



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

Resiliencia y estrategias de afrontamiento al COVID-19 en funcionarios del Consejo de la
Judicatura. Riobamba 2021

Autor(es): Cristian Wilson Vistín García y Melissa Dayan Yuquilema Zurita

Tutor: Mgs. Mayra Elizabeth Castillo Gonzales

Riobamba - Ecuador

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

Mgs. Mayra Elizabeth Castillo Gonzales, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **“RESILIENCIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL COVID-19 EN FUNCIONARIOS DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA. RIOBAMBA 2021”**, realizado por el Sr. Cristian Wilson Vistín García con C.C 0250010782 y la señorita Melissa Dayan Yuquilema Zurita con C.C. 0604453985, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



.....

Mgs. Mayra Castillo

TUTOR

Riobamba, 9 de junio de 2021.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación titulado “**RESILIENCIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL COVID-19 EN FUNCIONARIOS DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA. RIOBAMBA 2021**”, presentado por el Sr. Cristian Wilson Vistín García con C.C 0250010782 y la señorita Melissa Dayan Yuquilema Zurita con C.C. 0604453985 dirigido por la Mgs. Mayra Elizabeth Castillo Gonzales.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito, con fines de titulación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remiten la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Mayra Castillo

Tutor

Mgs. Lilian Granizo

Miembro de Tribunal

Mgs. Gonzalo Erazo

Miembro de Tribunal

Riobamba, 9 de JUNIO del 2021

AUTORÍA DEL PROYECTO

Nosotros, Melissa Dayan Yuquilema Zurita con C.C 0604453985 y Cristian Wilson Vistín García con C.C 0250010782, declaramos ser responsables de las ideas, resultados y propuestas planteadas en este proyecto de investigación sobre “TITULO DEL PROYECTO” y que el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Melissa Dayan Yuquilema Zurita
0604453985



Cristian Wilson Vistín García
0250010782

AGRADECIMIENTO

Agradezco el respaldo y apoyo incondicional en todo momento de mis amados abuelitos, que siempre han estado en los momentos más complicados de mi vida Hugo Zurita y Alicia Vedezoto, los cuales siempre me han dado sus manos para ayudarme a levantar y afrontar los obstáculos, hacen que vea lo bueno de la vida y me alegran cuando tengo un mal día a pesar de que no se los diga, es por eso que hoy estoy aquí a punto de culminar mi carrera, y se los debo todo a ellos, son lo más preciado que tengo y realmente no se como sería mi vida, ni donde estaría hoy en día sin su infinito amor, gracias por motivarme y creer en mi; por eso esto no es únicamente mi logro, es nuestro logro.

Melissa Dayan Zurita

En el presente trabajo de investigación agradezco a Dios por guiarme durante este camino para culminar con éxito mi carrera, a mis padres Wilson Vistín y Marlene García quienes han sido mi apoyo y pilar fundamental durante todo este proceso de formación académica, una mención especial para mi abuelito Filiberto García, quien a través de sus palabras me motivó a seguir adelante, a ser una persona perseverante, a mis hermanos quienes siempre estuvieron en los momentos más difíciles, y gracias a ellos he logrado cumplir este sueño. A la Universidad Nacional de Chimborazo por darme la oportunidad de adquirir conocimientos que serán plasmados durante toda mi vida profesional. Son muchas las personas que

me restan agradecer, por su amistad, consejos, apoyo, ánimos y compañía en los momentos más difíciles, algunas están con nosotros y otras las llevo en el recuerdo. Por ello, muchas gracias y que Dios los bendiga.

Cristian Wilson Vistín García

DEDICATORIA

Agradezco este logro a mi mamá Mónica Zurita, por que ha sido una inspiración de mujer guerrera y poderosa, que afronto desde muy joven el papel de madre y padre, demostrándome que las mujeres también podemos tener sueños y aspiraciones y sobre todo hacerlos realidad si nos lo proponemos, que me saco a delante a pesar de los golpes que una y otra vez le toco vivir, que siguió adelante con sus estudios universitarios a la par que trabajaba, y ha sido y es un ejemplo de profesional honesta y con convicción a lo que un día aspiro llegar a ser. ¡Logro cumplido mamá!

Melissa Dayan Zurita Y.

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios por darme las fortalezas para hacer este sueño realidad. A mis padres quienes con su amor, apoyo, consejos y comprensión y sobre todo por ayudarme con los recursos necesarios para poder ser un profesional, estuvieron desde el principio forjando mis valores, mis principios, mi carácter, mi dedicación y mi perseverancia. A mis hermanos quienes siempre confiaron y estuvieron en los peores y buenos momentos, motivándome a seguir en pie de lucha.

Cristian Wilson Vistín García

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	2
APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR	3
AUTORÍA DEL PROYECTO	4
AGRADECIMIENTO	5
DEDICATORIA	6
ÍNDICE GENERAL	8
ÍNDICE TABLAS	9
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
1. INTRODUCCIÓN	13
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
3. JUSTIFICACIÓN	19
4. OBJETIVOS	20
4.1. Objetivo General	20
4.2. Objetivos Específicos	20
5. CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	21
5.1. Antecedentes de la investigación	21
5.2. Fundamentación Teórica	23
5.2.1. Resiliencia	23
5.2.3. Estrategias de afrontamiento	28
5.2.4. Definición de términos básicos	33
6. CAPÍTULO II METODOLOGÍA	34

6.1. Enfoque de la investigación	34
6.7. Tipo de investigación	35
6.8. Nivel de investigación	35
6.9. Diseño de la investigación	35
6.10. Población	35
6.11. Técnicas de recolección de datos	36
6.12. Técnica	36
6.13. Instrumentos	36
7. CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	39
7.1. Análisis e interpretación tabla 1	39
7.2. Análisis e interpretación tabla 2	39
7.3. DISCUSIÓN	42
7.4. Propuesta de intervención psicoeducativa	45
8. CONCLUSIONES	48
9. RECOMENDACIONES	50
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
11. ANEXOS	57
Anexo N° 1: Escala de Resiliencia de 14 ítems (ER-14)	57
Anexo N° 2: Inventario de Estrategias de afrontamiento	58
Anexo N° 3: URL Instrumentos	59
Anexo N° 4: Material para la propuesta psicoeducativa	59
Anexo N° 5: Tríptico informativo	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Resumen de escala de Resiliencia de 14 ítems</i>	38
Tabla 2. <i>Resumen del inventarios de estrategias de afrontamiento</i>	40

RESUMEN

La presente investigación se llevó a cabo en el Consejo de la Judicatura de Riobamba. El objetivo principal fue analizar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. Se realizó con una población de 100 funcionarios de edades entre 30 y 65 años. La investigación fue de tipo de campo, el diseño transversal no experimental, cuantitativo y el nivel de investigación descriptiva. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de Resiliencia de 14-ítems para identificar los niveles de resiliencia y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) para determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas durante la pandemia Covid-19; estos instrumentos fueron sistematizados en la plataforma forms y enviados mediante un enlace. Los resultados obtenidos fueron: el nivel de resiliencia predominante en los funcionarios públicos del Consejo de la Judicatura es de muy alta resiliencia con un 69%, y en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la estrategia predominante durante la pandemia fue la de apoyo social con un 52%.

Finalmente, los resultados indicaron que predomina una correcta capacidad de adaptación y adecuadas estrategias de afrontamiento durante la pandemia. De acuerdo a la información conseguida se elaboró una propuesta de intervención psicoeducativa mediante un taller y un tríptico informativo.

Palabras Clave: Resiliencia, estrategias de afrontamiento, funcionarios públicos.

ABSTRACT

This study was conducted at Consejo de la Judicatura in Riobamba. The study aimed to analyze resilience and coping strategies. This research was carried out with a group of one hundred workers aged 30 to 65. The study was a quantitative field study at the descriptive level of investigation and a non-experimental cross-sectional study. The research instruments were the resilience scale inventory with 14 items to identify resilience levels and the coping strategies inventory (CSI) to determine the mechanisms participants used to face the Covid-19 pandemic. The research instruments were systematized on Google forms and sent to participants through a link. The results suggested that resilience was high for participants, 69%. Regarding coping strategies, the most outstanding strategy participants used to face the pandemic was social support 52%. Finally, results showed that adequate adaptation and coping were evident during the pandemic. According to the information obtained in this study, we devised a psycho-educative intervention proposal through a workshop and an informative brochure.

