



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES CAUSADO POR EL CONFINAMIENTO SOCIAL EN DIEZ NIÑOS DEL BARRIO 25 DE DICIEMBRE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2020 – 2021.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

Vanessa Alexandra Banegas Loja

DIRECTORA

Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.

LOJA – ECUADOR

2021

CERTIFICACIÓN

Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, monitoreado y evaluado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciada en ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES CAUSADO POR EL CONFINAMIENTO SOCIAL EN DIEZ NIÑOS DEL BARRIO 25 DE DICIEMBRE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2020 – 2021**; autoría de la Señorita **Vanessa Alexandra Banegas Loja**, misma que reúne los requisitos legales y reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 20 de abril de 2021



Firmado electrónicamente por:
**ESTHELA
MARINA
PADILLA BUELE**

Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.
DIRECTORA DE TESIS.

AUTORÍA

Yo, **VANESSA ALEXANDRA BANEGAS LOJA**, con **C.I 0105313829**, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicional declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autora: Vanessa Alexandra Banegas Loja

Firma:



Firmado electrónicamente por:
**VANESSA
ALEXANDRA
BANEGAS LOJA**

Cédula: 010531382-9

Fecha: Loja, 21 de julio de 2021.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, VANESSA ALEXANDRA BANEGAS LOJA, con C.I 0105313829, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis titulada **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES CAUSADO POR EL CONFINAMIENTO SOCIAL EN DIEZ NIÑOS DEL BARRIO 25 DE DICIEMBRE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2020 – 2021.**

Efectuada como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los veintiún días del mes de julio de dos mil veintiuno.

Firma:  Firmado electrónicamente por:
**VANESSA
ALEXANDRA
BANEGAS LOJA**

Autora: Vanessa Alexandra Banegas Loja

Cédula: 010531382-9

Dirección: Loja, Urb. Los Molinos.

Correo electrónico: vanessabanegas2@gmail.com

Celular: 0959726069

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de tesis: Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.

Tribunal de Grado

Presidenta: Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca, Mg. Sc.

Primera vocal: Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero. PhD

Segunda vocal: Psic. Cli. Ruth Patricia Medina Muñoz, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, asimismo a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de manera especial al personal docente que han sabido impartir sus conocimientos con dominio y destreza necesarios para mi formación profesional.

Un agradecimiento especial a la Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD, por guiarme correctamente hacia la investigación y por poner en mí ese deseo de seguir por este camino, gracias por cada una de sus enseñanzas que me han permitido lograr durante este proceso de investigación del presente trabajo.

De la misma manera, agradezco a los niños del Barrio 25 de Diciembre, por haberme brindado tiempo de calidad para realizar mi investigación conjuntamente con ellos y que los objetivos planteados se puedan hacer posibles, a los padres de familia por haberme facilitado llegar a sus hijos para llevar a cabo este trabajo investigativo.

Autora

DEDICATORIA

Al dador de vida, a mi compañero y fiel amigo, que me ha acompañado durante toda mi vida, me ha sabido amar y cuidar por sobre todas las cosas, por ser mi guía para llegar a cumplir esta etapa importante de mi vida, a Dios.

A mi madre, que ha sido mi apoyo incondicional en cada proceso de mi vida, gracias por haber cuidado de mí con tanto amor y por siempre impulsarme a seguir adelante pese a cualquier situación difícil, por enseñarme el valor de luchar todos los días.

A mi hermana, que ha sido mi compañera de risas y lágrimas, quién siempre está dispuesta a brindarme su ayuda, ha sido mi fortaleza para luchar por mis sueños y siempre me ha apoyado durante toda mi vida.

A mi padre, a mi hermana pequeña y a mi familia, que me han brindado amor, han sido mi ejemplo de perseverancia y han puesto en mí esas ganas de luchar por mis sueños.

Finalmente, agradezco a mis amigos que me han acompañado en cada proceso y han estado para mí sin importar la situación.

Vanessa Alexandra.

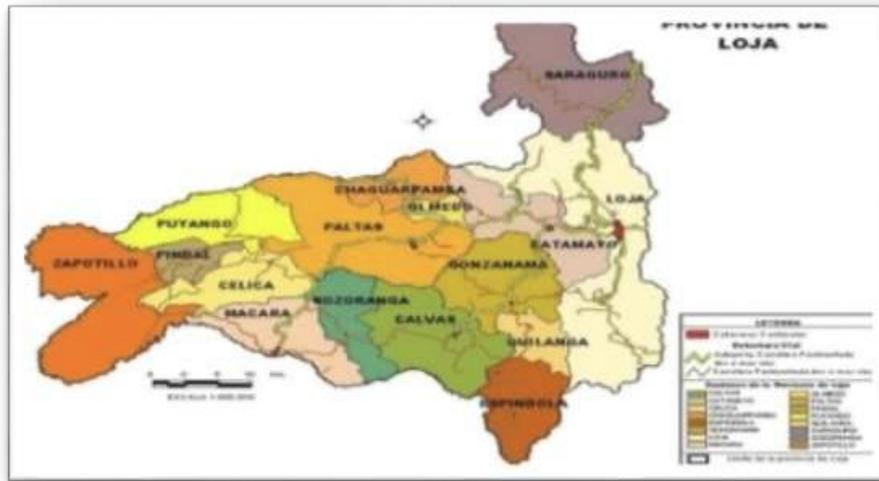
MATRIZ DE AMBIENTE GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

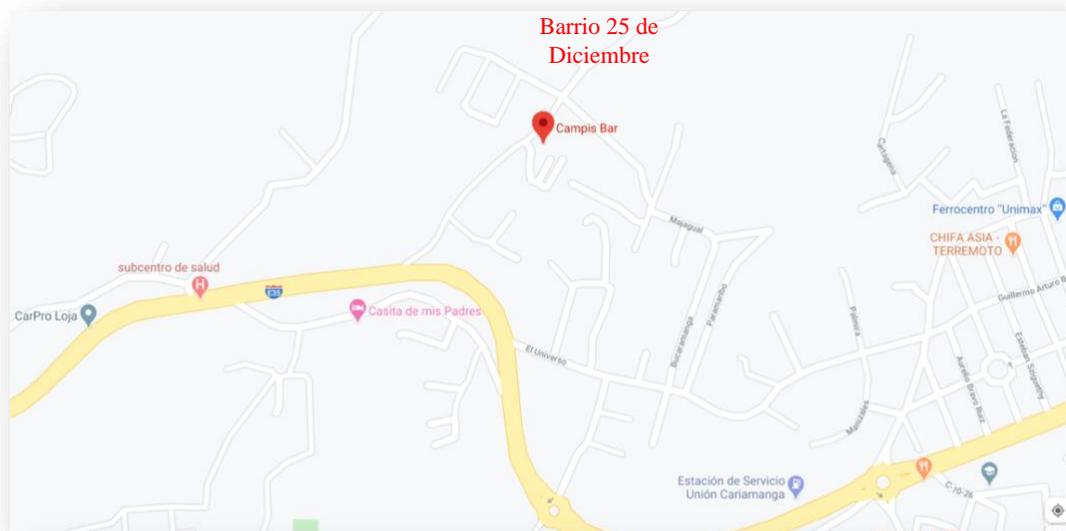
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITOS GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	<p>Vanessa Alexandra Banegas Loja</p> <p>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES CAUSADO POR EL CONFINAMIENTO SOCIAL EN DIEZ NIÑOS DEL BARRIO 25 DE DICIEMBRE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2020 – 2021.</p>	UNL	2021	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	BARRIO 25 DE DICIEMBRE (SECTOR CONSACOLA)	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN



Fuente: <https://www.google.com/maps/place/Loja/@-4.0349966,-80.3511077,9z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x9034c3f966ea4d55:0xf739a11d07d404e8!8m2!3d-4.1635066!4d-79.560344>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN, BARRIO “25 DE DICIEMBRE” (SECTOR CONSACOLA)



Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/@-3.9671399,-79.2218003,226m/data=!3m1!1e3!5m1!1e4>

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN

ABSTRACT

- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS

a. TÍTULO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES CAUSADO POR EL CONFINAMIENTO SOCIAL EN DIEZ NIÑOS DEL BARRIO 25 DE DICIEMBRE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2020 – 2021.

b. RESUMEN

El trabajo investigativo titulado **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES CAUSADO POR EL CONFINAMIENTO SOCIAL EN DIEZ NIÑOS DEL BARRIO 25 DE DICIEMBRE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2020 – 2021.**, tuvo como objetivo general proponer estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causado por el confinamiento social en diez niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja. Se aplicó la metodología de carácter cuantitativo, de tipo descriptiva; y. de diseño no experimental de corte transversal, además, se empleó los métodos científico, inductivo, deductivo, estadístico, de análisis y síntesis, que contribuyeron favorablemente a la fundamentación teórica; como técnica se utilizó la encuesta sobre las estrategias de afrontamiento, además, se utilizó como instrumento la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson a una muestra de diez niños; de los resultados más relevantes se evidenció que, las principales emociones encontradas son: la emoción positiva de amor, que ha sido experimentada en un 70% con gran frecuencia, sin embargo, en un 40% es presenciada con poca intensidad; la emoción negativa de tristeza, se experimenta en un 40% a menudo con una intensidad mediana; de estos resultados se concluye la emoción de amor es experimentada con alta frecuencia y poca intensidad, y la emoción de tristeza es experimentada en mediana frecuencia e intensidad; frente a estos resultados se propone Estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causadas por el confinamiento social y se recomienda al barrio aplicar la propuesta de intervención.

ABSTRACT

The general objective of the research work entitled **COOPING STRATEGIES TO IMPROVE THE MANAGEMENT OF EMOTIONS CAUSED BY SOCIAL CONFINEMENT IN TEN CHILDREN FROM THE NEIGHBORHOOD 25 DE DICIEMBRE OF THE CITY OF LOJA, PERIOD 2020 - 2021**, was to propose coping strategies to improve the management of emotions caused by social confinement in ten children from the neighborhood 25 de December of the city of Loja. A quantitative methodology was applied; of descriptive type; non-experimental design and transversal cut, in addition, the scientific, inductive, deductive, statistical, analysis and synthesis methods were used, which contributed favorably to the theoretical foundation; as a technique the survey on coping strategies was used, in addition, Fredrickson's Scale of positive and negative emotions was used as an instrument to a sample of ten children; from the most relevant results it was evidenced that, the main emotions found are: the positive emotion of love, which has been experienced in 70% with high frequency, however, in 40% it is witnessed with low intensity; the negative emotion of sadness, is experienced in 40% often with medium intensity; from these results it is concluded the emotion of love is experienced with high frequency and low intensity, and the emotion of sadness is experienced in medium frequency and intensity; facing these results it is proposed Coping strategies to improve the management of emotions caused by social confinement and it is recommended to the neighborhood to apply the intervention proposal.

c. INTRODUCCIÓN

El mundo de las emociones forma parte intrínseca del ser humano, de tal manera, que no se puede desprender de las mismas, ni pasarlas por desapercibido, por ende, es importante que desde temprana edad se sepa reconocer y expresar las emociones de manera adecuada para tener una conducta ajustada e integral.

Si bien es cierto, el desarrollo de las emociones ha jugado un papel importante dentro del campo de la psicología, y en gran relevancia hoy en día por el confinamiento social; ante la situación del Covid-19 el mundo a tenido que verse paralizado, puesto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha dictaminado una pandemia y a traído consigo crisis psicológicas (mentales) en todos los seres humanos sin importar su edad, sin embargo, la población que se ha visto mayormente afectada, son los niños, debido a que se han visto obligados a pasar por un proceso brusco de cierre de escuelas, estar 24 horas en casa sin poder salir, no poder frecuentar a sus amigos o compañeros con quienes compartían juegos y diversión, lo cual para ellos ha sido difícil tener un adecuado manejo de sus emociones puesto que no tienen la madurez emocional para comprender en su totalidad lo que esta sucediendo hoy en día.

Tomando en cuenta esta problemática se formula la pregunta de investigación, ¿En qué medida las estrategias de afrontamiento mejoran el manejo de las emociones causado por el confinamiento social en diez niños del Barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, periodo 2020 – 2021?

Por lo tanto, se ha creído pertinente desarrollar el siguiente tema de investigación:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS

EMOCIONES CAUSADAS EN EL CONFINAMIENTO SOCIAL EN DIEZ NIÑOS DEL BARRIO 25 DE DICIEMBRE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2020 – 2021.

Para su desarrollo se determinó como objetivo general: proponer estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causado por el confinamiento social en diez niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja; por consiguiente, los objetivos específicos: fundamentar teóricamente las estrategias de afrontamiento y emociones causadas por el confinamiento social; identificar las emociones causadas por el confinamiento social de los niños del barrio 25 de diciembre; y finalmente, diseñar estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causado por el confinamiento social.

Por otra parte, la revisión de la literatura se encuentra debidamente fundamentada con citas de autores que dan rigor científico a la investigación, la primera variable consultada sobre el manejo de las emociones en el confinamiento social hace referencia a un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2003); englobando subtemas como: definición de emociones, emociones positivas: diversión o humor, asombro, agradecimiento, esperanza, inspiración, interés, alegría, amor, orgullo y calma o serenidad; emociones negativas: enojo o ira, vergüenza ligera, desprecio, asco, vergüenza, culpa, odio, tristeza, miedo y ansiedad; manejo de las emociones, control emocional, confinamiento social, definición de confinamiento social, vulnerabilidad de la niñez en tiempos de pandemia, efectos del confinamiento en la infancia.

Dentro de la segunda variable relacionada con la propuesta psicoeducativa basada en estrategias de afrontamiento, parte de una serie de talleres que pretenden conseguir una adecuada

gestión de las emociones, puesto que las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (Amaría, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013). De esta variable se desglosa: definición de estrategia, definición de afrontamiento, afrontamiento en niños, estilos de afrontamiento en niños, afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario), afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario), afrontamiento de abandono de control. De la misma manera, se ha visto necesario fundamentar: ¿qué es taller?, definición de taller, fases para la aplicación.

En relación a materiales y métodos, la investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, el cual permitió realizar un análisis e interpretación de los resultados obtenidos; asimismo, es de tipo descriptivo porque permitió analizar, describir la realidad de la población seleccionada y su relación con la problemática mencionada en el trabajo de investigación; por otra parte, es de diseño no experimental, debido que únicamente se observaron las relaciones existentes entre las variables de estudio en un contexto natural sin la intervención del investigador, y de corte transversal, ya que posibilitó realizar la investigación en un tiempo determinado, desarrollada en el período 2020 – 2021.

