en estas situaciones, la creatividad se vuelve fundamental para superar momentos de crisis, siendo una fortaleza de la salud mental, levantada por actitudes de optimismo y esperanza de que lleguen días mejores. El optimismo es una de las características presentes en las personas creativas, ya que las crisis y los problemas son vistos como desafíos y oportunidades para nuevos aprendizajes, convirtiéndose en una fuerza capaz de mantener la persistencia y resistencia del individuo (Gallagher, Lopes, y Pressman, 2013).

En una revisión de alcance realizada por Fernando et al. (2025) sobre las estrategias de afrontamiento de los trabajadores frente a la pandemia de COVID-19, se identificó que las estrategias más utilizadas fueron el afrontamiento activo y la evitación. Además, se destaca una elevada cantidad de publicaciones que involucran a profesionales de la salud del norte global. Esto evidencia la necesidad de ampliar los estudios sobre el tema en el sur global.

Nesse sentido, Parker y Endler (1992) conceptualizan las estrategias de afrontamiento como un conjunto de acciones y cogniciones que permiten a las personas tolerar, evitar o minimizar los efectos producidos por una situación estresante. En un estudio exploratorio sobre el impacto psicológico del COVID-19 en la población brasileña en general realizado por

Serafim *et al.* (2021) en el que las mujeres eran (83%) de sus encuestados, los hallazgos mostraron que las estrategias de afrontamiento del estrés son recursos utilizados por las personas cuando se enfrentan a un problema, que puede ser positivo o negativo. Un poco menos de la mitad de su muestra informó un aumento en las horas de sueño, la ingesta de alimentos, el consumo de alcohol, el consumo de drogas, el tabaco y el consumo de medicamentos debido a la pandemia. “Estos comportamientos denotan la adopción por parte de los participantes de una estrategia de evitación negativa, y dicha estrategia generalmente implica que las personas imaginen posibles soluciones a un problema sin, sin embargo, tomar medidas para cambiarlas” (p. 15).

En este sentido, este estudio tuvo como finalidad analizar los efectos de la empatía y el optimismo en las estrategias de afrontamiento de las trabajadoras brasileñas, desde estudios que informaron las diferencias entre hombres y mujeres en relación con el impacto psicológico de la pandemia y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión. Por eso, resaltamos que el impacto emocional de la pandemia del COVID-19 debe ser estudiado desde una perspectiva de género.

Objetivo

Analizar los efectos de la empatía y el optimismo en las estrategias de afrontamiento de las trabajadoras brasileñas.

Objetivos específicos

1. Analizar la relación entre las dimensiones de la empatía y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en trabajadoras brasileñas durante la pandemia del COVID-19.
2. Examinar el papel del optimismo como predictor de las estrategias de afrontamiento activas empleadas por las trabajadoras brasileñas en contextos de estrés y aislamiento social durante la pandemia.

Hipótesis

Hipótesis 1: La toma de decisiones predecirá positivamente cómo los individuos enfrentarán los problemas.

Hipótesis 2: La sensibilidad afectiva predecirá la forma en que las personas afrontan los problemas.

Hipótesis 3: El optimismo predecirá positivamente cómo las personas enfrentarán los problemas.

Método

Participantes

En esta investigación participaron 246 trabajadoras brasileñas de diferentes regiones brasileñas. La edad media fue de 38,7 años ($DE = 11,8$), con una edad mínima de 18 años y una máxima de 73 años. Además, el 50,4% estaba casado o en relación estable, y el 57,7% vivía con familiares (pareja, hijos, padres, entre otros) durante el período de recolección de datos y el 52,8% no tenía hijos. En cuanto a educación, la mayoría tenía títulos de posgrado (60%). Sobre la información laboral, la mayoría (60,6%) informó que realizaba el trabajo a distancia al momento de la recolección, la mayoría de ellos provenían del sector público (47,6%).

Instrumentos

Para evaluar la empatía, se utilizó la subescala del Inventario de Empatía (IE), desarrollada y validada en el contexto brasileño por Falcone *et al.* (2008). Compuesto por 21 ítems, basados en los componentes cognitivos, afectivos y conductuales de la empatía. De especial interés en este estudio fueron los factores Toma de Perspectiva (12 ítems) y Sensibilidad Afectiva (nueve ítems), a ser respondidos en una escala tipo Likert de cinco puntos, según las frecuencias de las conductas descritas, que van desde nunca (1) hasta siempre (5). Ejemplo del ítem: “Cuando tengo que realizar un pedido con una persona que está ocupada, declaro mi reconocimiento de lo ocupada que está, antes de realizar el pedido”.