Keywords: Resilience, Approaching Strategies, Public employees.

Reviewed by: MsC. Adriana Cundar Ruano, Ph.D.

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 1709268534

INTRODUCCIÓN

En la siguiente investigación se mencionan los términos de resiliencia y estrategias de afrontamiento, los mismos que son de gran relevancia en el campo de la psicología, dado que son cruciales para enfrentarnos y adaptarnos a los retos diarios de la vida; en lo concerniente a la situación actual debido al Covid-19, se han podido ver reflejados estos mecanismos.

Según Lazarus y Folkman (citado por Morales, 2018) se refieren a las estrategias de afrontamiento como el proceso activo de contrarrestar eventos estresantes con reacciones cognitivas o comportamentales. Para Uriante (2005) la resiliencia tiene una visión positiva y llena de esperanzas sobre la oportunidad de tener una vida satisfactoria en un contexto desafortunado. Por lo antes mencionado se puede decir que ambos conceptos tienen como finalidad hacerles frente a situaciones desfavorables.

Considerando lo mencionado por Maguiña, Gastelo y Tequen (2020) la pandemia por Covid-19, generada por una mutación de coronavirus el SARS-CoV-2, ha ocasionado mundialmente un grave riesgo de salud, económico, y social, ante dicha situación, la humanidad se ha visto obligada a hacerle frente, utilizando su resiliencia y estrategias de afrontamiento como recursos personales.

Tomando en cuenta lo anteriormente analizado, se ha podido reafirmar la relevancia de los mecanismos de afrontamiento utilizados en la crisis presentada en el pasado y actual año, viéndose necesario analizar la resiliencia y estrategias de afrontamiento al Covid-19 utilizados en funcionarios del consejo de la judicatura Riobamba, 2021.

El estudio inicia con una introducción acerca del tema, se expone la problemática, así como también la respectiva justificación la cual responde al por qué de esta investigación. Se plantean objetivos que se deberán cumplir al finalizarla, posterior a esto se sustentan las variables a través de una revisión bibliográfica, y se indica la metodología empleada en la investigación. Los datos obtenidos son visualizados por medio de tablas estadísticas con su correspondiente análisis e interpretación, además de una discusión con investigaciones científicas y razonamiento teórico, y por último se elaboran las respectivas conclusiones y recomendaciones a tomar en cuenta.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la historia de la humanidad ha existido diversas enfermedades infecciosas que ha traído consecuencias devastadoras, actualmente países de todo el mundo están luchando contra una nueva enfermedad denominada coronavirus (Covid -19), la misma que ha causado una pandemia, esta enfermedad produce una infección menor, pero en algunos casos puede generar un trastorno grave e incluso mortal. Por ende, muchas personas, en especial los funcionarios públicos han utilizado diversas formas de afrontamiento para adaptarse a esta nueva realidad (Mella et al., 2020).

La pandemia por el Covid-19 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud como una amenaza para la salud, y la calidad de vida, en tanto reporta un alcance más destructivo que el terrorismo y otras muertes violentas (Oswaldo et al., 2020). El Covid-19 ha producido un cambio radical en las modalidades de trabajo, estudio y convivencia, entre los más afectados se ha visto el ámbito laboral, teniendo que readaptar sus modalidades de servicio, por lo mismo se han visto afectados en su rendimiento, su estado físico, y en la interacción social; debido a un inadecuado afrontamiento, generando así malestar psicológico.

La crisis provocada por la pandemia también repercute en las condiciones de trabajo tales como: en los salarios, en la productividad, en el estado de ánimo, con efectos devastadores en su rendimiento, especialmente aquellos grupos de trabajadores que son más vulnerables dentro del mercado de trabajo (OIT, 2020). Entendiéndose como vulnerables dentro del ámbito laboral, a individuos que son inflexibles, que tienen poca adecuación a los cambios, y una deficiente capacidad en la solución de conflictos.

Durante una pandemia como la del Covid-19, la población mundial está sometida a repercusiones psicológicas que atentan sobre la salud mental de los sujetos, especialmente a los que se impone el aislamiento obligatorio, siendo esta una situación que se presenta de forma abrupta, requiere adecuadas estrategias de afrontamiento y resiliencia, al no tener estas capacidades los trabajadores se pueden ver afectados por los peligros psicosociales causados por la incertidumbre que tienen respecto a su realidad laboral, presentando miedo a ser infectados, tensión entre los protocolos de seguridad, aumento de la carga de trabajo, reducción de los periodos de descanso y estrés (OIT, 2020).

En Latinoamérica el Covid-19 ha impactado en la salud mental de los trabajadores, esto podría reflejarse debido a las medidas que tomaron los gobiernos para poder frenar la pandemia, sin contar con los mecanismos de afrontamiento de este sector ante tales decisiones, causando malestar a los trabajadores, bien sea por las repercusiones que están viviendo, debido a todas las responsabilidades que tienen que asumir ante estas críticas circunstancias, o por la importancia del sector laboral, siendo un componente generador de bienestar en la ciudadanía. (Bericat y Acosta, 2020).

Reyes y Trujillo (2021), determinaron que en Ecuador a causa de la crisis sanitaria declarada por el gobierno, ha incluido el aislamiento obligatorio de la población, paralizando las distintas funciones que ejercen los profesionales de este país, esta problemática ha generado diversas repercusiones en la salud mental, causando alteraciones en sus estados emocionales, incrementando la angustia, la tristeza, el pánico, el estrés; lo cual repercute de manera negativa en sus relaciones sociales y familiares. Los trabajadores al no tener una idónea aptitud y estrategias de afrontamiento a estos retos inesperados, se han visto inmersos en esta problemática debido a la inseguridad de sus funciones y

modalidades de jornadas que están implementando, causando malestar a nivel cognitivo, conductual y emocional.

Al ver que es una problemática que ha generado impacto globalmente, la resiliencia y estrategias de afrontamiento contribuyen directamente en los trabajadores, como menciona Gonzales (2012), esto repercute en diversas variables de bienestar o salud laboral, y de no incrementarlas se desarrollara una relación estrecha con el estrés y fenómenos específicos como el burnout y baja productividad en cuanto al rendimiento laboral.

Este estudio se realiza como consecuencia de la problemática evidenciada durante la entrevista realizada a una funcionaria y a la psicóloga clínica de la Institución, las mismas que supieron manifestar que a partir de la pandemia por Covid-19, han presentado angustia, cefaleas, insomnio, taquicardia y preocupaciones constantes, dado que se vieron en la obligación de continuar con sus labores a pesar del miedo al contagio, debido a la sobrecarga laboral por los procesos acumulados en el confinamiento, por consiguiente el personal tiene el interés de ir controlando esta situación.

La ejecución del presente trabajo puede evidenciar la capacidad de afrontamiento y adecuación a los cambios que ha traído consigo el Covid-19 en los trabajadores públicos, previniendo así afectaciones psicológicas como: ansiedad, depresión o Síndrome de Burnout, que además de afectar a los funcionarios, también generará un mal servicio a los usuarios, siendo necesario fortalecer estos mecanismos en esta población.

Pregunta Problema

¿La resiliencia y estrategias de afrontamiento han favorecido a los funcionarios del Consejo de la Judicatura durante la pandemia Covid-19?

Hipótesis:

La resiliencia y estrategias de afrontamiento han sido utilizadas por los funcionarios del Consejo de la Judicatura durante la pandemia Covid-19.

JUSTIFICACIÓN

Debido a la situación crítica actualmente por la pandemia Covid-19, el impacto social y las posibles repercusiones a nivel psicológico que está podría estar generando, está investigación se centrará en los mecanismos de afrontamiento, como la capacidad de resiliencia y las estrategias que se están empleando, considerando este tema de relevancia, dado que si se estudia el modo en que las personas la están asimilando, se podrán ofrecer estrategias adecuadas para sobrellevar esta crisis.

Al tratarse de una problemática de actualidad y sobre todo que se encuentra en auge, se considera al tema como innovador, ya que presenta la conmoción que ha generado el Covid-19 en los trabajadores públicos y los mecanismos que ellos están empleando para sobrellevarlo, viéndose obligados a continuar con sus labores.