La modalidad de investigación fue bibliográfica porque se utilizó documentos que aportan argumentaciones científicas y de campo, además recopilar información fundamental y de base. Los métodos usados fueron: científico debido a que se diseñó, planificó y orientó la construcción del proyecto con estricto apego al método; inductivo ya que permitió identificar indicadores que pautan una situación problemática de las emociones en el confinamiento social;

deductivo puesto que se parte de lo general a lo particular en cada una de las variables a investigar; estadístico porque permitió ordenar los datos obtenidos; de análisis y síntesis ya que a partir de ello se formuló las respectivas conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

Con respecto a la técnica que se utilizó, la encuesta sobre las estrategias de afrontamiento, se puede deducir, que el 90% de población investigada emplea las estrategias de afrontamiento, es el afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario), es decir, solucionan el conflicto, e incluyen las estrategias inclinadas a la acción y la toma de decisiones.

En cuanto, al instrumento se empleó la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson, mediante el cual se obtuvieron los siguientes resultados: se encuentra que en la emoción positiva del amor, un 70% de la población investigada es muy frecuente, no obstante, llama la atención porque el 40% representa poca intensidad, lo que conlleva a crearse en los niños carencias afectivas por falta de demostración de afecto. En cuanto a las emociones negativas, el 40% de los niños sujetos a la investigación presentan a menudo la emoción de la tristeza, con una intensidad mediana, por tanto, tienen una relación entre la frecuencia e intensidad de esta emoción.

Con estos resultados se obtuvieron las siguientes conclusiones; la fundamentación teórica permitió conocer las emociones en su conjunto, resaltando la importancia de crear estrategias de afrontamiento y gestión de dichas emociones, a través de artículos científicos e investigaciones realizadas sobre el tema, el cual permitió profundizar los conceptos, definiciones y contrastación con otros autores, llegando así a sustentar científicamente el presente trabajo. Sin embargo, se encontró una escasa información con rigor científico acerca de las estrategias de afrontamiento

que son utilizadas en la población infantil; se identificó que las principales emociones suscitadas durante en confinamiento social en la población sujeta a la investigación, es la emoción positiva del amor con una alta frecuencia, no obstante, se encuentra con poca intensidad lo que podría significar que los niños no reciben muestras de afecto por parte de las personas que los rodean en su contexto social. Asimismo, se evidenció la emoción negativa de la tristeza en mediana frecuencia e intensidad, lo que podría traer consigo un estado de depresión y conductas autodestructivas; por último, para el diseño de la propuesta de estrategias de afrontamiento, se propusieron actividades que le faciliten a los niños un mejor manejo y gestión de sus emociones; por tanto, la propuesta se estructura en tres talleres, con estrategias como: afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario), afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario) y afrontamiento de abandono de control.

Por último, en las recomendaciones se presenta, sugerir a los directivos tanto a nivel nacional y local, aumentar las investigaciones sobre el impacto que ha tenido en confinamiento social en el mundo emocional de los niños. Además, tomar en cuenta la importancia y los beneficios de las estrategias de afrontamiento en los niños; así mismo, se recomienda a los directivos y padres de familia del barrio 25 de diciembre estar alerta ante las diversas emociones tanto positivas como negativas que experimentan los niños durante el confinamiento social, ya que una alta frecuencia e intensidad en este conjunto de emociones puede perturbar el desarrollo normal de los niños, y por último, se recomienda a las autoridades de la comunidad aplicar la propuesta denominada **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO SOCIAL**, misma que fue elaborada con la intención de generar nuevos conocimientos y destrezas en cuanto al manejo de las emociones en los niños del barrio 25 de diciembre (sector Consacola).

Se pretende que la presente investigación se convierta en una fuente de consulta para futuras investigaciones sobre las emociones causadas en el confinamiento social y conocer cómo ha afectado esta problemática a los niños.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Manejo de las Emociones en el Confinamiento Social

Antecedentes

Es necesario empezar estableciendo los antecedentes y aspectos teóricos pertinentes al tema de investigación. Actualmente, las emociones son un tema trascendental, ya que, trae repercusiones en el desarrollo integral del mundo emocional de los niños y en la población en general, experimentan ansiedad, depresión, irritabilidad, aburrimientos producidos por el confinamiento social a causa de la pandemia por Covid-19.

En investigaciones realizadas a nivel internacional, por Gómez-Becerra, et al. (2020), sobre evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la Covid-19, un estudio de tipo transversal, analiza las relaciones entre el estado psicológico general de los menores y los miedos a enfermedades y contagios por virus. Con una muestra de 972 familias con hijos/as entre 3 a 18 años, al aplicar el Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQ; Goodman, 1997) de Rodríguez-Hernández et al., (2014). Los resultados indican que, las mayores dificultades psicológicas se centran en los problemas emocionales, los problemas de conducta y la puntuación de dificultades totales (p. 11).

En otro estudio realizado por Castillo y Pando (2020), sobre la salud mental infanto – juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. Como objetivo tiene revisar el impacto psicológico de las pandemias y confinamiento en la población infanto – juvenil. Los resultados muestran que las pandemias infecciosas se asocian a un aumento de sintomatología

ansiosa, depresiva y postraumática en la población infanto-juvenil. El confinamiento tiene repercusiones negativas sobre su salud mental y física (p.30).

Gutiérrez (s.f.), realizó una investigación acerca de la salud mental en niños y adolescentes relacionado a la cuarentena ocasionada por Covid-19. En sus resultados muestra que algunas de las respuestas emocionales del aislamiento incluyen miedo e incertidumbre, además de comportamientos sociales negativos impulsados por el miedo y la percepción distorsionada del riesgo (p.3).

Según el estudio realizado por Calderón (2020), acerca de las percepciones, emociones y comportamiento: niños, padres y la adaptación al espacio y sus efectos en la familia en tiempos de cuarentena. Encontró que algunos padres consideran, que sus hijos han estado más irritables debido a este cambio tan drástico. Aunado a esto, los padres consideran que ellos también han estado de esa misma manera. Es decir, ha habido emociones negativas provocadas por la situación. Las emociones se hacen presente, pues la mayoría se han sentido tristes durante esta cuarentena, y no solamente los niños, sino también los padres (p.28).

En estudios realizados por Romero, et al., (2016), se propuso conocer cuáles eran las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia utilizaban un grupo de escolares, participaron 394 niños a quienes se aplicó la escala infantil de afrontamiento (EIA) y el cuestionario de problemas internalizados y externalizados para niños (CPIEN). Los resultados indicaron un mayor uso del afrontamiento funcional; correlaciones negativas entre el afrontamiento funcional y los problemas externalizados; correlaciones positivas entre el afrontamiento disfuncional y el centrado en la emoción con los problemas internalizados y externalizados. Finalmente, se observó que el afrontamiento centrado en la emoción explica en

mayor medida los problemas internalizados (inestabilidad del estado de ánimo, obsesiones, inseguridad, miedo, tristeza, etc.), mientras que, el afrontamiento disfuncional explica en mayor medida los problemas externalizados (manejo de los problemas emocionales con comportamientos agresivos o delincuentes). Estos hallazgos pueden apoyar el diseño de intervenciones que fomenten el bienestar emocional de los niños (p. 2757).

Emociones

Las emociones son el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responde a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. Para lo cual, el afrontamiento de las emociones en cualquier situación, se describe como un conjunto de cambios comportamentales, debido a que están en constante cambio para adaptarse a las condiciones desencadenantes tanto internas como externas, por tanto, es un proceso psicológico que pone en marcha cambios que generan estrés o consecuencias de sucesos no deseables.

Para comenzar, es importante tener en claro la diferencia entre emoción y estado de ánimo.

Las emociones surgen en respuesta a un suceso, o bien interno o externo, que tiene una carga de significado positiva o negativa para el individuo. Las emociones se pueden distinguir del concepto de estado de ánimo; generalmente éstas son más cortas y más intensas (Maer y Salovey 1999, citado por Del Valle, 1998).

Es decir, la principal diferencia entre emoción y estado de ánimo, radica en la intensidad y brevedad como respuesta emocional a un factor que provoca esa respuesta en el individuo,

mientras que el estado de ánimo tiene una mayor duración y habitualmente no se produce una respuesta ante un suceso definido.

Definición de emoción

Bisquerra (2003), define a las emociones como: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12).

En la definición de Bisquerra, se puede apreciar la complejidad del término emoción, ya que, éste no sólo está ligado o relacionado con los sentimientos, sino que también, está vinculado tanto a la parte biológica como a la parte psicológica del ser humano.

En esta misma línea Goleman (1996), menciona que: “El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”.

Las emociones son respuestas fisiológicas que emite el organismo ante una situación que represente peligro o amenaza ya sea por estímulos externos o internos. Por lo cual, Iglesias, et al., (2004), define a las emociones como: “Una serie de estados fisiológicos asociados a una experiencia psíquica determinada, cuyo significado biológico es el de modular el comportamiento” (p. 81).

Mientras Ortega (2010), expone: “Las emociones son una parte innegable e integral de nuestro ser que condicionan nuestra salud y desempeñan un papel esencial en nuestro comportamiento, aprendizaje, creatividad e interacción social, etc.” (p. 463). Como tal, las

emociones son parte de nuestro día a día y pueden ser evidenciadas en cualquier momento de nuestra vida, independientemente cual sea el estímulo presente en determinada situación. Por consiguiente, para Reeve (1995), “las emociones facilitan la adaptación del individuo al entorno social. Las pulsiones emocionales expresan cómo nos sentimos en cada momento y regulan o tratan de controlar la manera en que los demás reaccionan ante nosotros”.

Emociones Positivas.

Según Fredrickson (citado por Velasco 2014), “las emociones positivas ayudan a construir un conjunto de recursos personales (físicos, intelectuales y sociales) que el individuo puede aprovechar posteriormente para afrontar una dificultad, escogiendo opciones más creativas”.

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se pueden recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales a nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001). Entre las emociones positivas que experimenta el ser humano están: diversión o humor, asombro, agradecimiento, esperanza, inspiración, interés, alegría, amor, orgullo, calma o serenidad.

Diversión o Humor.

La diversión se origina a través de estímulos humorísticos ya sea porqué alguien o algo provoca esta respuesta mediante un estímulo por medio del contexto social. Es algo de

improviso, ocurrido en un contexto seguro, por lo tanto no representa amenaza o peligro, y está asociada a la tendencia de socializar y compartir su diversión para conectar con otros. Para Martin et al., (2003), el buen humor “se relaciona con las respuestas individuales de euforia, sonrisas y risas”.

Asombro.

Esta emoción se siente ante un episodio natural impresionante o ante una acción ostentosa. Según Rull (2020) “la capacidad de asombro nos empuja a seguir creciendo y avanzando, desde el descubrimiento de todo lo que nos rodea. Debemos potenciarla, pero no en cualquier área, sino en aquellas que más despierten la curiosidad del niño”. Además, posee un aspecto ambivalente, puesto que tiene una combinación con el temor. Es una emoción, que en el caso de provocarse por un estímulo positivo, se asocia a la expansión del yo y hace sentir a la persona parte de algo significativo o importante en su vida.

Agradecimiento.

Rull (2020), expresa que comúnmente los seres humanos expresan un sentimiento de gratitud:

Cuando alguien hace algo de forma directa por nosotros. Sin embargo, esta emoción, especialmente su parte más positiva, va más allá. Consiste en saber valorar todo aquello que tenemos y que tendemos a dar por supuesto. Agradecer poder estudiar, gozar de buena salud o vivir con nuestra familia, nos ayuda a verlo y sentirlo. Es, además, un potente antídoto contra la ansiedad y los pensamientos depresivos, ya que nos amplía de forma constructiva nuestro foco.

La gratitud es percibida cuando alguien brinda su ayuda con el fin de que las cosas vayan bien o mejoren, se asocia a la actividad prosocial como manera de ser recíprocos con la ayuda que se recibió en un momento dado, aunque la gratitud pasa a ser un sentimiento profundo de vínculo afectivo con el que ayudó, no es la mera tendencia de devolver lo que se recibió.

Esperanza.

Según Rull (2020), menciona que la esperanza esta basada en ‘‘la visión de que en estos momentos tenemos el poder de hacer que las cosas en el futuro puedan estar mejor. No niega los problemas, sino que crea responsabilidad, el decirnos a nosotros mismos que tenemos que reaccionar y crecer’’.

La esperanza se experimenta ante una situación negativa o incierta como lo es el confinamiento social como emoción positiva alternativa a la tristeza y desesperanza. Toma control en el estado emocional cuando se teme lo peor, sin embargo, se lucha por obtener lo mejor. A su vez, está asociada a sentirse inspirado para planificar un futuro mejor para sí mismo, por lo que, al estar motivados se puede mejorar las circunstancias negativas.

Inspiración.

Esta emoción ocurre cuando se percibe acciones que muestran lo mejor de otra persona, se trasciende de lo común u ordinario a posibilidades mejores que lo habitual. Se asocia al deseo de expresar lo que es considerado bueno y con la contribución del asombro o respeto hace que la persona no se centre solamente en sí mismo y expanda su mente a otras realidades más grandes que abarca el yo.

Interés.

Fernández (2009), agrega al interés como “una de las emociones más frecuentes en la vida de los humanos, como un estímulo hacia nuevas conductas de exploración y nuestros deseos de ser creativos”.

En el interés se presenta información misteriosa que capta la atención y propicia la sensación de una nueva posibilidad de aprender algo realmente significativa, por lo tanto, exige esfuerzos, puesto que está asociada a la tendencia de explorar sobre nueva información y experiencia, y así ampliar el sí mismo en este proceso.

Alegría.

Según Fernández (2009), la emoción de la alegría “caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar” (p. 105).

Esta emoción emerge cuando las cosas van como deben ir o mejor de lo que se espera que suceda en un contexto seguro, se relaciona con la disposición de ser creativos y superar tanto conductas como pensamientos. Para Lazarus y Bernice (s.f.), “la alegría es un estado emocional positivo que suele caracterizarse por la excitación fisiológica y que es provocado por algo deseable”.

Amor.