Para medir el optimismo, se utilizó la Escala de Evaluación de Optimismo de la *Life orientation Test Reviewd* (LOT-R), adaptada para su uso en Brasil (Bastianello, Pacico, y Hutz,

2014) y consta de 10 ítems, tres de los cuales son declaraciones sobre optimismo (ítems 1, 4 y 10), tres sobre pesimismo (ítems 3, 7 y 9) y cuatro ítems distractores (2, 5, 6, 8) cuyas puntuaciones no se computan. Los sujetos deben responder a las afirmaciones indicando su grado de acuerdo en una escala Likert de cinco puntos, que van desde (1) totalmente en desacuerdo a (5) totalmente de acuerdo. Ejemplo del ítem: “Ante la dificultad, creo que todo saldrá bien”.

Las formas de afrontamiento de los problemas de los individuos se midieron mediante la Escala de Modalidades de Afrontamiento de Problemas (EMEP) (Seidl, Trócoli, y Zannon, 2001), que consta de 18 ítems, para ser respondidos en una escala tipo Likert de cinco puntos que varía de 1: nunca le hago eso al 5: lo hago todo el tiempo. Ejemplo del ítem: “Me digo a mí mismo cuánto ya tengo”. La consistencia interna en el estudio original fue de 0,84.

Procedimientos de recoger datos

El proyecto de investigación fue presentado y aprobado por el Comité de Ética del Consejo Nacional de Investigaciones (CAAE 30437320.9.0000.0008) en 2020. La recopilación de datos se realizó mediante un formulario creado en *Google Forms*, de forma computarizada y remota, mediante acuerdo previo de los participantes para la investigación y posterior presentación del Término de Consentimiento Libre y Esclarecido (TCLE). Captación de participantes mediante la difusión de enlaces de investigación a plataformas de redes sociales, así como difusión a través de correos electrónicos y sitios web institucionales durante los meses de marzo a mayo de 2020.

Procedimientos de análisis de datos

Inicialmente se calcularon las medias y desviación estándar de cada una de las variables de estudio y luego se verificaron las correlaciones entre ellas mediante la correlación de *Spearman*. Mediante el modelado de ecuaciones estructurales, se probaron las hipótesis del estudio. Se consideraron los siguientes indicadores de ajuste del modelo: *Comparative Fit Index* (CFI), *Tucker-Lewis Index* (TLI), *Root-Mean-Square Error of Approximation* (RMSEA). Como índices de ajuste, se adoptaron valores inferiores a 0,06 para RMSEA y SRMR, y valores superiores a 0,95 para CFI y para TLI (Xia et al., 2019).

Resultados

Inicialmente se tomaron las medias y desviación estándar de las variables, así como las correlaciones entre ellas. Los resultados se describen en la Tabla 1. Los resultados indicaron que el factor de toma de decisiones del Inventario de Empatía presentó correlaciones positivas y significativas con todas las demás variables del estudio, que van de débiles a moderadas. Por otro lado, la dimensión de sensibilidad afectiva del mismo inventario no tuvo una correlación significativa con la variable optimismo. También se observó una correlación positiva, significativa y fuerte entre el optimismo y el afrontamiento de los problemas por parte de las personas.

Tabla 1

Medias, desviación estándar y correlación entre variables de estudio

	Media	Desviación Estándar	1	2	3
1. Toma de decisiones	3,58	0,679	—		
2. Sensibilidad afectiva	4,40	0,544	0,373**	—	
3. Optimismo	3,91	0,926	0,183*	0,107	—
4. Afrontamiento del problema	3,67	0,635	0,300**	0,205*	0,605**

Nota: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Fuente: Datos del estudio.

En la prueba de hipótesis se verificó la predicción positiva de la dimensión de toma de decisiones del Inventario de Empatía sobre el afrontamiento de los problemas de los individuos ($B = 0,16$; $p < 0,01$), confirmando así la hipótesis uno. Por otro lado, la dimensión de sensibilidad afectiva no predijo el afrontamiento de los problemas por parte de los individuos ($B = 0,00$; $p > 0,05$), por lo que no se confirmó la hipótesis dos. Finalmente, se confirmó la hipótesis tres, es decir, el optimismo predijo positivamente el afrontamiento de los problemas por parte de los individuos ($B = 0,77$; $p < 0,001$). El modelo probado presentó índices de ajuste adecuados $X^2 (gl) = 1656,51 (888)$, $CFI = 0,87$, $TLI = 0,86$, $RMSEA = 0,05$ (Figura 1).