Además, se cuenta con la aceptación y apertura de la Institución del Consejo de Judicatura, así como también con los recursos económicos para llevarla a cabo.

Esta investigación tiene como finalidad ser una base para futuras investigaciones, y de utilidad académica, siendo así una referencia fiable que ayude a futuros estudios integrativos, incentivando de este modo a sensibilizar sobre esta problemática.

OBJETIVOS:

Objetivo General:

Analizar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al Covid-19 en funcionarios del Consejo de la Judicatura Riobamba, 2021.

Objetivos Específicos:

- Identificar los niveles de resiliencia en funcionarios del Consejo de la Judicatura Riobamba, 2021.
- Determinar las estrategias de afrontamiento en funcionarios del Consejo de la Judicatura Riobamba, 2021.
- Realizar una propuesta psicoeducativo para mejorar la resiliencia y estrategias de afrontamiento en funcionarios del Consejo de la Judicatura Riobamba, 2021.

CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se mencionan los estudios que respaldan esta investigación:

Bericat y Acosta (2020), en su investigación sobre “El impacto del COVID-19 en el bienestar emocional de los trabajadores en Uruguay”, el objetivo de este estudio fue comprender si las condiciones laborales afectan personalmente a los trabajadores. Se empleó una encuesta web, mediante una muestra no probabilística, se utilizó la publicidad en redes sociales para su difusión con 1110 casos, con una población general de mayores de 18 años residentes en Uruguay, fue clasificada por edad, sexo, región, nivel educativo y condición, mediante la Encuesta Continua de Hogares del Instituto Nacional de Estadística. Los resultados fueron: 1 de cada 5 personas se sienten solos, se observó que la pandemia ha creado soledad en las personas, al igual que depresión, afectando a más de 2 de cada 10 personas, y la emoción que más se extendió es el sentimiento de tristeza con un 32%.

Marsollier y Aparicio (2011) en su estudio sobre “El Bienestar Psicológico en el Trabajo Y Su Vinculación con el Afrontamiento en Situaciones Conflictivas”, el objetivo de este estudio fue conocer el grado de desgaste laboral y de bienestar emocional desde un contexto laboral, generando una visión diferente del ámbito laboral, enfatizando aspectos positivos y fortaleciendo los recursos con los que cuentan los trabajadores para hacerle frente a las situaciones contraproducentes, mediante un diseño mixto, dirigido a 100 personas que trabajan en la Administración Pública del Gobierno de Mendoza, Argentina, con un análisis de factores educacionales, organizacionales y psicosociales, se observó los alcances del bienestar psicológico y la relación con las estrategias de afrontamiento. Se

utilizaron los instrumentos de: Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento, y los resultados indicaron que presentan niveles altos de bienestar y bajos índices de desgaste.

Finez et al. (2019) realizaron una investigación acerca de las “Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia”, el objetivo de este estudio fue averiguar qué estrategias de afrontamiento predicen mayor resiliencia, el cual se llevo a cabo mediante un análisis de regresión lineal, con resiliencia como variable dependiente y las 14 estrategias de afrontamiento como variables predictoras, con una población de 734 adultos trabajadores de la provincia de León (51% mujeres), mediante los cuestionarios de Connor-Davidson Escala de Resiliencia-25 (CD-RISC) y el cuestionario COPE-28, versión española, y se trataron los datos con el SPSS. Los resultados informan que el afrontamiento es un predictor robusto de la resiliencia.

Rojas y Ramos (2013) en su investigación acerca de la “Salud, optimismo y afrontamiento en trabajadores profesionales y no profesionales que trabajan en contextos altamente estresantes”, tuvo como finalidad reconocer la correlación entre salud, optimismo y estilos de afrontamiento en trabajadores profesionales y no profesionales, que trabajan en contextos estresantes, en Talca, Chile. Se llevo a cabo un muestreo no probabilístico, por conveniencia, con 119 participantes que trabajan con grupos vulnerables, pertenecientes a 17 instituciones, mediante los siguientes instrumentos: el General Health Questionnaire (GHQ-28), el Life Orientation Test-Revised (LOT-R), y la Escala de Evaluación de Técnicas de Afrontamiento (COPE). Los resultados fueron: 18% presentan alteración en su funcionamiento emocional normal, siendo una gran parte de los trabajadores no profesionales, no se encontró correlación entre estado de salud y

optimismo disposicional; pero, se observó relaciones entre las variables y estilos de afrontamiento. En la sintomatología de salud hubieron relaciones negativas con estilos que forman el afrontamiento centrado en el problema, y relaciones positivas con afrontamiento de evitación, el optimismo disposicional muestra una relación positiva con afrontamiento centrado en el problema, y relación negativa con la desconexión conductual. Estos resultados mostraron estilos saludables, como la reinterpretación positiva y el crecimiento personal, los mismos que pueden ser tomados en cuenta en planes de intervención y autocuidado.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En los siguientes apartados se presenta la fundamentación teórica de las variables de estudio de esta investigación:

RESILIENCIA

Definición

Rutter (como citó Rodríguez, 2009) define la resiliencia como una agrupación de procesos sociales e intrapsíquicos que contribuyen a una vida saludable en un entorno complejo, los mismos que se desarrollan a lo largo del tiempo, generando favorecedoras mezclas entre las cualidades del niño y su contexto familiar, cultural, y social.

Según Luthard (2000) menciona que la resiliencia es un procedimiento cambiante que genera la adaptación positiva en situaciones devastadoras. Por ende, se entiende que la persona tiene la capacidad para sobreponerse a situaciones adversas.

Para Caycho-Rodríguez et al. (2018) conceptualizan la resiliencia, como un dominio integrado por recursos personales y factores del desarrollo de un individuo en todas los procesos vitales, las cuales favorecen a una adecuada adaptación y un afrontamiento eficaz ante diversas situaciones conflictivas.

Componentes

Lemaitre y Puig, (como citó Molina, 2017) para el desarrollo de los componentes hay que tomar en consideración los siguientes aspectos:

Habilidad personal: se analiza las características y factores de los sujetos que estén inmersas a situaciones adversas, no tienen problema para poder adaptarse a eventos importunos, considerándose una habilidad personal que pocas personas la tienen.

Capacidad humana: se va desarrollando mediante un desarrollo evolutivo, la cual se forma desde la infancia, funciona como un mecanismo para proteger su identidad, promueve un enfrentamiento y comportamiento asertivo pesa a las situaciones complejas que atraviese.

Proceso dinámico: no es un estado estable, es un procedimiento de interacción continua entre el ambiente y la persona, la cual va a ir variando y por ende la respuesta a un evento adverso no va a ser el mismo.

Molina (2017) manifiesta que, su experiencia como profesional de psicología, ha podido observar comportamientos de adolescentes, los cuales siguen conductas

establecidas por influencia de pares, es por eso que propone nuevos elementos para complementar los componentes de la resiliencia en individuos y son los siguientes:

Autocontrol: es una cualidad que tiene el ser humano para poder ocultar esos impulsos y ponerlos en práctica una vez que haya sido analizado el problema con racionalidad, evitando poner en riesgo a personas que estén a su alrededor.

Autoestima: herramienta indispensable para el desarrollo de la resiliencia, de tal manera que el valor que nos damos a uno mismo influye mucho en como enfrentamos una situación catastrófica, personas con una baja autoestima se vuelven vulnerables al afrontar un estado que le genera malestar, desencadenando diversas patologías a nivel psicológico.

Reflexión: Los eventos vividos nos dejan un aprendizaje, obtenido de un proceso de reflexión, para construir una buena capacidad de resiliencia es relevante analizar aquellas situaciones a las que el sujeto se vuelve vulnerable y como consecuencia no pueda tener la estabilidad teniendo que actuar de manera impulsiva. Con la reflexión se busca analizar diversas alternativas para un problema determinado, y como resultado se llega de forma más segura a elegir lo factible.

Factores

Para Oñate y Calvete (2016) existen factores internos y externos los cuales influyen de manera efectiva en la respuesta del individuo, por ende, esto ayudaría a que puedan adaptarse a situaciones adversas que generan malestar en la vida cotidiana. Entre los diferentes factores internos relacionados al bienestar, se puede mencionar: la aceptación, el

optimismo, la esperanza, el sentido del humor, el tiempo de recreación y de respiro, considerándose beneficioso al momento de afrontar una situación complicada. Entre los factores protectores externos el que más se ha analizado ha sido el apoyo social, éste se separa en apoyo formal y están constituidas por instituciones que brindan ayuda a personas vulnerables, también tenemos el apoyo informal, que está constituido por allegados como familiares, la pareja y amigos, estos han sido considerados como factores protectores importantes para la persona.