Para Rull (2020), esta emoción “es una de las más necesarias. Estamos diseñados para sentirla y, con el paso de los años, podemos distorsionarla. El amor no es ciego y parte del respeto, la confianza y el apoyo. Hay que saber buscarla, pedirla y expresarla”.

Esta emoción positiva ocurre en un contexto en el cual pueden expresar el agrado que sienten al compartir con ellos, ya sea con padres, hermanos, amigos, etc. El amor incluye todas las emociones positivas anteriormente mencionadas, además, está asociada a la tendencia de explorar, crear o jugar con las personas amadas, es decir, compartir momentos amenos de diversión y entretenimiento.

Orgullo.

El orgullo surge cuando la persona se siente responsable de algo moralmente positivo, además está asociada a la tendencia de compartir o hablar sobre sus logros tanto físicos como sus propios logros, por otra parte se toma como una oportunidad de propagar el crecimiento de la mente, por lo que refuerza la motivación de conseguir objetivos a través del esfuerzo.

Calma o Serenidad.

Al igual que la alegría, esta emoción positiva surge en contextos que son seguros o estables, en los cuales las cosas van de la manera en que se espera que suceda sin realizar un esfuerzo mayor por su parte. Por lo tanto, se relaciona con el estado de mantenerse en quietud e ir disfrutando de la vida, integrando experiencias vitales o vividas con nuevas perspectivas del mundo.

Emociones Negativas.

Las emociones negativas, cumplen una función de supervivencia, por ejemplo: “El miedo, la ira o la ansiedad nos prepara para realizar una conducta de supervivencia en una situación de peligro” (Velasco, 2014). Es decir, nos alerta con una reacción o respuesta de

manera inmediata. Según Páez et al. (s.f.), “las emociones negativas también son funcionales, aunque tienden a restringir y orientar la atención, pensamiento y acción hacia la causa de las mismas”.

Para García (2005), “las emociones negativas tienen unas configuraciones faciales específicas que les confieren un valor de señal universalmente reconocido” (p.4). Entre las emociones negativas que experimenta el ser humano están: el enojo o ira, vergüenza ligera, desprecio, asco, vergüenza, culpa, odio, tristeza, miedo y ansiedad.

Enojo o Ira.

Para Conangla (2002), “es el enojo es su grado más elevado” (p. 217). Por lo general, el enojo o ira se produce cuando las expectativas que se mantenía son frustradas debido a que algo o alguien se ha interpuesto en la consecución de dichos objetivos, por lo que se genera la tendencia a accionar con un ataque o quitar el obstáculo interpuesto.

Vergüenza Ligera.

Esta emoción aparece cuando la persona es expuesta públicamente en una situación que se evidencia algún error o una situación íntima, por lo que su respuesta es ocultarse para evitar sentir esta emoción.

Desprecio.

El desprecio es una emoción que surge a partir de una evaluación negativa, por lo que se suele tener un componente moral claro y se atribuye al otro, falta de ética y moralidad dejando así exhibido el rechazo al estímulo.

Asco.

Es una emoción básica del ser humano, que puede alejar a la persona de una situación peligrosa, por lo tanto, ayuda a mantener hábitos saludables. Esta emoción puede ser originada a través de diferentes estímulos, ya sea, por la vista, el olfato, el gusto, que emiten diferentes respuestas fisiológicas al organismo.

Vergüenza.

Esta emoción va asociada a la percepción de una acción que se considera incorrecta y que ha sido mostrada en público, lo que se suele reaccionar ocultándose y busca la mejor manera para solucionar o reparar lo ocurrido. Según Conangla (2002), esta emoción “es considerado un sentimiento social relacionado directamente con la sensación de pérdida de dignidad que puede ser desencadenada por diferentes hechos”.

Culpa.

Al igual que la vergüenza, esta emoción se asocia a la realización de una conducta que no debió ser llevada a cabo, sin embargo, en esta emoción la persona siente que pudo haber evitado su acción, lo que se asocia a generar conductas reparatorias.

Odio.

Se caracteriza por ser una emoción intensa e infrecuente dirigida hacia algún estímulo del contexto lo que causa una especie de daño grave hacia la persona o hacia terceros, está conectado con deseos de ocasionar un grave daño y desear su desaparición.

Tristeza.

Conangla (2002), expresa la emoción de tristeza como “ un sentimiento introvertido de impotencia y pasividad. Hay una desmotivación general” (p. 231). Es una emoción ligada a situaciones de pérdida, aquellas acciones que no se puede evitar y sobre las que se mantiene la idea de que no se puede hacer nada para solucionarlas, por ende, se asocia a sensaciones de autoevaluación, pérdida de energía y se relaciona con la tendencia a apartarse, requerir ayuda y reexaminar los procedimientos.

Miedo.

El miedo está asociado a amenazas tanto físicas como psicológicas, cuando la persona se siente en peligro se crea la sensación de que para encontrar una solución se requiere de grandes esfuerzos de lo que no se está seguro, por lo tanto se asocia a conductas defensivas. Conangla (2002), menciona al “miedo es la perturbación del ánimo por un daño que realmente nos amenaza o que se finge en la imaginación” (p. 220).

Ansiedad.

Es una situación apreciada como un amenazante físico o psicológico, se considera menos grave que el miedo pero que causa nerviosismo para analizar pormenorizadamente una situación o acción para buscar una solución; además, que va asociada a la preocupación por las amenazas presentes.

Manejo de las Emociones

Haciendo hincapié en la importancia de la definición de emociones Chirino y Hernández (2015), mencionan:

Las emociones son vivencias, respuestas que el organismo emite ante determinados estímulos de manera repentina e intensa. Tienen manifestaciones fisiológicas bastante visibles: sudoraciones, enrojecimiento, palpitaciones, etc.; y cumplen con la función de revelar oportunamente cómo afecta e influye determinado fenómeno o hecho en la persona. Por este motivo es importante considerarlas como mensajes que comunican sobre lo que ocurre en la propia persona durante el intercambio, la manera y magnitud en que se ha acercado o distanciado de la satisfacción de sus necesidades. Por eso no resulta aconsejable juzgarlas como buenas o malas y sí permitir su expresión, pero de manera adecuada (p. 875).

Como parte esencial de la vida el experimentar un estímulo emocional y generar una respuesta ante el mismo, empieza desde edades tempranas, se aprecia la socialización del manejo de las emociones tanto en la familia, escuela o comunidad, los cuales van ofreciendo una diversidad de alternativas de cómo responder ante una emoción. En determinadas ocasiones, la dirección de brindar estas soluciones está basada de acuerdo al sexo o por estereotipos que están presentes en su cultura. Chirino y Hernández (2015), “así lo que es permitido y aceptado para los hombres es prohibido y sancionado para las mujeres y viceversa, limitándose así la expresión de sus comportamientos”.

Al “ofrecer conocimientos adecuados y positivos sobre las emociones a los/as estudiantes posibilita estimular en ellos/as una actitud de apertura y de disposición favorable ante su

aparición” (Chirino y Hernández 2015). De la misma manera, mejora su calidad de vida, con la adquisición de estrategias para el manejo de sus emociones.

Control Emocional

En la actualidad, es sustancial reconocer sobre la importancia del manejo o gestión de las emociones, aprender a elegir cuales son las más útiles para la vida. Para Chirino y Hernández (2015), “se deben escoger los modos en que se expresarán, porque de eso dependerá el efecto que se causará en la relación con otros y en la propia persona”.

La expresión de las emociones posibilita el conocimiento de las personas con las que se mantiene contacto en cualquier ámbito, caso contrario, si se evita o esconde pueden tener un desbalance en los objetivos que se desee alcanzar e inclusive puede tener repercusiones en la salud física, “las personas bloqueadoras (no lectoras) de emociones son propensas al cáncer y a contraer enfermedades del sistema inmunológico” (Riso, 2013).

Las emociones son respuestas intrínsecas del organismo, por lo cual, es inevitable emocionarse ante algún estímulo, pero lo que “es evitable es el efecto que cause en la persona, y quienes le rodean, porque depende de cómo y cuánto hayan logrado modular su expresión, la manera en que valore los acontecimientos y sus posibilidades para controlarla” (Chirino y Hernández 2015).

Para controlar las emociones deben desarrollarse un conjunto de habilidades, a las que se han ido refiriendo antes, estas crean las condiciones para saber qué hacer con las emociones y cómo expresarlas. Regular tiene que ver con la posibilidad de modular

voluntariamente la expresión de las emociones. De modo que el manejo adecuado, requiere reconocer:

- ¿Qué siente? ¿Cuál es esa o esas emociones que afloraron?
- ¿Qué las han desencadenado, qué factores las han suscitado? (¿Qué estoy pensando? ¿Qué estoy haciendo?).
- ¿Cómo las está expresando? ¿Ha elegido la mejor manera para expresar lo que siente? ¿Cómo expresarla sin que se desorganice significativamente el comportamiento y disminuya su efectividad en la actividad y la comunicación?
- ¿Es la emoción que le debe acompañar? Delimitar el tiempo de manifestación de la emoción. ¿Cuánto tiempo permitirá su expresión?
- Si no es una emoción agradable, ¿cómo atenuar su impacto?, ¿qué puede pensar para atenuar el efecto de la emoción? Si está triste, furioso/a, trabajar sobre la o las ideas que le han dado origen e intentar cambios de percepción, jugar al observador ajeno: tratar de verlo como si le estuviera sucediendo a otra persona o que ya ha sucedido, que es algo ya pasado, etc. (Chirino y Hernández, 2015, p. 877).

Para mantener un buen manejo de las emociones es importante reconocer cada una de sus fases, desde cómo se sintió hasta porqué lo sintió, el análisis de cada sensación o emoción es trascendental debido a que mediante este reconocimiento se puede comprender de mejor manera el surgimiento de una emoción y el porque de la respuesta que emite nuestro organismo ante dicho estímulo.

Confinamiento Social

La pandemia global a causa del Covid-19, es una crisis socio sanitaria histórica que impactó e impactará en el bienestar y desarrollo de la población a nivel global, con efectos económicos, políticos y sociales. Se trata de un hecho social, Durkheim (2001), “cuyas consecuencias abarcan múltiples dimensiones en la vida cotidiana, las relaciones sociales y la subjetividad”.

La crisis del Covid-19 ha provocado una situación difícil a nivel mundial, los gobiernos de cada nación han tomado medidas drásticas con la única finalidad de evitar la propagación de este virus que ha terminado con la vida de millones de personas. Una de las medidas tomadas fue el confinamiento social, que tuvo sus pros y contras, entre los efectos positivos es que la sociedad entró en conciencia de lo importante que es dedicar tiempo de calidad a la familia, amigos, conocidos y a volar las pequeñas cosas que nos regala la vida día con día. Sin embargo, la gran mayoría de personas tuvo secuelas negativas entre ellas fue el desencadenamiento de problemas mentales como depresión, ansiedad, estrés por la crisis económica, académica, mental que tuvimos que atravesar.

Esta crisis ha afectado no solo a familias, sino a adolescentes y niños, entre los más afectados fueron los niños debido a que no tenían conocimiento de lo que estaba pasando, simplemente tuvieron que dejar de ver a sus amigos con los que solían compartir actividades que eran de su entretenimiento, a pasar las 24 horas encerrados en sus hogares, lo que causó en ellos emociones de tristeza y/o enojo.

Como indica el Comité de Derechos del Niño de Naciones Unidas (2020), (citado por Orgilés et al., 2020), niños, niñas y adolescentes (NNA) son una de las poblaciones más vulnerables en la pandemia, ya que, están expuestos a graves efectos físicos, emocionales y

psicológicos producto de las restricciones que significan el cierre de escuelas y jardines infantiles; pérdida del contacto con grupo de pares; limitaciones para el movimiento y actividades de recreación; y dificultades de acceso de contextos de protección frente a situaciones que amenacen sus derechos. Se calcula que cerca de 860 millones de NNA se verán afectados por las medidas de la cuarentena.

Definición de confinamiento social

En la guía elaborada por la red de todos somos todos (2020), define el confinamiento:

Es una medida extraordinaria y de emergencia tomada por el gobierno por la que se decreta el cierre de establecimientos de ocio, turísticos, culturales y en la que se restringen los desplazamientos de la población de la zona confinada a movimientos de carácter laboral, asistencial, emergencia o aprovisionamientos de comida o productos farmacéuticos (p.5).

Por lo tanto, el confinamiento social es tomado con el objetivo de proteger la vida de las personas, se establece el cierre de lugares públicos restringiendo la movilidad de una población determinada.

Vulnerabilidad de la Niñez en Tiempos de Pandemia

Pese a los significativos avances en materias de protección, salud y educación, la población infantil se enfrenta a un futuro incierto (Clark et al., 2020). Se exponen al cambio climático, poblaciones migratorias, desigualdades y sumado a esto, está la pandemia global. Por

lo tanto, en estos momentos es de vital importancia preservar la salud integral de los NNA que dependerá de los esfuerzos de los gobiernos salvaguardando sus derechos.

La protección de los derechos de la niñez en un contexto de crisis no puede ir en detrimento de los vínculos familiares y comunitarios (CIDH, 2020). Como tampoco prescindir de instancias que permitan que NNA tengan la oportunidad de que sus opiniones sean escuchadas y tomadas en cuenta en aquellas decisiones que los involucra y afecta (Comité de Derechos del Niños, 2020).

Efectos del Confinamiento en la Infancia

Con el confinamiento social, se han modificado las rutinas que mantenía toda la población, cabe resaltar que las rutinas son necesarias en el diario vivir de una persona, ya que, ayuda a mantener una tranquilidad, organización y bienestar, sin embargo, este cambio abrupto a provocado reacciones desfavorables a nivel psicológico, como el aumento de la ansiedad, estrés, cambios de humor repentinos y mayor irritabilidad. Otros de los efectos ha sido el cambio en el ciclo del sueño debido a la disminución de la actividad, la presencia de tristeza al no mantener contacto con la familia.

La población infantil, en la situación del Covid-19 ha sido denominada como una “crisis global de los derechos de la niñez” (The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2020). Debido a que se han provocado trastornos significativos en las comunidades, en las rutinas diarias y en mayor índice en las familias. Estos efectos pueden observarse en tres niveles:

La pandemia de Covid-19 afecta a los niños de tres maneras principales: 1) por la infección con el propio virus, 2) por las repercusiones sociales y económicas de las

medidas, como el control, la contención y la mitigación, destinadas a reducir o detener la transmisión del virus en diversos contextos, y 3) por los posibles efectos a largo plazo de la crisis, como la recesión económica y el retraso en los progresos hacia el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Unicef, 2016, p. 4).