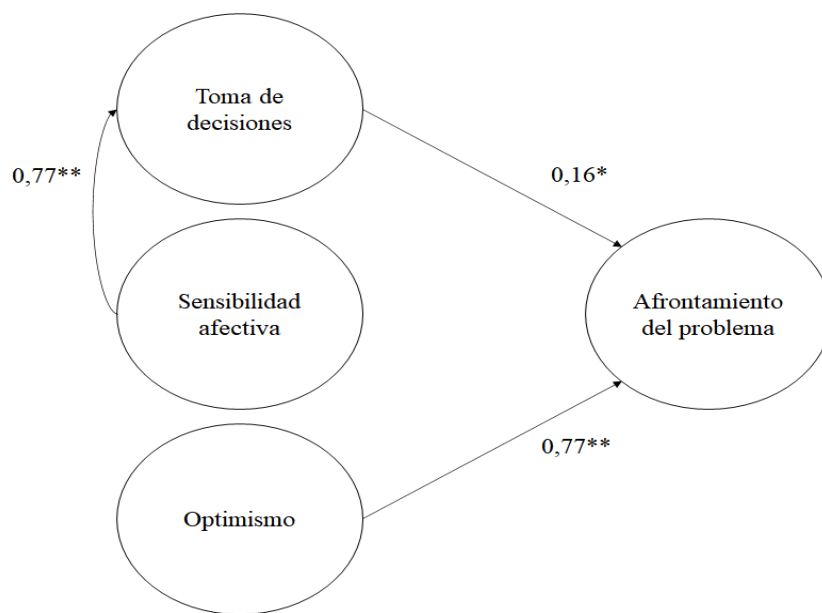


Figura 1. Modelo hipotético probado.
Nota: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Discusión

A pesar de las estrategias de afrontamiento son un proceso de suma importancia para la salud mental, la literatura es aún muy incipiente en cuanto a estudios que abordan esta variable como parte de un proceso en el que es consecuencia del comportamientos empáticos y optimistas que conducen a determinadas conductas de afrontamiento positivas, relacionadas a la forma en que el individuo afronta situaciones adversas, como la que vive en un contexto pandémico, especialmente en lo que respecta a las mujeres. Todas las situaciones que involucran este momento se han convertido en un evento estresante, frente al cual fue necesario que los individuos busquen estrategias de afrontamiento que les permitan responder de manera adaptativa y controlada a la situación.

Con el fin de contribuir al avance del conocimiento en esta área, este estudio probó un modelo que analizó el impacto de dos recursos personales, la empatía, a través de las dimensiones de toma de decisiones y sensibilidad afectiva, y el optimismo como predictores de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema en trabajadoras brasileñas. Los resultados obtenidos mostraron que la dimensión de toma de decisiones, a partir del inventario de empatía y optimismo, predijo positivamente el afrontamiento de los problemas de los

individuos, por el contrario, la dimensión de sensibilidad afectiva, del inventario de empatía, no predijo las estrategias de afrontamiento.

Estos resultados se asemejan con otras investigaciones llevadas a cabo entre ellos se tiene a Gallegos *et al.* (2020) lo que refuerza el hecho de que no todas las personas reaccionarán de la misma manera ante las situaciones de crisis que se presenten, algunas exhibirán comportamientos inusuales, otras pueden sorprenderse con sus reacciones, hay quienes se adaptan mejor a las nuevas circunstancias, mientras que otras tienen dificultad para adaptarse. Para el autor, las personas que afrontan situaciones de crisis lo hacen con optimismo, necesario para salvaguardar su salud individual, familiar y colectiva.

Con respecto a empatía como predictor del afrontamiento del problema, los hallazgos están en línea con la investigación de Guadagni *et al.* (2020). Estos hallazgos indicaron que las mujeres, en respuesta al período de aislamiento de la pandemia, que está impregnado de diferentes elementos críticos del bienestar mental de los individuos, entre ellos la empatía y el estado de salud mental individual de síntomas de depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático, puede afirmar que la empatía en las mujeres es, de hecho, un proceso fundamental que subyace en la capacidad de cuidar a los demás y, como tal, una mayor empatía por los demás puede traducirse en un mayor cumplimiento de las normas de salud pública en este contexto.