Etapas

Arrabal (como citó Salinas, 2020), refiere a la resiliencia como productiva cuando se atraviesa por varias etapas entre las cuales se detallan a continuación:

La crisis: Al referirnos a crisis hacemos hincapié a una situación exacta en donde una persona atraviesa por una circunstancia contraproducente, la cual da paso a que surja un nuevo comportamiento, a estas crisis nos referimos al fallecimiento de un ser querido, una separación amorosa, entre otras, todas estas adversidades llevan a al sujeto a una posición de reflexión.

Proceso de duelo post crisis: Este proceso de duelo va a ser imprescindible para encontrar una renovación, de tal manera que no existe la posibilidad de cortar este proceso y más bien dejar que afloren los sentimientos que atraviesa la persona durante este periodo, solo así podrá trascender a una nueva etapa.

La trascendencia: Una vez atravesada las etapas mencionadas, llega la trascendencia, la cual comienza con la exigencia de que mi vida sea mejor que

antes de la crisis o acontecimiento traumático vivido, aquí se da un desarrollo interno de superación personal, permitiendo alcanzar nuevos conocimientos, lo cual hará ver al sujeto que ya no es el mismo y por ende su confianza y sabiduría se vean fortalecidas.

Modelos

Los modelos intentan explicar cómo se fomenta y se genera la resiliencia en el individuo. En el siguiente apartado se mencionará los modelos según los siguientes autores (Mateu et al., 2009):

El modelo de Grotberg (1995)

Este modelo hace hincapié en que se debe trabajar con los niños para fomentar su resiliencia, debido a que esto ayudara a comprender las actitudes necesarias para poder enfrentarse a una adversidad. Se debe utilizar la interacción de tres factores, estos son: "yo tengo", que se refiere al apoyo social, "yo puedo" son las habilidades propias y " yo soy y estoy" son las fortalezas internas que ha ido desarrollando desde su infancia.

El modelo de Henderson y Milstein (2003)

Este modelo se realizó específicamente para el ámbito escolar, consta de 6 pasos, aportando pautas para elaborar proyectos de los centros educativos y estos pasos son:

- Enriquecer los vínculos

- Fijar límites claros y firmes
- Enseñar habilidades para la vida
- Brindar afecto y apoyo
- Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas
- Brindar oportunidades de participación significativa.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Definición

Según Banda et al. (como citó Gorozabel y García, 2020), denominan al afrontamiento a aquel conjunto de respuestas de índole cognitiva, afectiva y conductual que se suelen presentar al momento de manejar y tolerar el estrés. Son estrategias usadas para enfrentar diferentes situaciones que suceden a diario.

De acuerdo con García y Ilabaca, (como citó Mosquera et al., 2020) son una forma de afrontar una circunstancia, este autor las clasifica en estrategias centradas en el problema, en donde el individuo intenta modificar o disminuir la gravedad del problema, y en estrategias centradas en la emoción, aquí el individuo centra o enfoca el control de sus emociones, estas emociones son las que deriva de manera directa la situación.

Tipos

Es importante identificar las estrategias que normalmente se emplean, y según Lazarus y Folkman, (1986) se pueden evidenciar dos tipos de estrategias:

1. **Estrategias de resolución de problemas:** estas van dirigidas a controlar o agravar el problema.
2. **Estrategias de regulación emocional:** regulan la respuesta emocional ante una problemática.

Principios

Lazarus y Folkman (como citó Ora, 2016) definen al afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales variables que se activan para el manejo de las demandas internas y/o externas evaluándolas, y considerando al afrontamiento como un proceso. Mencionando los siguientes principios (Lazarus, 1993; Sandín, 1995; Frydenberg, 1997):

- A. Depende del contexto, pudiendo ser este cambiante durante una situación específica.
- B. Se definen por el esfuerzo y no por el éxito.
- C. Enfatiza dos funciones principales, una dirigida al problema y la otra dirigida a la emoción, y esto dependerá del nivel de control que se tenga sobre la situación.
- D. Son más estables o consistentes que otras en situaciones estresoras.
- E. Es apto en la mediación del resultado emocional de inicio a fin de un evento estresante.

Es imprescindible tomar en consideración los factores protectores dado que nos permiten disminuir o prevenir las posibles consecuencias, y los de riesgo nos ayudan a identificar situaciones contraproducentes:

Factores protectores

Hacen referencia a los recursos que permiten mitigar o afrontar las repercusiones que podrían generar una complicación mayor en el sujeto y en concordancia con esta afirmación según refiere García et al. (como citaron Gorozabel y García, 2020), estos factores "incluyen recursos personales, situacionales, ambientales o contextuales que reducen la aparición o la gravedad de un fenómeno" (párr. 5). Se podría entender a los recursos personales como la personalidad del individuo y su capacidad de resiliencia; a los ambientales como la red de apoyo (familia y amigos), y a los contextuales como las circunstancias en las que se presenta el problema, siendo este de quien depende la reacción del sujeto.

Factores de riesgo

Se pueden entender como las acciones que hacen propensos o vulnerables a las personas a desarrollar una problemática de índole psicológica. Esta abarca varias características internas y externas, la misma que hace que incremente una probabilidad de que un fenómeno ocurra (García et al., 2016). Por lo mismo se puede aseverar que los factores de riesgo son contraproducentes, dado que no generan una solución, sino más bien la agravan o la desarrollan.

Se mencionan los recursos personales y ambientales porque estos nos permiten identificar las diferentes maneras de afrontamiento según la característica de su personalidad o la situación en el que se desarrolle:

Recursos personales

Son recursos que dependen únicamente de aspectos propios de la persona y su singularidad, y se debe tomar en consideración los estilos de afrontamiento y los factores de personalidad:

Estilos de afrontamiento

Se pueden utilizar una gran cantidad de estrategias para hacerle frente a una situación de estrés, pero cada persona tiende a utilizar una serie específica de estrategias para diferentes situaciones; siendo esto el estilo de afrontamiento (Vázquez et al., 2000).

Se pueden evidenciar varios estilos de afrontamiento y son los siguientes (Vázquez et al., 2000):

1. **Personas evitadoras y confrontativas: son aquellas que no le hacen frente a las situaciones críticas, mientras que otras** tienden a enfrentar estos problemas de manera directa, el estilo evitador es gratificante a corto plazo, mientras que el confrontativo es útil a largo plazo.
2. **Catarsis: es verbalizar** y expresar libremente las preocupaciones, lo cual permite reducir las rumiaciones obsesivas o el aumento en la actividad fisiológica.
3. **Uso de estrategias múltiples:** para un afrontamiento adecuado es necesario utilizar diversas estrategias, siendo de este modo flexibles y obteniendo resultados favorables.

Factores de personalidad

1. **Búsqueda de sensaciones:** personas a las que no les interesa enfrentarse a los riesgos.
2. **La sensación de control:** personas que no pueden mantener el control de las situaciones, dado que no tiene estrategias, lo que les causa un estado depresivo
3. **Optimismo:** esperanza general de que los resultados serán eficaces, dado que las estrategias de estas personas están orientadas en la problemática.

Recurso ambiental

Este recurso está relacionado con el contexto u ambiente en el que se ha ido formado el individuo, y como se ha visto influenciado; en este apartado se hará hincapié en el apoyo social:

El apoyo social

Según Vázquez et al. (2000) refiere que es un sentimiento de protección, bienestar y aceptación por otras personas, independientemente del número de personas cercanas. Es decir, para considerarse como apoyo social, este debe ser genuino, centrándose en el tipo de cercanía del individuo con otros sujetos, y no en la medida de personas que lo rodean.

Varios estudios indican que un apoyo social efectivo reduce la posibilidad de presentar enfermedades, e incrementa la recuperación, sin embargo no se sabe exactamente cuáles son los mecanismos psicobiológicos que intervienen en este proceso, House y Cols (como citó Vázquez et al., 2000).