Estrategias de Afrontamiento

En teoría, las estrategias de afrontamiento son concebidas como los esfuerzos, por el cual la conducta se manifiesta ante demandas internas o ambientales y los conflictos que puede desatarse entre ellas, lo que conlleva al sujeto a atravesar un proceso de desequilibrio entre el funcionamiento del individuo – ambiente. Comprometiendo al ser humano a poner en marcha una serie de conductas para modular los efectos del inicio de amenaza mediante procesos valorativos ya sea de carácter intencional, deliberado o involuntario.

Por otra parte, Amaría et. al. (2013), enfatiza sobre la definición de las estrategias de afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque, la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

Las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que el individuo pone en función cuando se encuentran en situaciones que demandan estrés o modificación en su zona de confort, con el objetivo de buscar una solución ante una situación conflictiva que presenta en un

momento determinado, ya sea, por interacción consigo mismo o factores del entorno que lo rodea.

Tal situación, hace establecer la necesidad de definir ¿qué es estrategia?, estrategia es un conjunto de actividades para direccionar un asunto, a través de acciones planificadas que permiten tomar decisiones y obtener resultados favorables en beneficio de un objetivo a alcanzar. Asimismo, es necesario definir ¿qué es afrontamiento?, según la Real Académica de la Lengua Española define afrontar como: “Poner cara a cara. Hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida”. Por otra parte, Mechanic (1978), considera que el afrontamiento “comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas”.

Definición de Estrategia

Como lo expresa Davies (2000), “debido a que las estrategias se caracterizan por tener múltiples opciones, múltiples caminos y múltiples resultados, es más complejo su diseño y son más difíciles de implementar que otras soluciones lineales”. Haciendo eco las palabras de autor, definitivamente hablar o definir estrategias resulta sumamente complejo, debido a que, abarca diversos ámbitos en los cuales se puede hacer énfasis la palabra estrategia.

En múltiples ocasiones se utiliza la palabra estrategia para hacer referencia a actitudes o acciones que van orientadas a definir una forma de actuar, pensar o hacer las cosas. Sin embargo, según Contreras (2013), “el término estrategia que se usa para demostrar que una persona es capaz de pensar cada paso que da, de tal manera que dichas acciones vayan concatenadas y tengan relación”. Y esto puede verse generalizado en muchos campos, desde el militar, político,

administrativo, social, cultural y económico, en cada uno de ellos se plantea una realidad diferente y por consiguiente, se ve diversificado su utilización.

La palabra estrategia tiene su origen en las palabras griegas “*stratos*”, que se refiere a ejército, y “*agein*”, que significa guía. Así mismo, la palabra “*stretegos*” que hacía alusión a estrategia, también proviene del latín y del antiguo dialecto griego dórico (Contreras, 2013).

Cabe mencionar que existe una diferencia entre estrategia y táctica. Mientras que, la estrategia es entendida como un proceso previamente planificado, la táctica es la manera en la que se va a desarrollar o ejecutar.

Definición de Afrontamiento

En el modelo de afrontamiento transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1984) (citado por Frydenberg, 1994), definen el afrontamiento como:

Los esfuerzos cognitivos – conductuales continuamente cambiantes que realiza el sujeto para manejar las demandas internas y/o externas, que son evaluadas como que agotan o exceden los recursos personales. El afrontamiento estaría determinado por la persona, el ambiente y por su interacción.

Además, McCubbin et al. (1982), “advirtieron que los procesos de afrontamiento no sólo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social”.

Por su parte, el psicoanálisis del ego en 1937 define: “El afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y, por tanto, reducen el estrés” (Park & Folkman, 1997; Pearling & Schooler, 1978).

Desde esta perspectiva psicoanalítica, el afrontamiento es entendido como un mecanismo de defensa que el individuo maneja con relación a su entorno, que va desde mecanismos primitivos en donde el individuo produce una distorsión de la realidad, hasta mecanismos más evolucionados.

En la propuesta de Lazarus y Folkman en 1986, cuenta con un gran reconocimiento, ya que, es planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural, en donde definen el afrontamiento como los: “Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Basado en la perspectiva cognitivo sociocultural se contempla el afrontamiento como: “Un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno” (Mattlin, et al., 1990).

Por tal motivo, “el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad” (Burgos, et. al. , 2000; Hesselink et al., 2004).

Lazarus y Folkman (1984) (citado por Dwyer, 2005), enfatizan la naturaleza continua y recíproca de la interacción entre las características conceptuales y las propiedades del evento a enfrentar. La forma en que la persona afronta cambia cuando el contexto cambia, por lo que es afectado también por los factores culturales del mismo. Las personas tienden a sentirse más o menos estresados por determinados eventos, en relación con las experiencias y expectativas

dentro de su cultura. Las diferencias en la expresión de emociones y las expectativas de independencia y autonomía a través de la cultura pueden influir en el estilo de afrontamiento esperable frente a la amenaza.

Afrontamiento en niños

Los niños que desarrollan estrategias de afrontamiento positivas existe más probabilidad que se conviertan en adultos resilientes, puesto que tienen una mayor capacidad y un amplio conocimiento sobre el manejo de sus emociones. Al presentarles herramientas necesarias a los niños, se forja su futuro cuando sean adultos de tal manera que se reduzcan los riesgos de a travesar por problemas de salud mental.

Estilos de afrontamiento en niños

Rothbaum, Weisz y Snyder (citado en Verduzco, 2004), distinguen tres tipos de estilos para la población infantil:

Afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario)

Para Hernández y Gutiérrez (2012), el afrontamiento de control directo “se refiere a los intentos propositivos que un infante realiza con la finalidad de eliminar el evento estresante o disminuir sus efectos” (p. 690). Tal y como lo mencionan los autores, el afrontamiento directo hace alusión a ir de manera directa a la situación mediante acciones inmediatas que favorezcan significativamente al niño a resolver el contexto estresante.

En la misma línea, Sanjuán y Ávila (2006), plantean que “el control primario significa modificar el acontecimiento, es decir, solucionar el conflicto, e incluye las estrategias inclinadas

a la acción (afrontamiento activo) y las de toma de decisiones (planificación)”. Este tipo de afrontamiento, el sujeto centra su acción en buscar una solución, por ejemplo: un niño que tiene un bajo rendimiento académico, se esfuerza por estudiar más y así tener mejores calificaciones y mejorar su rendimiento académico.

Afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario)

Hernández y Gutiérrez (2012), mencionan que el afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario) “se refiere a la solicitud de ayuda o apoyo tangible (materiales, dinero, información) a las personas adultas significativamente para resolver el problema” (p. 690). Con ello, el niño ante una determinada situación problemática que atraviesa, busca apoyo, ya sea de manera económica, física o emocional, de un adulto para solucionar su conflicto de manera apropiada.

Según Sanjuán y Ávila (2006), “el control secundario no cambia el evento, sino más bien consiste en cambiar uno mismo, es decir, que el individuo cambie la perspectiva que tiene sobre el acontecimiento o que realice una reestructuración cognitiva positiva de dicha situación”. Para los autores, el cambio del problema no está direccionado únicamente en el problema y sus consecuencias, sino, en la percepción que se tiene ante el conflicto, es decir, la manera de pensar que se tiene ante aquello, por lo tanto, para resolver un problema de manera acertada y eficiente se debe cambiar los pensamientos o ideas negativas por pensamientos positivos.

Afrontamiento de abandono de control

Ante el afrontamiento de abandono de control, Hernández y Gutiérrez (2012), argumentan que “el infante percibe una situación como incontrolable. Es la ausencia de meta y

objetivo de afrontamiento” (p.690). Por lo cual, esta estrategia de afrontamiento se refiere al conjunto de acciones orientadas y planificadas en relación a la renuncia o abandono a la hora de enfrentarse ante un problema que ellos consideran incontrolable: con el fin de evadir algún tipo de castigo y obtener beneficios como recompensas.

Recalde, (2015) define este tipo de afrontamiento como:

Por la ausencia de cualquier meta u objetivo de afrontamiento, incluye respuestas como no hacer nada o evadirse. Algunos autores no consideran que la utilidad sea un afrontamiento, por lo que tiene de falta de control por parte del sujeto, puede ser buscada voluntariamente (p. 23).

En vista que este tipo de estrategia es una estrategia pasiva, comúnmente es utilizada por los niños, con la finalidad de no hacer nada por la falta de motivación intrínseca o extrínseca a la consecución de una meta u objetivo que pretenda llegar o alcanzar.

¿Qué es taller?

Definición de Taller

Un taller es un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta. Ofrece siempre la posibilidad, cuando no exige, que los participantes contribuyan activamente (Campo y Barakaldo, 2015, p. 2).

Según Reyes (2007) (citado por Betancourt, 2007), manifiesta que el taller es una forma que pretende lograr la interacción de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva (p.12).

De esta manera, un taller es una nueva forma pedagógica que procura fusionar la teoría y la práctica, desde una perspectiva integradora y reflexiva, que permite a los estudiantes desarrollar sus capacidades, habilidades, destrezas y tengan un conocimiento significativo.

Fases para la Aplicación

- **Fase de iniciación:** En que los iniciadores fijan el círculo de invitados y delimitan el marco teórico y la organización.
- **Fase de preparación:** Los organizadores informan a los participantes sobre el proyecto y las diferentes tareas (o metas de aprendizaje), exigen los aportes y, si corresponde, que sean enviados los materiales para su preparación.
- **Fase de explicación:** Se presenta a los participantes un esquema de las tareas o los problemas que enfrentarán y los productos que trabajarán. Se forman grupos de trabajo y se asignan los recursos necesarios.
- **Fase de interacción:** Los grupos de trabajo centran sus esfuerzos en la formulación de soluciones o la preparación de productos, se consulta a expertos sobre la información disponible, se utiliza herramientas y se formulan soluciones o propuestas.
- **Fase de presentación:** Los grupos de trabajo presentan sus soluciones o productos, se discuten y, si es necesario, se someten a prueba.
- **Fase de evaluación:** Los participantes discuten los resultados del taller y sus perspectivas de aplicación, evalúan sus procesos de aprendizaje y sus nuevos conocimientos, terminan las actividades finales, y por último; formulan, preparan y presentan un informe final (Flehsig y Schiefelbein, s.f.).

e. MATERIALES Y MÉTODOS

En la presente investigación se emplearon distintos métodos de investigación, tipo, enfoque y diseño de la misma.

Enfoque de la Investigación Cuantitativa

La investigación se realizó con un estudio **enfoque cuantitativo**, que aporta con resultados que son de fácil comprensión. Por lo tanto, permitió un análisis continuo de los resultados y a su vez, por medio de la acción analítica, se proporciona la oportunidad de obtener resultados que describen el comportamiento de diferentes fenómenos. Los datos cuantitativos obtenidos permitieron un análisis de la realidad comunitaria en relación de las variables.

Tipo de Investigación

Por medio de la investigación **tipo descriptiva**, tras el análisis e interpretación de los resultados permitió describir con propiedad cómo se origina y sucede la problemática analizada de la variable dependiente (las emociones) de manera clara y organizada, con el objetivo de que se tomen las medidas necesarias al momento de elaborar la propuesta de intervención de estrategias de afrontamiento.

Diseño de la Investigación

La investigación fue realizada mediante un **diseño no experimental**, permitió la manipulación de las variables; no tienen asignación aleatoria. Además, permitió la observación de la relación existente entre las variables (estrategias de afrontamiento como variable

independiente y el manejo de las emociones en el confinamiento social como variable dependiente) en un contexto natural sin intervención alguna del investigador.

Conjuntamente, la presente investigación fue de **corte transversal**, estuvo destinado únicamente a la investigación de un determinado problema, es decir, se encontró limitado en cuanto a tiempo y espacio. Por lo tanto, la tesis denominada Estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causadas en el confinamiento social en diez niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, se realizó en un tiempo y espacio determinado, periodo 2020 – 2021.

Métodos de Investigación

Se aplicaron diferentes métodos y procedimientos de investigación de manera combinada para obtener un mejor análisis de los resultados obtenidos en el estudio investigativo:

Método Científico

El método científico sirvió para diseñar y planificar el proceso investigativo, los pasos del método que orientan la construcción del mismo con estricto apego a la lógica, búsqueda de la información científica con especialistas, tentativa de solución, a modo de hipótesis, invención de nuevos constructos para la formulación estructural del marco teórico, soluciones para experimentación en la variable independiente y difusión de resultados mediante el artículo científico.

Método Inductivo

El método inductivo permitió recolectar la información investigada en el Barrio 25 de diciembre para lograr los objetivos establecidos desde lo específico a lo general. Desde el inicio de la investigación, se utilizó este método para la recolección de la información, tabulación de datos, construcción de resultados, revisión bibliográfica correspondiente, y para diseñar la propuesta que será fundamental para esta investigación.

Método Deductivo

El método deductivo se utilizó para deducir conclusiones que va de lo general a lo particular, y fue la ruta para construir observables. Cada variable, empezando por la independiente: estrategias de afrontamiento; y luego, la dependiente: emociones en el confinamiento social que se definió con citas de autores especializados en la temática.

Método Estadístico

El método estadístico aportó en la tabulación de la información recolectada de la muestra, para luego describirla en los siguientes pasos: recolección de la información, organización en tablas, presentación en gráficos, análisis e interpretación de los resultados que indican indicios de situación problemática.

Método Analítico

El método analítico se utilizó en la construcción del marco teórico, el análisis y la síntesis conceptual. Se analizaron desde una concepción abstracta para caminar a lo concreto. También sirvió como medio para la comprensión del objeto de estudio y ayudó a establecer las actividades

de las estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causadas en el confinamiento social.

Método Sintético

El método sintético permitió sintetizar las actividades de estrategias de afrontamiento para mejorar las emociones causadas en el confinamiento social en los niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, así mismo, sirvió para interpretar los datos estadísticos, realizar conclusiones y recomendaciones.

Modalidad Básica de Investigación

De campo

En lo que respecta al estudio de campo, se realizó en el lugar previamente seleccionado con la finalidad de realizar la investigación, por medio de un instrumento psicométrico ‘Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson’, mismo que arrojó datos que aportaron estadísticamente los ítems de estudio.