Cabe destacar, además, que este estudio fue realizado con mujeres que contaban con una red de apoyo, ingresos salariales satisfactorios y empleo estable, por lo que no es posible generalizar los resultados a grupos que experimentaron mayor desigualdad socioeconómica durante la pandemia de COVID-19. No obstante, las características de afrontamiento constituyen elementos importantes para el mantenimiento de la salud mental y, junto con la resiliencia, contribuyen al enfrentamiento de los obstáculos sociales, protegiendo de este modo a las mujeres que se encuentran en situaciones de exposición al riesgo para su salud mental y en contextos de vulnerabilidad (Viniegra *et al.*, 2025).

Por fin, todos los datos señalados guardan relación con la información de que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son predominantemente positivas en estos contextos pandémicos (Ramos-Lira *et al.*, 2020). Los resultados también confirman hallazgos previos de que el estilo de afrontamiento orientado al problema indica que existen estrategias de afrontamiento activas, en las que la persona toma acciones para evitar, prevenir o reducir las consecuencias negativas. Así, existe una fuerte relación entre las formas de afrontar el estrés y

el bienestar psicológico, en la que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema generan una predisposición a mantener el bienestar psicológico (Matalinares *et al.* 2016; Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Conclusiones

Los hallazgos del presente estudio contribuyen a identificar que la toma de decisiones y el optimismo colaboran para enfrentar el problema en las mujeres brasileñas. Asimismo, pueden contribuir a que los formuladores de políticas organizacionales tengan una visión de género, considerando las necesidades particulares de las mujeres, brindando apoyo para paliar los inconvenientes de las circunstancias de la pandemia. Es decir, se deben considerar intervenciones con perspectiva de género durante la pandemia, intervenciones psicológicas que abordan la salud mental, así como políticas públicas que puedan promover la equidad en la atención y fortalecer los programas de investigación que aborden la perspectiva de género.

También vale la pena mencionar algunas limitaciones del presente estudio, como que los instrumentos utilizados fueron todos autoinforme y la recolección fue íntegramente en línea, debido al contexto de la pandemia. Se sugieren futuros estudios de múltiples métodos con recolección presencial. Además, es interesante buscar otras variables positivas que no fueron incluidas en este estudio y que pueden contribuir al afrontamiento individual. Otra sugerencia para futuros estudios es identificar el impacto de variables familiares y laborales sobre los constructos estudiados, como número de hijos, apoyo familiar, carga de trabajo, entre otros.

Bibliografía

- ALMEIDA, M.; SHRESTHA, A.; STOJANAC, D.; MILLER, L. J. The impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Archives Womens Ment Health*, v. 23, n. 6, 741–748, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01092-2>
- BASTIANELLO, M. R.; PACICO, J. C.; HUTZ, C. S. Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF [online]*, v. 19, n. 3, 523-531, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-827120140190030>
- CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 56, n. 2, 267–283, 1989. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

- DAVENPORT, M. H.; MEYER, S.; MEAH, V. L.; STRYNADKA, M. C.; KHURANA, R. Moms Are Not OK: COVID-19 and Maternal Mental Health. *Frontiers in Global Women's Health*, v. 1, n. 1, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.00001>
- ENUMO, S. R. F.; WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F.; MACHADO, W. L. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, e200065, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065>
- EVANS, L.; ILOVATTE, N. Nós, mães, estamos exaustas. *Cria para o mundo*. 2020. Recuperado de <https://www.criaparaomundo.com.br/post/n%C3%B3s-m%C3%A3es-estamos-exaustas>
- FALCONE, E. M. O.; FERREIRA, M. C.; LUZ, R. C M.; FERNANDES, C. S.; FARIA, C. A.; ... PINHO, V. D. Inventário de Empatia (I.E.): esenvolvimento e validação de uma medida brasileira. *Avaliação Psicológica*, v. 7, n. 3, 321-334, 2008. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712008000300006&lng=pt&tlng=pt.
- GALLAGHER, M. W.; LOPEZ, S. J.; PRESSMAN, S. D. Optimism is universal: exploring presence and benefits of optimism in a representative sample of the world. *Journal of Personality*, v. 81, n. 5, 429-440, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12026>
- GALLEGOS, M.; ZALAQUETT, C.; LUNA SÁNCHEZ, S. E.; MAZO-ZEA, R.; ORTIZ-TORRES, B.; ... LOPES MIRANDA, R. Cómo afrontar la pandemia del coronavirus (COVID-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. *Revista Interamericana de Psicología*, v. 54, n. 1, e10304, 2020. DOI: <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1304>
- GUADAGNI, V.; UMILTA', A.; IARIA, G. Sleep Quality, Empathy, and Mood During the Isolation Period of the COVID-19 Pandemic in the Canadian Population: Females and Women Suffered the Most. *Frontiers in Global Womens Health*, v. 1, 585938, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.585938>
- LUO, M.; GUO, L.; YU, M.; JIANG, W.; WANG, H. The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, v. 291, 113190, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113190>.
- MACÊDO, S. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos. *Revista do NUFEN*, v. 12, n. 2, 187-204, 2020. DOI: <https://doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol12.nº02rex.33>
- MATALINARES, M.; DÍAZ, G.; ARENAS, C.; RAYMUNDO, O.; BACA, D.; ... YARINGAÑO, J. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPSI*, v. 19, n. 2, 123-143, 2016. DOI: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- NEILL EPPERSON, C.; HARRY, E.; REGENSTEINER, J.; RIBERA, A. The Impact of COVID-19 on the Mental Health of Women in STEMM. In National Academies of