El apoyo social más efectivo es contar con una persona cercana en quien se pueda depositar la confianza, los efectos del apoyo social parecen no ser acumulativos. Así pues, lo importante es tener varias redes de apoyo (Vázquez et al., 2000). Se puede reafirmar que el apoyo social consistiría en disponer de una persona de confianza, con la que se pueda dialogar acerca de los problemas, como una pareja o un buen amigo, sin caer en el error de pensar que la mayor cantidad de personas son un indicativo de un correcto apoyo social.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Estrategias de afrontamiento: son comprendidas como herramientas psicológicas que la persona tiene a disposición para enfrentarse a circunstancias angustiosas (Macías et al., 2013).

Bienestar emocional: se comprende como el estado mental adecuado que contribuye a que los individuos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo (Pérez et al., 2020).

Factores de protección: son atributos de un individuo que fortalecen el desarrollo humano, la conservación o el restablecimiento de la salud, y que pueden oponerse a los efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo, y por lo tanto reducir la vulnerabilidad (Ángeles, 2011).

Factores de riesgo: es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión (OMS, s.f.).

Catarsis: liberación o descarga emocional al poder relatar un suceso doloroso o expresar los sentimientos ligados al mismo en un objeto sustituto (Cosacov, 2007, p.159).

Resiliencia: capacidad de dominar la adversidad y salir fortalecido de ella, no significa invulnerabilidad ni impermeabilidad al estrés, se relaciona más bien con la aptitud para poder recuperarse (diccionario de psiquiatría y psicología forense, 2006).

Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el afán de que la realidad no sea agobiante (Cano et al., 2007).

Resolución de problemas: estrategia cognitiva y conductual encaminada a descartar el estrés cambiando la circunstancia que la produce (Cano et al., 2007).

Autocrítica: estrategia basada en la reproche de uno mismo debido a una situación estresante o inadecuada (Cano et al., 2007).

CAPITULO II. METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

Cuantitativa: El enfoque cuantitativo emplea la recopilación de información para corroborar hipótesis mediante la valoración numérica y análisis estadístico, con la finalidad de implementar pautas de comportamientos y evidenciar teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). En la investigación a realizar se va a medir las variables: resiliencia y estrategias de afrontamiento, mediante reactivos psicológicos en un ambiente específico (consejo de la judicatura).

Tipo de investigación

Investigación de campo: Se podría decir que su objetivo es almacenar y sistematizar estructuradamente información relevante del tema escogido como objeto de estudio

(Baena, 2014). La presente investigación se realizará en el Consejo de la Judicatura de la ciudad de Riobamba, donde los investigadores tendrán contacto con los funcionarios a través de las redes sociales, recopilando y registrando información relevante y precisa en base a la realidad actual.

Nivel de investigación

Descriptiva: Busca indagar las características de la población de estudio, describiendo sus tendencias (Hernández et al., 2014). Se detallará cada variable, así como también el impacto generado por el Covid-19.

Diseño de la investigación

No experimental

Transversal: Investigaciones que reúnen información de un momento específico (Hernández et al., 2014). Los resultados adquiridos de las variables; resiliencia y estrategias de afrontamiento, fueron recabados de un instante determinado (específico) del año 2021.

POBLACIÓN

Población: La población de estudio está conformada por 100 funcionarios públicos, quienes desempeñan sus labores en el Consejo de la Judicatura de la ciudad de Riobamba, de las cuales 41 son hombres y 59 son mujeres; las edades oscilan de 30 a 65 años; 48 son casados, 31 solteros, 18 divorciados, y 13 viudos; de profesión: abogados 66, otros 21,

ingenieros 7, psicólogos 2, trabajador social 2, chofer 2; modalidad de trabajo: presencial 60 y semipresencial 40 funcionarios.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÉCNICA

Reactivos psicológicos: los reactivos psicológicos son una herramienta fundamental para la labor del psicólogo en cualquier función laboral que se desempeñe, siendo una herramienta indispensable para varias áreas de trabajo y en particular para el estudio psicológico (Vargas, 2014). Se utilizaron para poder extraer los diferentes resultados, como niveles de resiliencia y los tipos de estrategias de afrontamiento en los funcionarios del Consejo de la Judicatura durante la pandemia Covid-19.

Entre estos test tenemos la escala de resiliencia de 14-items, que mide los niveles de resiliencia (muy alta, alta, normal, baja, muy baja), y el inventario de estrategias de afrontamiento que mide 8 tipos de estrategias (autocrítica, resolución de problemas, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social).

INSTRUMENTOS

En esta investigación se utilizaron reactivos psicológicos que miden los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento utilizados en situaciones críticas o adversas:

La Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14): Esta escala permite medir los niveles de resiliencia individual, fue desarrollado por Wagnild y Young en 1993, fue traducido a la versión español por Walgnil (2009). La consistencia interna indica que todas las correlaciones superan el valor 0,30 y las correlaciones ítem-total para el factor obtenido a través del análisis factorial exploratorio, y un alfa de Cronbach de 0,82 en la población en general. Los 14 ítems de la escala se encuentran diseñadas para medir dos factores: Factor 1 se relaciona a la competencia personal, está compuesta por 11 ítems que evalúan la autoconfianza, independencia, decisión, ingenio y perseverancia; y el Factor 2 relacionado a la aceptación de uno mismo y de la vida, está compuesto por tres ítems que evalúan la adaptabilidad, el balance, la flexibilidad y una perspectiva de vida estable. La escala plantea los siguientes niveles de resiliencia, de 98-82 = muy alta resiliencia; 81-64= alta resiliencia; 63-49= normal; 48-31= baja; y de 30-14 muy baja.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI): Este inventario permite analizar la frecuencia de utilización de estrategias de afrontamientos que se utilizan con base a una situación estresante, versión 2007 de Cano y García, adaptando la escala al español, lo valida, factorizando 40 enunciados resultantes en una estructura de estrategias primarias y ocho factores (comportamientos/estrategias), logran la explicación del 61% de la varianza; el coeficiente de consistencia interna oscila entre 0,63 y 0,89; no confirman la estructura de estrategias secundarias ni terciarias. Al evaluar la fiabilidad total para la escala, se evidencia un alfa de Cronbach de 0,930 categorizándose como excelente para evaluar el constructo. El factor 1 resolución de problemas está constituida de 5 ítems tanto el factor 2 reestructuración cognitiva, el factor 3 apoyo social, el factor 4 expresión emocional, el factor 5 pensamiento desiderativo, el factor 6 autocrítica, el factor 7 evitación de

problemas y el factor 8 retirada social. No confirman la conformación de estrategias secundarias ni terciarias, se califica según la escala Likert que va de 0 a 4; en donde 0 = en absoluto, 1 = un poco, 2 = bastante, 3 = mucho, 4 = totalmente.

Análisis y procesamiento de datos

Debido a la situación actual por la pandemia, se realizó la digitalización de dos test mediante la plataforma Forms, el mismo que fue enviado mediante un enlace a los funcionarios del Consejo de la Judicatura, con el fin de obtener datos necesarios para la ejecución de los objetivos del estudio.

CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1

Niveles de resiliencia

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy alta resiliencia	69	69 %
Alta resiliencia	11	11 %
Normal	7	7 %
Baja	8	8 %
Muy Baja	5	5 %
TOTAL	100	100 %

Nota. Resultados de la aplicación de la Escala de Resiliencia de 14-Item (2021).

Análisis e Interpretación

En la tabla 1 se observa la distribución de la muestra en porcentajes según los niveles de resiliencia, el 69 % de los funcionarios obtuvieron resiliencia muy alta, el 11%

resiliencia alta, el 8% resiliencia baja, el 7% resiliencia normal y el 5% presentó resiliencia muy baja.

Los resultados indican que durante la pandemia por Covid-19: gran parte de funcionarios emplean una muy alta resiliencia (69%), lo que demuestra que los funcionarios han mostrado una gran capacidad para adaptarse a situaciones críticas o catastróficas, en segundo lugar se encuentra el nivel de resiliencia alta (11%) viéndose que estos funcionarios se mantienen en una aceptable capacidad para afrontar situaciones adversas, en tercer lugar el nivel de resiliencia baja (8%), debido a que no presentan los mecanismos adecuados para hacerle frente a los problemas, en cuarto lugar el nivel de resiliencia normal (7%), lo que demuestra que estos funcionarios se mantienen dentro de los parámetros intermedios, es decir pueden afrontar un problema sin ninguna complicación, y en quinto lugar se visualiza el nivel de resiliencia muy baja (5%), siendo estos funcionarios incapaces de resolver o adaptarse a situaciones complejas.