Bibliográfica

La investigación fue bibliográfica, se realizó una investigación apoyada por los documentos que respaldan los argumentos científicos experimental, alcanzando a verificar la veracidad teórica científica de la propuesta. Los libros, documentos, revistas y artículos científicos fortalecieron el análisis que arrojan las encuestas.

Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos

Encuesta

La técnica utilizada para la recolección de datos, fue la **encuesta** sobre las estrategias de afrontamiento, dirigida a diez niños del barrio 25 de diciembre (sector Consacola); con 6 preguntas prevista en la operacionalización de la variable independiente (estrategias de afrontamiento), con la finalidad de concretar las estrategias principales que utilizan la población investigada para enfrentar los conflictos emocionales.

Instrumento

El **instrumento** se utilizó fue la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson, que cumple con los requisitos de validez y confiabilidad, lo cual permitió evaluar la variable dependiente.

Descripción del instrumento

Este instrumento describe cada emoción a niveles de intensidad diferente, con una escala de 5 grados de intensidad. Mide diez emociones positivas (1. diversión o humor; 4. asombro; 8. agradecimiento; 11. esperanza; 12. inspiración; 13. interés; 14. alegría; 15. amor; 16. orgullo y 19. calma o serenidad) y diez emociones negativas (2. enojo o ira; 3. vergüenza ligera; 5. desprecio; 6 asco; 7. vergüenza; 9. culpa; 10. odio; 17. tristeza; 18. miedo y 20. ansiedad).

Consta de 20 ítems, agrupados en 2 categorías:

C1) Emociones positivas, 10 ítems.

C2) Emociones negativas, 10 ítems.

La opción de respuesta es en la escala de tipo Likert de cinco puntos: 0 (“nada”), 1 (“un poco”), 2 (“moderadamente”), 3 (“bastante ”), 4 (“mucho”).

Ficha técnica

Nombre: Escala de emociones positivas y negativas

Autores: Bárbara Lee Fredrickson

Administración: individual o colectiva

Duración: aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Objetivo del instrumento

Medir las emociones personales y la atmósfera emocional o emociones percibidas en los otros en un día y episodio concreto.

Estructura del instrumento

Según Fredrickson, menciona que la Escala de emociones positivas y negativas tiene como componentes: emociones positivas y emociones negativas.

Procedimiento

- Se seleccionó el instrumento psicométrico para medir la variable dependiente que, en este caso, es la identificación de las emociones en el confinamiento social.
- Se eligió la muestra a la cual iba a ser aplicado el test psicométrico.
- Se solicitó el permiso a los estudiantes.

- Luego del permiso correspondiente se procedió a aplicar el test, explicando en qué consiste.

Escenario

El escenario de la investigación lo constituyó el Barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, misma que cuenta con una población aproximada de 90 personas, entre ellos niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Población y Muestra

Población

La población es el conjunto de todos los elementos que se toma para la investigación, en la cual es el total de las unidades de muestreo. Para el presente trabajo de investigación la población está constituida por un aproximado de 90 personas que habitan en el Barrio 25 de diciembre del sector Consacola.

Muestra

La muestra es un subgrupo que se toma de la población, mismo que sirve para recolectar datos y tener una mayor precisión en la investigación. Para esta investigación se tomó la muestra de diez niños, mismos que habitan en el barrio 25 de diciembre (sector Consacola), de la ciudad de Loja.

Tabla 1

Población y muestra de investigación

ORIGEN	POBLACIÓN	MUESTRA
Moradores de Barrio 25 de diciembre (sector Consacola)	90 personas	10 niños

Fuente: Población investigada

Elaborado por: Vanessa Alexandra Banegas Loja

Identificación de Variables y Operacionalización

Para la presente investigación se ha identificado, la variable independiente (estrategias de afrontamiento) y la variable dependiente (emociones), mismas que se pueden medir u observar de acuerdo a su variación.

Conceptualización de la variable independiente: Estrategias de Afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque, la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (Amaría et al., 2013).

Las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que el individuo pone en función cuando se encuentran en situaciones que demandan estrés o modificación en su zona de confort, con el objetivo de buscar una solución ante una situación conflictiva que presenta en un momento determinado, ya sea, por interacción consigo mismo o factores del entorno que lo rodea.

Conceptualización de la variable dependiente: Manejo de las emociones

En cuanto a las emociones, Bisquerra (2003), define a las emociones como: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12).

En la misma línea, Iglesias et al. (2004), define a las emociones como: “Una serie de estados fisiológicos asociados a una experiencia psíquica determinada, cuyo significado biológico es el de modular el comportamiento” (p. 81).

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

1. Matriz de Operación de la Variable Independiente: Estrategias de Afrontamiento en niños

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Técnica/Instrumento
<p>Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque, la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (Amaría, et al. 2013).</p>	<p>Afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario)</p>	<p>Acción (afrontamiento activo).</p>	<p>Encuesta sobre las estrategias de afrontamiento en niños</p>
		<p>Toma de decisiones (planificación).</p>	
		<p>Buscar una solución.</p>	
	<p>Afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario)</p>	<p>Solicitud de ayuda o apoyo tangible.</p>	
		<p>Busca apoyo, ya sea de manera económica, física o emocional de un adulto para solucionar su conflicto de manera apropiada.</p>	
		<p>Reestructuración cognitiva positiva de dicha situación, para resolver un problema de manera acertada y eficiente se debe cambiar los pensamientos o ideas negativas por pensamientos positivos.</p>	
	<p>Afrontamiento de abandono de control.</p>	<p>Es la ausencia de meta y objetivos de afrontamiento.</p>	
		<p>Renuncia o abandono a la hora de enfrentarse ante un problema que ellos consideran incontrolable: con el fin de evadir algún tipo de castigo y obtener beneficios como recompensas.</p>	
		<p>Incluye respuestas como no hacer nada o evadirse.</p>	

2. Matriz de Operación de la Variable Dependiente: Manejo de emociones

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
<p>“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p.12).</p>	Emociones positivas	Diversión o humor	1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 19	<p>Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson</p> <p>Escala valorativa</p> <p>Frecuencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nada frecuente - A veces - A menudo - Siempre <p>Intensidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ninguna intensidad - Poca intensidad - Medianamente intenso - Muy intenso
		Asombro o respeto sobrecogido		
		Agradecimiento		
		Esperanza		
		Inspiración		
		Interés		
		Alegría		
		Amor		
		Orgullo		
	Calma o serenidad	2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 17, 18 y 20		
	Emociones negativas		Enojo o ira,	Frecuencia e intensidad
			Embarazo, corte, vergüenza ligera	
			Desprecio	
			Asco	
			Vergüenza	
			Culpa	
			Odio	
			Tristeza	
		Miedo		
Ansiedad				

Estructura de la Propuesta

Estrategias de Afrontamiento para Mejorar el Manejo de las Emociones en el Confinamiento Social, Modalidad Talleres

Taller I: ¡Yo sé identificar mis emociones!

Tema del taller: Emociones positivas y negativas

Objetivo: Conseguir que los niños identifiquen sus emociones tanto positivas como negativas mediante el afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario).

Estrategia: Afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario)

Taller II: Transformando mis emociones

Tema: Emoción de tristeza

Objetivo: Lograr que se eviten el desarrollo de respuestas emocionales y auto diálogos que deterioren el estado de ánimo.

Estrategia: Afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario)

Taller III: ¡Yo puedo hacerlo!

Tema: Emoción del amor (intensidad)

Objetivo: Conseguir que los niños expresen sus emociones sin miedo a ser juzgados.

Estrategia: Afrontamiento de abandono de control.

Análisis integrador de los resultados obtenidos

Para la construcción de los resultados obtenidos en la investigación realizada se utilizó como herramienta los programas informáticos de Word y Excel, se aplicó el método estadístico ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos y el análisis e interpretación), y permitió representar las tablas, figuras y la redacción del análisis e interpretación.

Consideraciones éticas y consentimiento informado

Resguardando los principios éticos de la presente investigación, se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

Principio de autonomía

Se solicitó el consentimiento informado a los padres, madres de familia y/o representantes legales de los niños sujetos de la presente investigación, debido a que son menores de edad.

Consentimiento informado

Tomando en cuenta las características de la investigación, se consideró que los aspectos éticos son fundamentales puesto que se trabajó con personas menores de edad, por ende, la contribución y participación en la investigación contó con la autorización correspondiente por parte de los padres, madres de familia y/o representantes legales de los niños, por lo que se aplicó dicho documento, mismo que indica que accedieron a participar en el proceso de investigación de campo.

Principio de confidencialidad

En el trabajo investigativo se avala el anonimato de la información obtenida, la cual fue utilizada netamente para fines de la investigación, sin afectar a los partícipes en el estudio.

El presente trabajo de investigación cumplió con los criterios señalados por el modelo de investigación cuantitativa de la Universidad Nacional de Loja, misma que sugiere el proceso a seguir en el proyecto de investigación, Art. 135 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja.

De la misma forma, estuvo sometida a respetar la autoría de la información bibliográfica, por lo cual hace referencia a los autores con sus correspondientes datos editoriales y la parte ética que conlleva.

f. RESULTADOS

Resultados de la aplicación de la encuesta sobre las estrategias de afrontamiento, a diez niños del Barrio 25 de diciembre (sector Consacola) de la ciudad de Loja, periodo 2020 – 2021.

Estrategias de afrontamiento en niños

Tabla 2

Estrategias de afrontamiento en niños

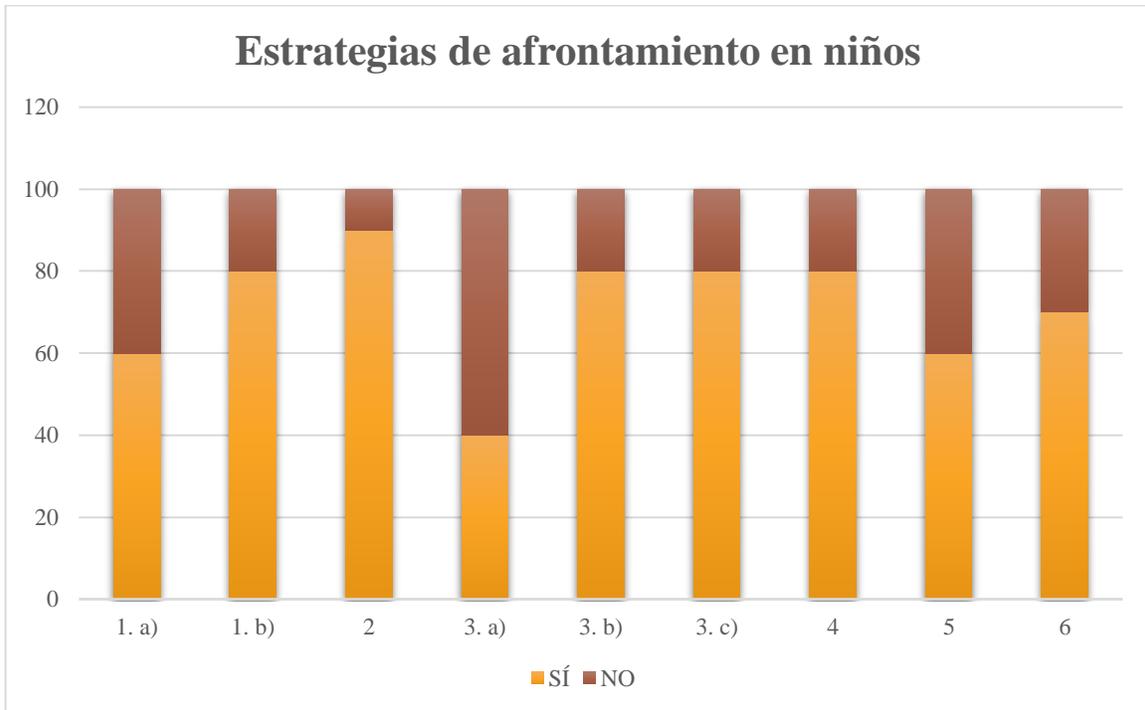
Ítem	Pregunta	Respuesta				Total		
		Si		No		f	%	
		f	%	f	%			
1	¿Qué hace usted cuando siente miedo y angustia frente a una situación que para usted es un problema?	a) Toma la decisión de comunicar a alguien	6	60	4	40	10	100
		b) Busca una solución	8	80	2	20	10	100
2	Si usted tiene bajo rendimiento, ¿estudia más para mejorar su rendimiento académico?	9	90	1	10	10	100	
3	Usted como niño ante una determinada situación problemática que atraviesa, busca apoyo de manera	a) Económica	4	40	6	60	10	100
		b) Física (abrazos)	8	80	2	20	10	100
		c) Emocional (palabras de aliento)	8	80	2	20	10	100
4	¿Busca el apoyo de un adulto para solucionar su conflicto de manera apropiada?	8	80	2	20	10	100	
5	¿Cuándo tiene un problema que lo siente difícil renuncia o evita decir a alguien lo que le esta pasando?	6	60	4	40	10	100	
6	¿Cuándo tiene un conflicto tiene temor al castigo de lo que esta pasando?	7	70	3	30	10	100	
TOTAL		64	71	26	29	90	100	

Fuente: Resultados de la encuesta sobre estrategias de afrontamiento aplicado a diez niños del barrio 25 de diciembre (sector Consacola) de la ciudad de Loja

Investigadora: Vanessa Alexandra Banegas Loja.

Figura 2.

Estrategias de afrontamiento en niños



Análisis e Interpretación

Según los resultados obtenidos, luego de la aplicación de la Encuesta sobre las estrategias de afrontamiento en niños, en el afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario), se puede evidenciar que el 60% de la población investigada, cuando siente miedo y angustia frente a una situación que consideran como un problema, toman la decisión de comunicar a alguien, mientras que el 40% prefieren no hacerlo. En la misma línea, el 80% decide buscar una solución cuando siente miedo y angustia ante un problema, mientras que el 20% optan por no llevar a cabo dicha acción. De la misma forma, el 90% de la población investigada en caso de tener un bajo rendimiento académico, estudian más para mejorar su rendimiento, por su parte el 10% señala que no estudia más para mejorar su rendimiento.