- Sciences, Engineering, and Medicine. 2021. *The Impact of COVID-19 on the Careers of Women in Academic Sciences, Engineering, and Medicine*. 2021. Washington, DC: The National Academies Press. DOI: <https://doi.org/10.17226/26061>.
- OLIVEIRA, K. S.; NAKANO, T. C.; WECHSLER, S. Criatividade e saúde mental: uma revisão da produção científica na última década. *Temas em Psicologia*, v. 24, n. 4, 1493-1506, 2016. DOI: <https://doi.org/10.9788/TP2016.4-16>
- PARKER, J. D. A.; ENDLER, N. S. Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, v. 6, n. 5, 321-344, 1992. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>
- PEREIRA, M. M.; MARÇULO, A. O. R.; CHINELATO, R. S. C.; FERREIRA, M. C. Anxiety and coping strategies during the Covid-19 pandemic: The mediating role of positive attitudes at work. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 25, n. 2, 167-176, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20200017>
- RAMOS-LIRA, L.; RAFFUL, C.; FLORES-CELIS, K.; MORA, R. J.; GARCÍA-ANDRADE, C.; RASCÓN G. M. L.; ... MUÑOZ, C. C. Emotional responses and coping strategies in adult Mexican population during the first lockdown of the COVID-19 pandemic: An exploratory study by sex. *Salud Mental*, v. 43, n. 6, 243-251, 2021. DOI: <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2020.034>
- RUIZ-FRUTOS, C.; RODRÍGUEZ-DOMÍNGUEZ, C.; SALGADO J. G.; IGLESIAS, J. J. G.; ...; CUSSÓ, R. A. *La salud mental de las mujeres se ha visto más afectada por la pandemia*. 2021. Recuperado de <https://theconversation.com/la-salud-mental-de-las-mujeres-se-ha-visto-mas-afectada-por-la-pandemia-161631>
- SÁENZ-HERRERO, M.; LÓPEZ-ATANES, M.; RECIO-BARBERO, M. Female Corporality, Gender Roles, and Their Influence on Women's Mental Health in Times of COVID-19. *Frontiers in Global Women's Health* 1:563209, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.563209>
- SEIDL, E. M. F.; TRÓCCOLI, B. T.; ZANNON, C. M. L. C. Análise Fatorial de Uma Medida de Estratégias de Enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa [online]*, 17(3), 225-234, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722001000300004>
- SERAFIM, A. P.; DURÃES, R. S. S.; ROCCA, C. C. A.; GONÇALVES, P. D.; SAFFI, F.; ... LOTUFO-NETOM, F. Exploratory study on the psychological impact of COVID-19 on the general Brazilian population. *PLoS ONE*, v. 16, n. 2: e0245868, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245868>
- UNITED NATIONS. *Policy brief: The impact of COVID-19 on women*. 2020. United Nations. <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-impact-covid-19-women>
- VINIEGRA, R. F. S.; DA SILVA-JUNIOR, A. G. Resiliência e vulnerabilidade no cuidado à saúde da mulher durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 30, n. 6, e03792025, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232025306.03792025>

XIA, Y.; YANG, Y. RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modeling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods. *Behavior Research Methods*, v. 51, n. 1, 409–428. 2019. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13428-018-1055-2>

●

Recebido: 24/09/2025; Aceito 14/10/2025; Publicado em: 31/0/2025.