

## Estrés, afrontamiento, resiliencia y estilos de vida saludables

Se presenta una revisión de la literatura reciente y un análisis de los estudios de investigación de la línea de investigación sobre estrés, resiliencia y estilos de vida saludables para identificar los patrones de estilos de vida saludables y no saludables y los factores estresantes que están relacionados, también se analizan las formas de afrontamiento relacionadas con la expresión de la resiliencia. Estos análisis responderán a la pregunta de investigación: "¿Ante situaciones de estrés qué patrones de afrontamiento están asociados con estilos de vida resilientes?"