Por otra parte, en el afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario), el 40% busca apoyo ante una determinada situación problemática de manera económica, un 80% de manera física (abrazos), asimismo el 80% de manera emocional (palabras de aliento). Del mismo modo, un 80% busca apoyo de un adulto para solucionar su conflicto de manera apropiada, mientras que el 20% restante no busca apoyo para solucionar su conflicto de manera adecuada.

Por último, en cuanto al afrontamiento de abandono de control, el 60% cuando tiene un problema que lo siente difícil renuncia o evita decir a alguien lo que le está pasando, por tanto el 40% no renuncia o evita decir a alguien lo que le está pasando cuando tiene un problema. Asimismo, el 70% cuando tiene un conflicto siente temor al castigo, por su parte el 30% no siente temor al castigo cuando tiene un problema.

Por lo que se puede deducir, que en la población investigada las estrategias de afrontamiento más utilizadas, es el afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario), es decir, solucionan el conflicto, e incluyen las estrategias inclinadas a la acción y la toma de decisiones.

Resultados de la aplicación de la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson, a diez niños del Barrio 25 de diciembre (sector Consacola) de la ciudad de Loja, periodo 2020 – 2021.

Edad de la población investigada

Tabla 3

Edad de la población investigada

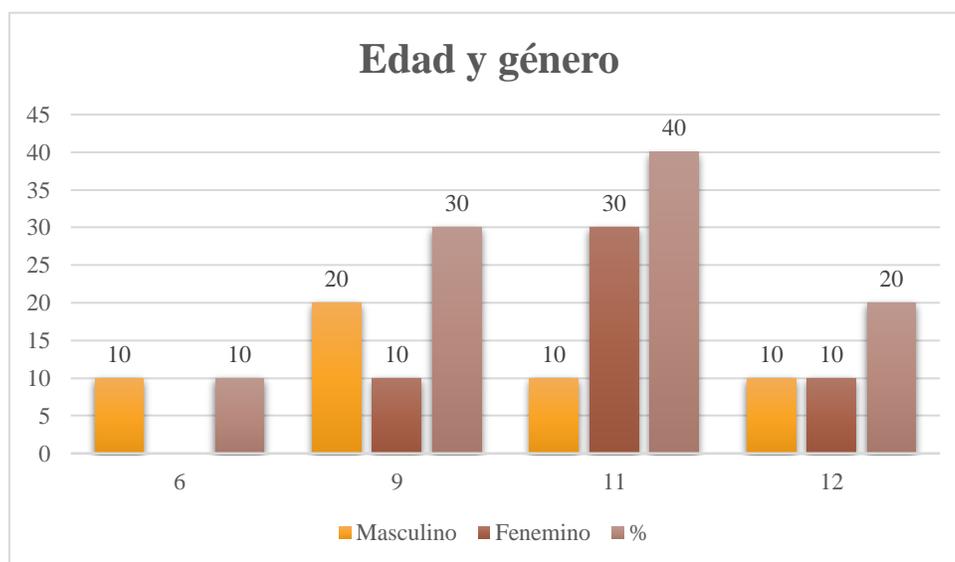
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
6	1	10	-	-	1	10
9	2	20	1	10	3	30
11	1	10	3	30	4	40
12	1	10	1	10	2	20
TOTAL	5	50	5	50	10	100

Fuente: Población investigada

Investigadora: Vanessa Alexandra Banegas Loja

Figura 3.

Edad de la población investigada



Análisis e interpretación

En lo que respecta a la edad y género, se determinó que el 50% equivale tanto del género femenino y masculino, evidenciando así un porcentaje igual entre los dos géneros de la población investigada. Por otra parte, la edad promedio de los niños sujetos a la investigación se ubica entre un rango de 6 a 12 años, sin embargo, es importante subrayar que la edad predominante en la población es los 11 años con el 40%.

Para Mantilla, (s.f.) ‘‘hablar de género, nos induce a pensar en clasificaciones, distinciones, tipos. Es así que bajo el término género se pueden agrupar ciertos grupos de entes individuales a quienes corresponden ciertas características que los identifican entre sí’’ (p. 153).

Por lo tanto, en relación a lo antes mencionado, se puede concluir que las emociones positivas y negativas estudiados posteriormente, son resultados de una muestra igualitaria entre ambos géneros, sin embargo, predomina la edad de 11 años.

Tabla 4*Emociones positivas*

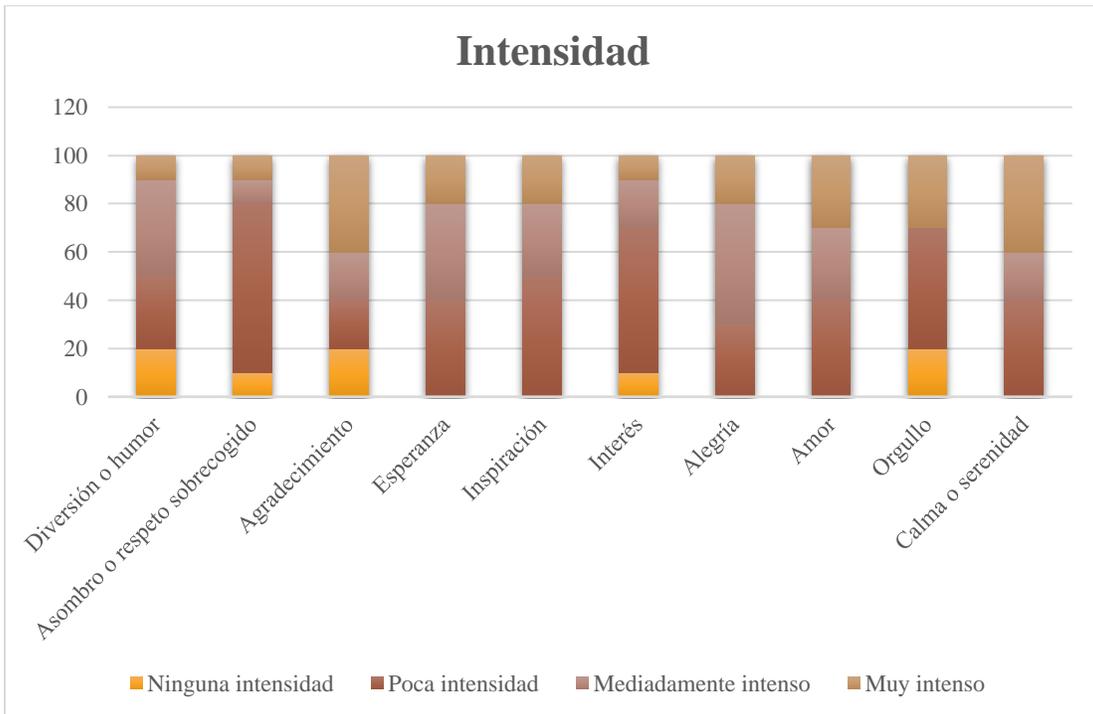
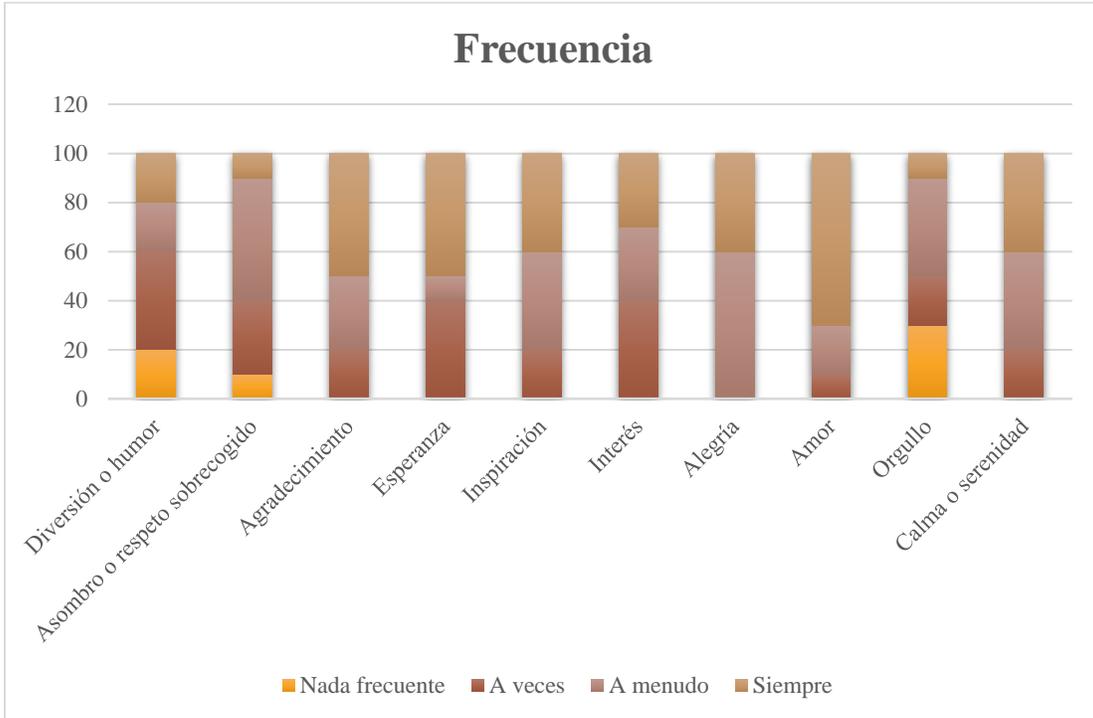
Afecto / emoción	FRECUENCIA										INTENSIDAD									
	Nada frecuente		A veces		A menudo		Siempre		TOTAL		Ninguna intensidad		Poca intensidad		Mediadamente intenso		Muy intenso		TOTAL	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1. Diversión o humor	2	20	4	40	2	20	2	20	10	100	2	20	3	30	4	40	1	10	10	100
4. Asombro o respeto sobrecogido	1	10	3	30	5	50	1	10	10	100	1	10	7	70	1	10	1	10	10	100
8. Agradecimiento	-	-	2	20	3	30	5	50	10	100	2	20	2	20	2	20	4	40	10	100
11. Esperanza	-	-	4	40	1	10	5	50	10	100	-	-	4	40	4	40	2	20	10	100
12. Inspiración	-	-	2	20	4	40	4	40	10	100	-	-	5	50	3	30	2	20	10	100
13. Interés	-	-	4	40	3	30	3	30	10	100	1	10	6	60	2	20	1	10	10	100
14. Alegría	-	-	-	-	6	60	4	40	10	100	-	-	3	30	5	50	2	20	10	100
15. Amor	-	-	1	10	2	20	7	70	10	100	-	-	4	40	3	30	3	30	10	100
16. Orgullo	3	30	2	20	4	40	1	10	10	100	2	20	5	50	-	-	3	30	10	100
19. Calma o serenidad	-	-	2	20	4	40	4	40	10	100	-	-	4	40	2	20	4	40	10	100

Fuente: Resultados de la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson aplicado a diez niños del barrio 25 de diciembre (sector Consacola) de la ciudad de Loja.

Elaborado por: Vanessa Alexandra Banegas Loja.

Figura 4.

Emociones positivas



Análisis e interpretación

Según Fredrickson, (citado por Velasco, 2014) “las emociones positivas ayudan a construir un conjunto de recursos personales (físicos, intelectuales y sociales) que el individuo puede aprovechar posteriormente para afrontar una dificultad, escogiendo opciones más creativas”.

Por lo cual, durante el confinamiento social en la población investigada, de acuerdo a los resultados, se encuentra que en relación a las emociones positivas de diversión o humor e interés son experimentadas a veces, mientras que la emoción de asombro o respeto sobrecogido, inspiración, alegría, orgullo y calma o serenidad, se presencian a menudo, sin embargo, dichas emociones anteriormente mencionadas se presentan con poca intensidad. Así mismo, dentro de este conjunto de emociones, con alta frecuencia e intensidad se aprecia el agradecimiento, esperanza.

Como dato relevante para la investigación, en los resultados obtenidos, se evidencia que la emoción positiva del amor, ha sido experimentada en un 70% con gran frecuencia, sin embargo, en un 40% es presenciada con poca intensidad, por lo que se puede decir que los niños no reciben muestras de afecto por parte de su familia o de las personas que los rodean, lo que podría traer consigo un desajuste en su desarrollo integral dejando secuelas en su autoestima, autonomía y autoconcepto.