Tabla 2

Tipos de Estrategias de Afrontamiento

TIPOS	EN ABSOLUTO		UN POCO		BASTANTE		MUCHO		TOTALMENTE	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
REP	6	6 %	12	12 %	16	16 %	15	15 %	51	51 %
AUC	26	26 %	37	37 %	22	22 %	11	11 %	4	4 %
EEM	6	6 %	29	29 %	22	22 %	19	19 %	24	24 %
PSD	6	6 %	12	12 %	17	17 %	16	16 %	49	49 %
APS	7	7 %	11	11 %	18	18 %	12	12 %	52	52 %
REC	5	5 %	13	13 %	21	21 %	19	19 %	42	42 %
EVP	18	18 %	33	33 %	25	25 %	14	14 %	10	10 %
RES	29	29 %	32	32 %	19	19 %	11	11 %	9	9 %

Nota. Resultados de la aplicación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (2021).

Análisis e Interpretación

En la tabla 2 se observa la distribución de la muestra en porcentajes según los 8 tipos de estrategias de afrontamiento, en Resolución de Problemas los funcionarios manifestaron 51% totalmente, 16% bastante, 15% mucho, 12% un poco y 6% en absoluto; en Autocrítica mencionan 37% un poco, 26% en absoluto, 22% bastante, 11% mucho, 4% totalmente; en Expresión Emocional 29% un poco, 22% bastante, 24% totalmente, 19% mucho y 6% en absoluto; en Pensamiento Desiderativo 49% de los evaluados mencionó totalmente, 17% bastante, 16 % mucho 12% un poco y 6% en absoluto; en Apoyo Social 52% totalmente, 18% bastante, 12% mucho, 11% un poco y 7% en absoluto; en Reestructuración Cognitiva 42% totalmente, 21% bastante, 19% mucho, 13% un poco y 5% en absoluto; en Evitación de Problemas 25% bastante, 33% un poco, 18% en absoluto,

14% mucho y 10% totalmente; y finalmente en Retirada Social 32% un poco, 29% en absoluto, 19% bastante, 11% mucho y 9% totalmente.

Los resultados indican que: la estrategia de afrontamiento más utilizada por los funcionarios es el apoyo social (52%), lo que indica estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional de las personas que los rodean; el segundo afrontamiento más utilizado es la resolución de problemas (51%), indicando un afrontamiento adaptativo enfocado en el problema, bien modificando la situación o aceptándola; en tercer lugar se sitúa el pensamiento desiderativo (49%), siendo éstas estrategias cognitivas que reflejan el anhelo de que la realidad no sea angustiosa; en cuarto lugar la reestructuración cognitiva (42%), que al igual que la resolución de problemas manifiesta que tienen un afrontamiento adaptativo centrado en el problema, bien modificando la situación, o bien su significado; en quinto lugar la expresión emocional (24%), debido a que estos funcionarios se enfocan en soltar las emociones que acontecen en el desarrollo de estrés; en sexto lugar se encuentra la evitación de problemas (10%), lo que demuestra que estos evaluados incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con acontecimientos estresantes; en séptimo lugar la retirada social (9%), esta estrategia señala la retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas relacionada con la reacción emocional en el proceso estresante, y por último la autocrítica (8%), lo que indica que este porcentaje de funcionarios presenta autoinculpación y la autocrítica por la presencia de la situación estresante o su ineficaz manejo.

DISCUSIÓN

En relación a la investigación realizada con los funcionarios públicos del Concejo de la Judicatura de la ciudad Riobamba, los resultados demostraron que la mayor parte de funcionarios públicos emplean una muy alta resiliencia en relación a la pandemia por Covid-19, en tanto que en un porcentaje menor existen funcionarios que no tienen la capacidad para adaptarse a situaciones adversas. Esto concuerda con una investigación realizada por Viejo et al., en la Universidad del Zulia en el 2020, en donde los resultados indican que las personas que están sometidas a situaciones adversas o desconocidas como el Covid-19 que surgió de manera abrupta, tienen un efecto rebote de resiliencia aumentando esto de manera considerable para compensar el impacto, así como también se favorece la capacidad de afrontamiento a situaciones críticas. Es decir, se determina que los funcionarios públicos ante la situación actual han presentado una adecuada resiliencia, lo cual les ha permitido adaptarse a esta nueva realidad.

Para Sánchez et al. (2021), en su investigación sobre la resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19, indicó que los niveles de resiliencia en los trabajadores son normales; es decir, su fortaleza para asimilar los obstáculos que se esperan a futuro como consecuencia al Covid-19, son óptimos y saludables. Haciendo alusión al presente estudio esta afirmación se confirma, dado que en los resultados se puede ver que han podido manejar muchas situaciones estresantes a la vez durante la pandemia.

Según Méndez et al., (2015) en su investigación sobre el tema " resiliencia en trabajadores y en residentes de un centro de personas mayores institucionalizadas" en la

Universidad de Murcia, España, los resultados revelaron que la resiliencia se da durante el ciclo vital, puesto que se conserva en las personas mayores; por ende, se comprobó que está presente en los trabajadores de tal manera que les permite enfrentarse a situaciones adversas. Estos resultados se asemejan a los de esta investigación en el cual la población tiene un rango de edad de 30 a 65 años las cuales tienen una muy alta resiliencia para poder afrontar situaciones drásticas.

En cuanto a la segunda variable estrategias de afrontamiento se encontró que en los funcionarios públicos del presente estudio, utilizan resolución de problemas, el pensamiento desiderativo, apoyo social y la reestructuración cognitiva como respuestas de afrontamiento primarias ante las repercusiones que ha traído consigo el Covid-19, mientras que otros afrontamientos como autocrítica, expresión emocional, evitación de problemas, y retirada social son muy poco empleados por los funcionarios públicos. Algo similar refieren en la investigación realizada por Andreo, Hilario y Rivadeneira de la Universidad Católica de Murcia, España (2020), en donde las cuatro estrategias más utilizadas por las personas clínicas y no clínicas ante situaciones adversas como la pandemia son: el pensamiento desiderativo, resolución de problemas, apoyo social y reestructuración cognitiva. Esto indica que un porcentaje de la población en general utiliza estas cuatro estrategias de afrontamiento como respuestas fundamentales al Covid-19.

En el estudio realizado por Tapia (2020) en funcionarios de una empresa, se encontró el uso moderado de estrategias cognitivas, entendiéndose en este grupo a la reestructuración cognitiva y resolución de problemas, como un mecanismo para afrontar la pandemia por el Covid-19, algo que predomina en el actual estudio en donde los funcionarios del concejo de la judicatura utilizan estos mecanismo para hacerle frente a

esta situación crítica a casuda de la pandemia, al igual esto se ve reflejado en una investigación llevada a cabo García y Gorozabel (2020), en donde los resultados demuestran que las mujeres suelen tener un afrontamiento adecuado centrado en la resolución de problemas, por lo que se busca cambiar la situación crítica o valorarlo con otro significado.

Del mismo modo en un estudio realizado por Viñas, Gonzales, García, Malo y Casas (2015) determinan que las estrategias de afrontamiento están relacionadas con el bienestar personal, en las cuales resaltan el optimismo y la resolución de problemas, algo que coincide con el presente estudio, demostrando que la resolución de problemas es un pilar importante de afrontamiento.

**CONSEJO DE LA JUDICATURA DE RIOBAMBA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
PERÍODO ACADÉMICO 2020 -2021**

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar material psicoeducativo mediante talleres, para sensibilizar sobre la resiliencias y estrategias de afrontamiento durante la pandemia Covid-19 y contribuir a una mejor adaptabilidad en los funcionarios del Consejo de la Judicatura.