Tabla 5

Emociones negativas

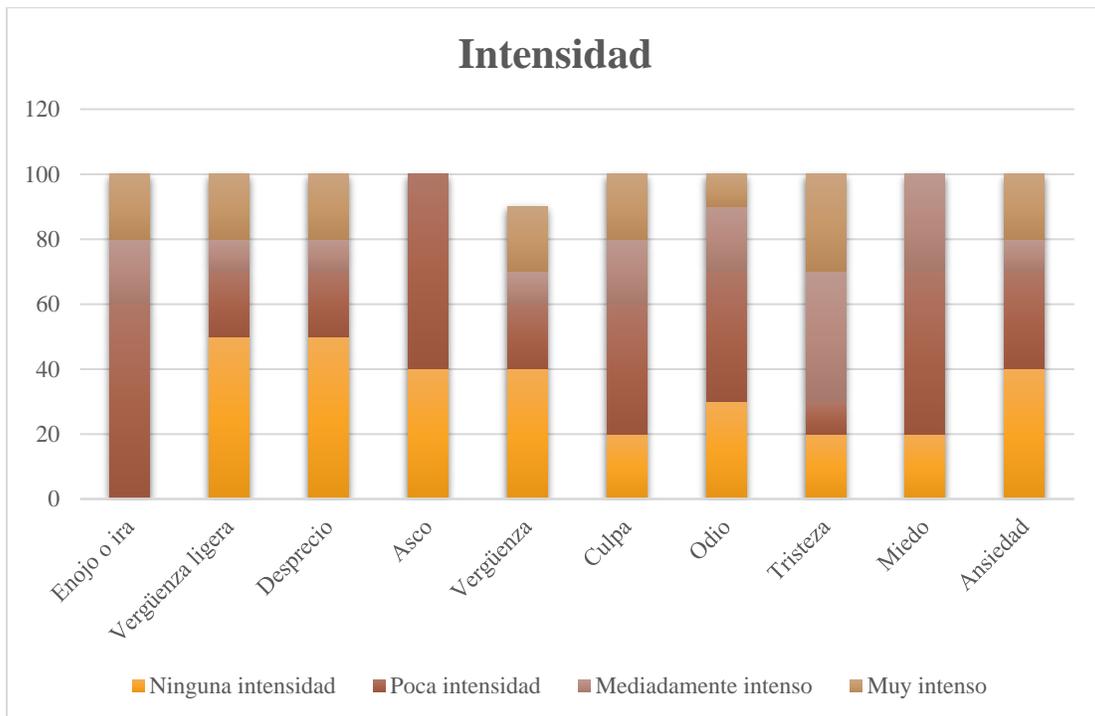
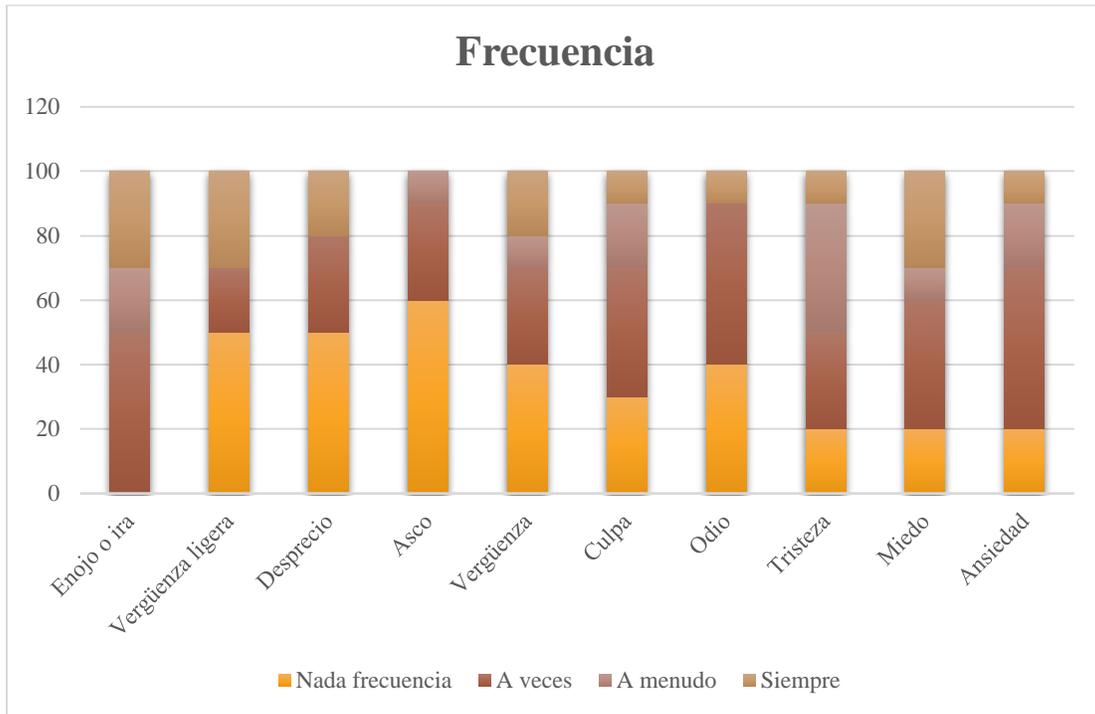
Afecto / emoción	FRECUENCIA										INTENSIDAD									
	Nada frecuente		A veces		A menudo		Siempre		TOTAL		Ninguna intensidad		Poca intensidad		Mediadamente intenso		Muy intenso		TOTAL	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
2. Enojo o ira	-	-	5	50	2	20	3	30	10	100	-	-	6	60	2	20	2	20	10	100
3. Vergüenza ligera	5	50	2	20	-	-	3	30	10	100	5	50	2	20	1	10	2	20	10	100
5. Desprecio	5	50	3	30	-	-	2	20	10	100	5	50	2	20	1	10	2	20	10	100
6. Asco	6	60	3	30	1	10	-	-	10	100	4	40	6	60	-	-	-	-	10	100
7. Vergüenza	4	40	3	30	1	10	2	20	10	100	4	40	2	20	1	10	2	20	10	100
9. Culpa	3	30	4	40	2	20	1	10	10	100	2	20	4	40	2	20	2	20	10	100
10. Odio	4	40	5	50	-	-	1	10	10	100	3	30	4	40	2	20	1	10	10	100
17. Tristeza	2	20	3	30	4	40	1	10	10	100	2	20	1	10	4	40	3	30	10	100
18. Miedo	2	20	4	40	1	10	3	30	10	100	2	20	5	50	3	30	-	-	10	100
20. Ansiedad	2	20	5	50	2	20	1	10	10	100	4	40	3	30	1	10	2	20	10	100

Fuente: Resultados de la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson aplicado a diez niños del barrio 25 de diciembre (sector Consacola) de la ciudad de Loja.

Elaborado por: Vanessa Alexandra Banegas Loja.

Figura 5

Emociones negativas



Análisis e interpretación

Las emociones negativas cumplen una función de supervivencia, por ejemplo “el miedo, la ira o la ansiedad nos prepara para realizar una conducta de supervivencia en una situación de peligro” (Velasco, 2014). Es decir, nos alerta con una reacción o respuesta de manera inmediata. Según Páez, et al. (s.f.) “las emociones negativas también son funcionales, aunque tienden a restringir y orientar la atención, pensamiento y acción hacia la causa de las mismas”.

Por consiguiente, de acuerdo con los resultados obtenidos en la aplicación de la Escala de emociones positivas y negativas, se identifica que dentro de las emociones negativas, los datos son relevantes para la investigación, puesto que la vergüenza ligera, el desprecio, el asco y vergüenza no presentan ninguna frecuencia e intensidad. De igual manera, las emociones de enojo o ira, culpa, odio, miedo y ansiedad, son presenciadas en baja frecuencia e intensidad, lo cual no llama la atención, puesto que mediante actividades lúdica en casa se pueden tener una mejor gestión y manejo de dichas emociones.

Por el contrario, se puede identificar que la emoción que mayormente llama la atención, es la emoción de la tristeza, debido a que en un 40% es a menudo frecuente en los niños en tiempo de confinamiento social, así también con una intensidad mediana, por lo que es alarmante puesto que esta emoción en alta intensidad, puede desencadenar una serie de problemas emocionales como estado de depresión y conducir a ideas suicidas o de autodestrucción.

g. DISCUSIÓN

El presente trabajo de titulación se llevó a cabo en el Barrio 25 de diciembre, ubicado en el sector Consacola, frente a Campis Bar, de la ciudad de Loja. En una muestra de diez niños, que oscilan entre un rango de edad de 6 a 12 años. Ha sido diseñada con el fin de evaluar las emociones positivas y negativas, donde se tomó como referencia la Escala de emociones positivas y las emociones negativas de la autora Fredrickson (2003).

El manejo de las emociones como problemática de investigación, se origina por la necesidad de brindar a los niños herramientas para sobrellevar situaciones adversas que se presentan durante el confinamiento social, y que de esta manera puedan tener bases fundamentales para superar esta situación con éxito. De acuerdo con diferentes investigaciones a nivel internacional se demuestra que existen problemas relacionados con el mundo emocional de los niños, especialmente en las emociones negativas como: enojo o ira, miedo, tristeza, por lo tanto, como se mencionó anteriormente, en el barrio 25 de diciembre se evidenció esta problemática; mediante un trabajo de campo se logró identificar por medio de una encuesta sobre las emociones con preguntas relacionadas a las principales emociones tanto positivas como negativas suscitadas durante el confinamiento social. Para lo cual, ante esta problemática se propuso estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones en la muestra seleccionada.

En este sentido, de acuerdo al primer objetivo planteado, se fundamentó teóricamente la revisión de la literatura, en donde existe una basta información teórica en fuentes primarias y secundarias que permitió profundizar el tema con pertinencia y rigor académico sobre las emociones, que son un conjunto de respuestas que surgen del organismo ante un estímulo

externo o interno, que influye en un determinado contexto de tal manera que genera una reacción en el comportamiento del individuo, a su vez llegan a estar asociadas a reacciones afectivas en su aparición ya sea de manera repentina, de gran intensidad de acuerdo a su brevedad, también pueden llegar a ser de carácter transitorio acompañada de cambios en el organismo, por lo tanto, se llegan a considerar respuestas de emergencia ante un estímulo sorpresivo o con gran intensidad como manera de supervivencia. Sin embargo, se encontró con una carencia de información en investigaciones acerca de las emociones positivas y negativas en los niños a nivel nacional y local, y sobre las estrategias de afrontamiento que son comúnmente utilizadas en la población infantil.

En relación al segundo objetivo, de identificar las principales emociones causadas en el confinamiento social, de acuerdo a la aplicación de la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson, se encuentra que en la emoción positiva del amor, un 70% de la población investigada es muy frecuente, no obstante, llama la atención porque el 40% representa poca intensidad, lo que conlleva a crearse en los niños carencias afectivas por falta de demostración de afecto. Tal y como menciona Concretas (2010), los efectos de la carencia afectiva, lleva a los niños a buscar este sentimiento fuera de su hogar sin importar cual sea la consecuencia, llegando a estar expuestos a abusos y recibir malos tratos por parte de terceros, si estos efectos no son tratados a tiempo, en un futuro se desarrollarán personas negativas con vacíos emocionales. En cuanto a las emociones negativas, el 40% de los niños sujetos a la investigación presentan a menudo la emoción de la tristeza, con una intensidad mediana, por tanto, tienen una relación entre la frecuencia e intensidad de esta emoción. Según Siverio y García (2005), los niños con altos niveles de tristeza presentan mayores desajustes con relación a sí mismos, a la escuela, a la familia y a la sociedad y proyectan su tristeza en todos los espacios de su vida; estos niños suelen

tener pensamientos negativos, mucho miedo y sufrimiento; vivencian conflictos internos y muestran mucha agresividad social.

Con esta misma intención, en investigaciones a nivel internacional, con el objetivo de analizar las relaciones entre el estado psicológico general de los menores, los miedos a enfermedades y contagios por virus, se determinó que las mayores dificultades psicológicas se centran en los problemas emocionales y los problemas de conducta (Gómez – Becerra, et al. 2020). Así también, en España, con el objetivo de revisar el impacto psicológico de las pandemias y confinamiento en la población infanto – juvenil, se comprueba que las pandemias infecciosas se asocian a un aumento de sintomatología ansiosa, depresiva y postraumática en la población infanto-juvenil (Castillo y Pando, 2020, p. 30).

Por lo mencionado en párrafos anteriores, estas investigaciones presentan una correlación con el presente trabajo de investigación, en cuanto, a la frecuencia e intensidad de la emoción negativa de tristeza, y una relación en cuanto a la poca intensidad que refleja la emoción del amor, las cuales pueden desatar problemas emocionales en los niños que habitan en el Barrio 25 de diciembre (sector Consacola) de la ciudad de Loja, por tanto, es una realidad que no está alejada del contexto que se vive a nivel mundial producto del confinamiento social a causa de la pandemia por Covid-19. Siendo así, las emociones una parte natural del desarrollo integral del ser humano en un contexto social.

En la misma línea, otra investigación, con el objetivo de recopilar información sobre los diversos estudios de cómo ha afectado el confinamiento social en la salud mental de los niños, se demuestra que, algunas respuestas emocionales en el aislamiento incluyen el miedo e incertidumbre, además, de comportamientos sociales negativos impulsados por el miedo y la

percepción distorsionada del riesgo (Gutiérrez, s.f., p. 3). Esta problemática del confinamiento social ha afectado a nivel emocional y psicológico, donde Calderón (s.f.), establece que la mayoría de las personas se han sentido tristes durante esta cuarentena, y no solamente los niños, sino también los padres (p.28).

Por consiguiente, en relación al resultado obtenido de las emociones positivas y negativas, se ha propuesto el diseño de estrategias de afrontamiento para potenciar el manejo de las emociones causadas por el confinamiento social en los niños del Barrio 25 de diciembre, además, para tener un contraste mas efectivo, se ha planteado una encuesta sobre las estrategias de afrontamiento en niños, en donde, los resultados arrojan que el 90% la población investigada, utilizan mayormente ante una situación de conflicto el afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario), es decir, buscan soluciones que incluyen estrategias direccionadas a la acción directa y toma de decisiones.

Por esta razón, las estrategias de afrontamiento son actividades prácticas que brindan herramientas a los niños del barrio 25 de diciembre para tener una mejor gestión de sus emociones en situaciones estresante que se pueden presentar a lo largo de su vida, potenciando de esta manera las diferentes habilidades y destrezas para afrontar cualquier situación.

Por lo tanto, para llegar a tener un mayor impacto en la propuesta y resultados favorables en cuanto al mejoramiento del manejo de las emociones, se debería desarrollar durante todo un periodo académico e incluso a lo largo de toda la escolaridad, tomando en consideración la propuesta de intervención denominada: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO SOCIAL.**

h. CONCLUSIONES

A partir de la investigación realizada y dado alcance a los objetivos planteados se ha establecido las siguientes conclusiones:

La fundamentación teórica permitió conocer las emociones en su conjunto, resaltando la importancia de crear estrategias de afrontamiento y gestión de dichas emociones, a través de artículos científicos e investigaciones realizadas sobre el tema, el cual permitió profundizar los conceptos, definiciones y contrastación con otros autores, llegando así a sustentar científicamente el presente trabajo. Sin embargo, se encontró una escasa información con rigor científico acerca de las estrategias de afrontamiento que son utilizadas en la población infantil.

Se identificó que las principales emociones suscitadas durante en confinamiento social en la población sujeta a la investigación, es la emoción positiva del amor con una alta frecuencia, no obstante, se encuentra con poca intensidad lo que podría significar que los niños no reciben muestras de afecto por parte de las personas que los rodean en su contexto social. Asimismo, se evidenció la emoción negativa de la tristeza en mediana frecuencia e intensidad, lo que podría traer consigo un estado de depresión y conductas autodestructivas.

Para el diseño de la propuesta de estrategias de afrontamiento, se propusieron actividades que le faciliten a los niños un mejor manejo y gestión de sus emociones; por tanto, la propuesta se estructura en tres talleres, con estrategias como: afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario), afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario) y afrontamiento de abandono de control.

i. RECOMENDACIONES

Establecidas las conclusiones de esta investigación se recomienda:

Sugerir a los directivos tanto a nivel nacional y local, aumentar las investigaciones sobre el impacto que ha tenido en confinamiento social en el mundo emocional de los niños. Además, tomar en cuenta la importancia y los beneficios de las estrategias de afrontamiento en los niños.