Nº	TEMA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
1	Resiliencia durante la pandemia Covid-19.	Concientizar sobre la importancia de la resiliencia durante la pandemia por Covid-19.	Presentación de los expositores. Recordando los colores en cadena (evaluando la capacidad de retención de la información).	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitadores • Psicólogos clínicos de la Institución. • Funcionarios públicos. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de conceptos (resiliencia). • Importancia de la resiliencia durante la pandemia. • Como fomentar una adecuada resiliencia. 	45 minutos

2	Estrategia de afrontamiento durante la pandemia Covid-19.	Dar a conocer a los funcionarios las diferentes estrategias de afrontamiento para hacerle frente a la pandemia.	Dinámica: Apreciándome (Deberán manifestar 5 virtudes) <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de conceptos (estrategias de afrontamiento) • Importancia de las estrategias de afrontamiento durante la pandemia. 	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> • Capacitadores • Psicólogos clínicos de la Institución. • Funcionarios públicos. Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet 	45 minutos
---	---	---	---	--	------------

3	Técnicas Para contrarresta el miedo al Covid-19	Enseñar técnicas cognitivo- conductuales para disminuir el impacto psicológico del Covid-19.	Dinámica: ¿Qué me gusta de ti? (describir 3 características del compañero). • Explicación de las repercusiones psicológicas que ha traído consigo la pandemia. • Técnica de "Parada de imagen" (Ramírez, 1977) • Técnica "Descatastroficadora " (Beck, 1967) • Técnica de "Respiración Diafragmática" (Gar cía et al., 2018)	Humanos: • Capacitadores • Psicólogos clínicos de la Institución. • Funcionarios públicos. Materiales: • Computadora • Internet	1 hora
---	---	---	---	--	--------

4	Entrega de tríptico y explicación de la temática del mismo.	Facilitar el respectivo material informativo acerca de la temática expuesta.	<ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas sobre los temas abordados en los días posteriores. Repuestas a posibles inquietudes por parte de los asistentes. Lectura del tríptico en conjunto con los participantes. 	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> Capacitadores Psicólogos clínicos de la Institución. Funcionarios públicos. Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Computadora Internet 	30 minutos
5	Evaluación sobre la temática.	Evaluar el conocimiento adquirido y finalizar la propuesta de intervención psicoeducativa.	Retroalimentación del contenido expuesto.	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> Capacitadores Psicólogos clínicos de la Institución. Funcionarios públicos. Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Computadora Internet Tríptico 	25 minutos

CONCLUSIONES

A través la investigación realizada se logró llegar a las siguientes conclusiones:

- Mediante la Escala de Resiliencia de 14 ítems se pudo identificar los niveles de resiliencia en los funcionarios del Consejo de la Judicatura, los mismos que presentaron una muy alta resiliencia representado con un 69%, correspondiendo

a la mayor parte de los encuestados; con un 11% alta resiliencia, 8% baja resiliencia, 7 normal, y 5% presentaron muy baja resiliencia; por lo antes mencionado se puede afirmar que los datos obtenidos indican que durante la pandemia por Covid-19 los funcionarios tuvieron la posibilidad de adaptarse adecuadamente a esta nueva circunstancia.

- Por medio de la utilización de la escala de estrategias de afrontamiento se pudo determinar las estrategias más predominantes en los funcionarios del Consejo de la Judicatura, siendo esta la de apoyo social con un 52% de la población, seguido de la resolución de problemas con 51%, pensamiento desiderativo con 49%, reestructuración cognitiva con 42%, expresión emocional 24%, evitación de problemas 10%, retirada social 9%, y autocrática 8%, lo que nos demuestra que la mayor parte de funcionarios aceptan el apoyo de los demás al enfrentarse a un problema, se adaptan con facilidad a los cambios, tienen un pensamiento optimista de la realidad centrado en el problema, expresan asertivamente sus emociones y evitan pensamientos negativos, de acuerdo a lo evidenciado estos funcionarios han utilizado correctamente sus estrategias de afrontamiento durante la pandemia por Covid-19.
- Finalmente se concluye diciendo que la propuesta psicoeducativa realizado cumple con los objetivos trazados, los mismos que fueron encaminados a fomentar un nuevo conocimiento acerca de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, lo que ayuda a concientizar a los funcionarios sobre el manejo adecuado de estrategias de afrontamiento y su capacidad de adaptación en situaciones adversas, que si bien la mayoría de encuestados mostraron altos

porcentajes en ambas hipótesis, una minoría presenta dificultades, por ende se consideró necesario profundizar en estas temáticas generando de este modo una mejor asimilación dada la situación crítica por la que está atravesando el país debido a la pandemia.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda llevar a cabo más investigaciones sobre la resiliencia y estrategias de afrontamiento en otras poblaciones, para así tener una mejor apreciación sobre la temática realizada.
- Organizar o impulsar talleres educativos dirigidos a los profesionales que se encuentran laborando en primera línea de atención y en la población en general, para así orientar y concientizar sobre como modificar los pensamientos negativos en momentos críticos o adversos.
- Verificar continuamente los niveles de autoestima y estrategias de afrontamiento que están empleando los funcionarios, dado que se encuentran de cara al público y no están exentos de presentar una inadecuada adaptabilidad ante la pandemia y el miedo al contagio.
- Brindar una intervención individual y grupal a la población de acuerdo a un diagnóstico más exhaustivo, mediante plataformas virtuales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Ángeles Páramo, María de los (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1),85-95. [fecha de Consulta 24 de abril de 2021]. ISSN: 0716-6184. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78518428010>
- Andreo, A., Hilario, P. S., & Rivadeneira, F. J. O. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research:(EJHR)*, 6(2), 213-225.
- Bericat, E., & Acosta, M. J. (2020). El impacto del COVID-19 en el bienestar emocional de los trabajadores en Uruguay. *Sociología*.
- Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.
- Caycho-Rodríguez, T., Ventura-León, J., García-Cadena, C. H., Tomás, J. M., Domínguez-Vergara, J., Daniel, L., & Arias-Gallegos, W. L. (2018). Evidencias psicométricas de una medida breve de resiliencia en adultos mayores peruanos no institucionalizados. *PsychosocialIntervention*,27(2), 73-79.
- Cosacov, E. (2007). *DICCIONARIO DE TÉRMINOS TÉCNICOS DE LA PSICOLOGÍA*. 3ra Edición. Editorial Brujas. Cordoba - Argentina
- Cuevas-Cancino, J. J., & Moreno-Pérez, N. E. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería universitaria*, 14(3), 207-218.
- García, F. E., Manquián, E., & Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales.

Psicoperspectivas, 15(3), 101-111.

Gil, M., Gil, P., Gil, L., Garrido, R.,..., (2020). *Guía Promoción del bienestar emocional*.

Universidad de La Rioja.

Gonzales, E. (2012). *El fenómeno de la resiliencia en el bienestar y el rendimiento laboral*

[Teisi de masterado, Universidad de Oviedo]. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/18231/>

[TFM_EstefaniaGonzalezPiedra.pdf;jsessionid=82B53A9BE1943DC8E083121201586A4F?sequence=6](https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/18231/TFM_EstefaniaGonzalezPiedra.pdf;jsessionid=82B53A9BE1943DC8E083121201586A4F?sequence=6)

Gorozabel Vetrov, A. T., y García Cedeño, M. L. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad

Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18),

4. <https://doi.org/10.37117/s.v3i18.413>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta edición. México: Mc Graw Hill

Macías, María Amarís, & Madariaga Orozco, Camilo, & Valle Amarís, Marcela, &

Zambrano, Javier (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1),123-145. [fecha

de Consulta 16 de abril de 2021]. ISSN: 0123-417X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

Maguiña Vargas C, Gastelo Acosta R, Tequen Bernilla A. El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *RMH [Internet]*. 31jul.2020 [citado 1feb.2021];31(2):

125-31. Available from: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/3776>

Mateu, R., García, M., Gil, J., y Caballer, A., (2009). ¿Qué es la Resiliencia? Hacia un modelo integrador. *Jornades de Foment de la Investigació* (pp. 240-241). http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf

Margarita Bernales, Ana María McIntyre, B. C. (2017). Estrategias de Afrontamiento Ante Desastres Naturales En Población Migrante En La Región De Valparaiso. PEFC.

Méndez, I., Sevilla, J. G., Martínez, J. P., Boti, M. Á., Cánovas, A. B., & Clemente, Y. (2015). Resiliencia en trabajadores y en residentes de un centro de personas mayores institucionalizadas. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 5(1), 65-73.

Mella, J., López, Y., Sáez, Y., y Del Valle, M. (2020). Estrategias de Afrontamiento en Apoderados durante el Confinamiento por la Covid-19. Concepción - Chile.

Morales, F. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 289-294.

Mosquera Palacios, A., Olmos Linares, Y., y Prieto Cante, L. (2020). *LA INFIDELIDAD: DIFERENCIAS DE GÉNERO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO* [Tesis de grado, Universidad Católica de Colombia] <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/25282/1/>

Nestor Ricardo Stingo; Esteban Toro Martinez; Gabriel Espino; María Cristina Zazzi (2006). *DICCIONARIO DE PSIQUITARIA Y PSICOLOGIA FORENSE*. 1ra edición. Editorial Polemos S. A. Buenos Aires - Argentina.

- Lazarus RS, Folkman S., (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- OMS y OPS. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes Estimaciones sanitarias mundiales. Recuperado de: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- Oñate, L., & Calvete, E. (2017). Una aproximación cualitativa a los factores de resiliencia en familiares de personas con discapacidad intelectual en España. *Intervention*, 26 (2), 93-101.
- Oswaldo, A., Crespo, O., Xavier, A., Cedillo, O., Machala, U. T. De, Y Oro, E. (2020). Nueva alternativa para el tratamiento para COVID 19 en Ecuador. *International Journal of Medicine and Health*.
- Ora García, J. (2016). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de la ONG. Compassion Internacional de Chimbote, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad San Pedro]. http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/13927/Tesis_63436.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez, A., Fonseca, C., Díez, A., Molina, B., Ortuó, J., Pérez, J., Vicente, M., Aritio, R., Enesco, C., Vicién, M., Sánchez, M., Roa, L., Luengo, C., Hijazo, E., Gómez, P., Rodríguez, A. M. (2009). RESILIENCIA. *Revista Psicopedagogia*, 26 (80), 291-30.
- Reyes, N., Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *REVISTA INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO*, 13(3), 2361-2557.
- Saavedra, E., Salas, G., Cornejo, C., & Morales, P. (2015). Resiliencia y Calidad de Vida: la Psicología Educacional en diálogo con otras disciplinas. Talca: UCM

- Sánchez, C. G. C., Cotrina-Aliaga, J. C., & Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), 1044.
- Salgado, A. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: Una alternativa Peruana. *LIBERABIT*, 41-48. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100006&lng=pt&tlng=es.
- Trujillo, P. (2020). Guayaquil y el COVID-19: relato de la enfermedad, el estigma y la desigualdad social. *Aurora* (5), p.49-53.
- Uriarte Arciniega, Juan de D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2),61-79. [fecha de Consulta 1 de febrero de 2021]. ISSN: 1136-1034. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=175/17510206>
- Vargas Ramos, Luis Fernando. (2016). Construcción de pruebas psicométricas: aplicaciones a las ciencias sociales y de la salud Livia, J. & Ortiz, M. (2014) Lima: Editorial Universitaria. 166 p. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 92-94
- Vázquez, C., Crespo, M., y Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento. Recuperado de: http://www.psicosocial.net/historico/index.phpoption=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-dueloyculpa&Itemid=100225.
- Viejo, J. M. P., Barbé, A. D., Pérez, M. D. M. R. B., & Pérez, J. L. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de ciencias sociales*, 26(4), 52-63.

Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*,31(1), 226-233. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_adolescencia2.pdf

World Health Organization. (2011, 26 octubre). OMS | Factores de riesgo. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/topics/risk_factors/es/#: ~:text=Un%20factor%20de%20riesgo%20es,sufrir%20una%20enfermedad%20o%20lesi%C3%B3n](https://www.who.int/topics/risk_factors/es/#:~:text=Un%20factor%20de%20riesgo%20es,sufrir%20una%20enfermedad%20o%20lesi%C3%B3n)

ANEXOS

Anexo 1: Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14)

Fecha: _____

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde "1" (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a "7" (totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de "1". Si no está muy seguro, haga un círculo en el "4", y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el "7", y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Normalmente, me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, me tomo las cosas con calma	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy una persona con una adecuada autoestima	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy resuelto y decidido	1	2	3	4	5	6	7
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy una persona disciplinada	1	2	3	4	5	6	7
9. Pongo interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme	1	2	3	4	5	6	7
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi vida tiene sentido	1	2	3	4	5	6	7
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida	1	2	3	4	5	6	7

En esta investigación, la puntuación media de la escala es de 71 (DE = 32,81), y el rango de puntuación estará comprendido entre el mínimo 24 y el máximo 98 puntos.

Anexo 2: Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc

Responda las siguientes afirmaciones basándose en cómo manejó usted una situación compleja durante la pandemia por Covid-19. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que eligió, marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases. No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

1. Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2. Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4. Desee que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6. Regresé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
7. No dejé que me afectara; estuve pensando en ello demasiado	0	1	2	3	4
8. Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
11. Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12. Desee que la situación no existiera o que de alguna manera terminara	0	1	2	3	4
13. Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15. Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16. Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17. Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18. Me criticé por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
20. Desee no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23. QUITÉ importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
24. Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25. Supe lo que había que hacer, así que dobliqué mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26. Me arrepentí por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
27. Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28. Desee poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
29. Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
31. Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32. No dejé que nadie supiera cómo me sentía	0	1	2	3	4
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34. Fue un error mío, así que temía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respetó	0	1	2	3	4
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39. Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
40. Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4
Me consideré capaz de afrontar la situación	0	1	2	3	4

Anexo 3: URL Instrumentos

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=dV4oPQIkGkCqgrACePSKQRVbRTuhNBdGmZe6fM_j83ZURFJHWUZWM0hWUEVQTFRQR1hYMjVVNTY3MS4u

Anexo 4: Material para la propuesta psicoeducativa

Taller 1: Resiliencia



Taller 2: Estrategias de afrontamiento



Taller 3: Técnicas a implementar

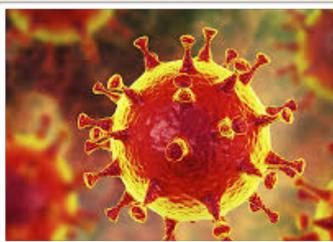


Anexo 5: Tríptico Informativo

Pero, como nos hemos visto afectados emocionalmente? o más bien ¿La estamos asimilando de una manera adecuada?




COVID - 19



Es de conocimiento mundial la crisis por la que todos estamos atravesando, la pandemia se a llevado consigo un sin número de vidas, y aún sigue acompañándonos sigilosamente.

RESILIENCIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19



En la vida siempre se nos presentaran situaciones complejas, y tenemos dos opciones, dejarnos llevar por la tempestad o verlo como una oportunidad de crecimiento y sabiduría




¿El COVID-19 nos ha afectado?

Los pensamientos nos invaden a diario de forma automática, ya sean productivos dándonos soluciones, como negativos que nos impiden hacerle frente a la vida diaria, siendo este el que nos limita y nos llena de temor ante lo desconocido.

El Covid-19 ha sido una realidad que nos a afectado continuamente, ya sea por miedo al contagio como a la perdida, por ello debemos tener presente que clase de pensamientos queremos que nos invadan tomando en consideración lo antes mencionado.

La pandemia nos ha afectado, debido a que se ha presentado de forma abrupta, generando ansiedad, temor, insomnio, depresión...etc., por lo mismo se debe fortalecer la resiliencia e identificar que tipo de estrategias estamos utilizando y si la estamos utilizando de una forma adecuada.

RESILIENCIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Es importante comprender que nuestra actitud al momento de hacerle frente a un acontecimiento catastrófico, evita que entremos en crisis; es decir nuestra actitud y visión optimista, contribuye a una mejor resolución del problema, ayudándonos no solo a nosotros mismos, sino también a las personas que nos rodean.



RESILIENCIA

Es la capacidad de superar la adversidad y salir fortalecido de ella, la resiliencia no significa invulnerabilidad ni impermeabilidad al estrés, se relaciona más bien con la aptitud para poder



Resiliencia muy alta: Optima adaptación al cambio.



Resiliencia muy baja: Dificultad total para adaptarse.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes.



Apoyo social: Estrategia de aceptación de apoyo de los que nos rodean.



Reestructuración cognitiva: Estrategia enfocada a generar pensamientos y conductas positivas.

TIPOS DE ESTRATEGIAS

Estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar

Estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema.



Resolución de problemas: Estrategia que se encarga de generar soluciones.



Pensamiento desiderativo: Estrategia enfocada a generar optimismo.