Se recomienda a los directivos y padres de familia del barrio 25 de diciembre estar alerta ante las diversas emociones tanto positivas como negativas que experimentan los niños durante el confinamiento social, ya que una alta frecuencia e intensidad en este conjunto de emociones puede perturbar el desarrollo normal de los niños.

Se recomienda a las autoridades de la comunidad aplicar la propuesta denominada **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO SOCIAL**, misma que fue elaborada con la intención de generar nuevos conocimientos y destrezas en cuanto al manejo de las emociones en los niños del barrio 25 de diciembre (sector Consacola).

- Propuesta de intervención



UNL

Universidad
Nacional
de Loja



Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO PARA
MEJORAR EL MANEJO DE LAS
EMOCIONES CAUSADO POR EL
CONFINAMIENTO SOCIAL.**

AUTORA:

Vanessa Alexandra Banegas Loja

LOJA – ECUADOR

2021

PRESENTACIÓN

La presente propuesta está centrada en la importancia de mejorar el manejo de las emociones causadas por el confinamiento social en los niños, considerando que la infancia es una de las etapas más vulnerables, en donde, los niños están más expuestos a atravesar por cambios físicos, psicológicos y emocionales, producto de las medidas tomadas por los gobiernos, en donde, la sociedad se ha visto en la obligación de vivir el confinamiento, llegando a ser así un problema en el desarrollo integral de los niños, perjudicando su salud emocional.

La propuesta educativa está basada en estrategias de afrontamiento, que según Lazarus y Folkman (1986), definieron el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.140). Considerando a este, como un recurso educativo de gran relevancia en la actualidad debido al confinamiento social, con la finalidad, de presentar estrategias de afrontamiento para niños, en donde, se brindará a los infantes un desarrollo más eficaz en la capacidad de la gestión de sus emociones para afrontar con eficacia los eventos estresores dependiendo de la situación que este lo provoque, entonces, sea de la capacidad de buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde vive.

Por esta razón, se ha creído oportuno realizar la propuesta educativa en el Barrio 25 de diciembre (sector Consacola) de la ciudad de Loja, mediante la modalidad de talleres educativos, para lo cual, se desarrollará 3 talleres con duración de 90 minutos por taller.

La propuesta está conformada por objetivos, factibilidad, destinatarios y un conjunto de talleres sobre la temática a tratar, mismos que han sido estructurados de manera coherente y eficiente, en cada uno de ellos se indica varias actividades a desarrollar.

Los resultados de la propuesta alternativa serán examinados e interpretados con apoyo bibliográfico, a su vez se contrastará con los datos del pre y post test, con la finalidad de obtener datos y criterios apropiadamente fundamentados para validar la efectividad de la propuesta.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Mejorar el manejo de las emociones producto del confinamiento social a través de diversas estrategias de afrontamiento, evitando un desbalance en la salud emocional en diez niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja.

Objetivos específicos

- Conseguir que los niños identifiquen sus emociones tanto positivas como negativas mediante el afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario).
- Lograr que se eviten el desarrollo de respuestas emocionales y auto diálogos que deterioren el estado de ánimo.
- Conseguir que los niños expresen sus emociones sin miedo a ser juzgados.

UBICACIÓN

La propuesta de intervención basada en estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causadas en el confinamiento social, se llevará a cabo en el barrio 25 de diciembre ubicado ½ km vía a Cuenca, frente a Campis Bar, sector Consacola.

DESTINATARIOS

Población infantil del barrio 25 de diciembre que oscilan entre 6 a 12 años.

FACTIBILIDAD

Para llevar a cabo el desarrollo de la propuesta de intervención, se parte de un sondeo realizado con anterioridad entorno a las emociones causadas en el confinamiento social (pretest), posteriormente se contará con los recursos humanos, materiales y financieros necesarios para la realización de la misma.

Así mismo, se recibirá apoyo y orientación de los docentes y administrativos de la carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Nacional de Loja, con su extensa experiencia y recorrido docente, nos guiaran de manera eficiente con la finalidad de tener un cumplimiento exitoso en la realización de la investigación.

Para el diseño y ejecución de la propuesta de intervención se ha tomado en cuenta recursos didácticos y tecnológicos, mismos que han sido útiles y han hecho posible su organización y desarrollo, por lo cual, puede llegar a cumplirse satisfactoriamente con su aplicación.

Por lo antes mencionado, se ha determinado que la propuesta es viable y factible desde un punto de vista técnico, administrativo y económico.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta de intervención educativa apoyada en las estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causadas en el confinamiento social en los niños, se ejecutará mediante 3 talleres con una duración de 90 minutos, mismos que serán desarrollados los días _____ en horario de _____, entre los meses de _____; se ejecutará en el Barrio 25 de diciembre y estará dirigida a los niños que habitan en dicho barrio.

Por último, el desarrollo de los talleres centrados en las estrategias de afrontamiento que conforman parte del tema de la investigación, en un primer momento, se iniciará con la presentación del tema y su respectivo objetivo, mismos, que tienen relación con el tema de la investigación antes mencionado, de tal manera, se plantean directrices que a los niños les ayudará a mantener un mejor manejo de sus emociones frente a situaciones diversas a causa del confinamiento social, de la misma manera, promover una participación activa con espacios de conocimiento, aprendizajes, reflexión de los participantes.

ACTIVIDADES

La propuesta educativa planteada en base a las estrategias de afrontamiento, se desarrollará mediante talleres, los cuales, están divididos en tres métodos prácticos para manejar una situación estresante, cada uno de ellos, brindará actividades de reflexión tanto a nivel personal e individual como a nivel grupal, así mismo, enriquecerá a los participantes con información que les será de gran utilidad en su diario vivir y a lo largo de su vida.

A continuación, se detalla la programación con las distintas actividades planificadas para el desarrollo de cada taller:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

DESARROLLO DE TALLERES

Taller I: ¡Yo sé identificar mis emociones!



Tema del taller: Emociones positivas y negativas

Objetivo: Conseguir que los niños identifiquen sus emociones tanto positivas como negativas mediante el afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario).

Estrategia: Afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario)

DATOS INFORMATIVOS

Lugar: Barrio 25 de diciembre (sector Consacola)

Responsable: Vanessa Alexandra Banegas Loja

Población: niños que habitan en dicho barrio.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida y saludo

En un primer acercamiento con los participantes, se brindará un caluroso saludo de bienvenida, así como también un agradecimiento por la predisposición a participar en el taller. Se dará a conocer la metodología y actividades a trabajar durante el desarrollo de los talleres, y se presentará el objetivo del taller.

Dinámica de presentación

“Mímica de emociones”

Para generar un ambiente de confianza con los participantes, se realizará una dinámica de presentación. Se preparan varias tarjetas y se escribe en cada una diferentes emociones, se pide a cada niño que escoja una tarjeta, luego, debe representar la emoción mímicamente. El resto de los practicantes debe adivinarla, quien acierta se gana un punto y tiene la oportunidad de participar. En caso que el niño no pueda representar la emoción, se da la oportunidad de explicarla mediante un ejemplo o experiencia con la emoción.

Contenido teórico / desarrollo del tema del taller

Definición de emociones positivas: Según Fredrickson, “las emociones positivas ayudan a construir un conjunto de recursos personales (físicos, intelectuales y sociales) que el individuo

puede aprovechar posteriormente para afrontar una dificultad, escogiendo opciones más creativas” (citado por Velasco, 2014).

Clasificación:

- Diversión o humor
- Asombro
- Agradecimiento
- Esperanza
- Inspiración
- Interés
- Alegría
- Amor
- Orgullo
- Calma o serenidad

Definición de emociones negativas: Según Páez, et al. (s.f.), “las emociones negativas también son funcionales, aunque tienden a restringir y orientar la atención, pensamiento y acción hacia la causa de las mismas”.

Clasificación:

- Enojo o ira
- Vergüenza ligera
- Desprecio
- Asco

- Vergüenza
- Culpa
- Odio
- Tristeza
- Miedo
- Ansiedad

Estrategia de afrontamiento a utilizarse:

Afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario): es una estrategia que permite ‘‘modificar el acontecimiento, es decir, solucionar el conflicto, e incluye las estrategias inclinadas a la acción (afrontamiento activo) y las de toma de decisiones (planificación)’’ (Sanjuán y Ávila, 2006).

Actividades prácticas

Fundamentación teórica mediante la presentación de un video, lecturas cortas del libro Emocionari y diapositivas:

- Definición de emociones
- Definición de emociones positivas y negativas
- Clasificación de las emociones positivas y negativas
- Descripción de la estrategia de afrontamiento: afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario)
- Dinámica sobre el afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario), mediante la actividad ‘‘rincón de las emociones’’. Se creará una caja con diversos

materiales que ayuden al niño a mantener la calma cuando sus emociones se ven desbordadas, posteriormente la caja será ubicada en un lugar estratégico en su habitación, donde puedan acudir cuando hayan tenido un conflicto para resolver su problema de forma civilizada y respetando a todas las partes, posterior a ello puedan tomar una decisión. A manera de evaluación, los niños reflexionan sobre la importancia de expresar de forma respetuosa los sentimientos, necesidades y deseos. Se explica que al momento de expresar se debe hablar desde el “yo” y no desde el “tú”, y sobre los beneficios que pueden traer esta dinámica. Se realizará preguntas como: ¿Cuál es la importancia de expresar correctamente las emociones?, ¿En que momento acudirás al rincón de las emociones?, ¿Cómo crees que te sentirás al estar ahí?, ¿Crees que el rincón de las emociones va a ser útil en tu vida?

Evaluación y Cierre

Se finaliza con preguntas a los participantes sobre los temas tratados en el taller.

Se agradece la participación y colaboración en el taller, se entrega el tríptico (anexo 2) y se extiende una invitación para el desarrollo del próximo taller.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

¡YO SÉ IDENTIFICAR MIS EMOCIONES!						
TEMA:	Emociones positivas y negativas				RESPONSABLE:	Vanessa Alexandra Banegas Loja
ESTRATEGIA:	Afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario)					
TALLER:	N° 1	TIEMPO GLOBAL:	90 minutos	FECHA:	DESTINATARIOS	Niños del Barrio 25 de diciembre
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir que los niños identifiquen sus emociones tanto positivas como negativas mediante el afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario). 					
<i>ACTIVIDADES</i>	<i>DESARROLLO</i>				<i>RECURSOS</i>	<i>DURACIÓN</i>
1. BIENVENIDA Y SALUDO	<ul style="list-style-type: none"> • En un primer acercamiento con los participantes, se brindará un caluroso saludo de bienvenida, así como también un agradecimiento por la predisposición a participar en el taller. • Se dará a conocer la metodología y actividades a trabajar durante el desarrollo de los talleres, y se presentará el objetivo del taller. 				<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos 	5 minutos

2. DINÁMICA DE PRESENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • “Mímica de emociones”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de las emociones (Anexo 1) 	10 minutos
3. CONTENIDO TEÓRICO	<p>Contenido del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de emociones positivas y clasificación • Definición de emociones negativas y clasificación • Estrategia de afrontamiento: afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario). 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos 	15 minutos
4. ACTIVIDADES PRÁCTICAS	<p>Fundamentación teórica mediante la presentación de un video, lecturas cortas del libro Emocionari y diapositivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de emociones positivas y negativas (vídeo) • Clasificación de las emociones positivas y negativas (libro Emocionari). • Descripción de la estrategia de afrontamiento: afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario) (diapositivas) • Dinámica sobre el afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario), mediante la actividad “rincón de las emociones”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Parlantes • Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=H2ZRox1pPIo • Libro Emocionari • Diapositivas • Caja • Materiales: cuentos, fichas, objeto de la paz (peluche, planta, piedra, etc.) • Espacio tranquilo 	45 minutos

<p>5. EVALUACIÓN Y CIERRE</p>	<p>Especio para realizar preguntas Agradecimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación • Esferos • Tríptico (anexo 2) 	<p>15 minutos</p>
--------------------------------------	--	---	-------------------

BIBLIOGRAFÍA

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html?m=1>

<https://convivencia.files.wordpress.com/2020/04/emocionario.pdf>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

DESARROLLO DE TALLERES

Taller II: Transformando mis emociones



Tema del taller: Emoción de tristeza

Objetivo: Lograr que se eviten el desarrollo de respuestas emocionales y auto diálogos que deterioren el estado de ánimo.

Estrategia: Afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario)

DATOS INFORMATIVOS

Lugar: Barrio 25 de diciembre (sector Consacola)

Responsable: Vanessa Alexandra Banegas Loja

Población: niños que habitan en dicho barrio.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida y saludo

Se brindará un caluroso saludo de bienvenida a los participantes, asimismo, se presentará el tema con sus respectivos objetivos y se dará a conocer las actividades a trabajar en este taller.

Dinámica de presentación

“Lágrimas bajo la cama”

Se iniciará leyendo el cuento “Lágrimas bajo la cama” Ana Meilán (anexo 3). Posterior a la lectura, conjuntamente con los niños se construye un bote de las lágrimas, para poner dentro distintas emociones o situaciones que nos han ocurrido y que nos han hecho sentir tristes. La idea es que podamos escribir aquello que nos ha ocurrido, como primer paso para la solución es ser capaces de expresar. Cuando este lleno, vaciaremos el bote y leeremos, lo que se logrará con esta actividad es que los niños vean de manera clara la tristeza viene y va; y que una de las mejores estrategias es aprender a transitar por la tristeza con perspectiva distinta.

Contenido teórico / desarrollo del tema del taller

Definición de la emoción tristeza: Es una emoción ligada a situaciones de pérdida, aquellas acciones que no se puede evitar y sobre las que se mantiene la idea de que no se puede hacer nada para solucionarlas, por ende, se asocia a sensaciones de autoevaluación, pérdida de

energía y se relaciona con la tendencia a apartarse, requerir ayuda y reexaminar los procedimientos.

Estrategia de afrontamiento a utilizarse:

Afrontamiento de control directo (o estrategia de control primario): Según Sanjuán y Ávila, (2006), ‘‘el control secundario no cambia el evento, sino más bien consiste en cambiar uno mismo, es decir, que el individuo cambie la perspectiva que tiene sobre el acontecimiento o que realice una reestructuración cognitiva positiva de dicha situación’’.

Actividades prácticas

Fundamentación teórica mediante la presentación de un video y diapositivas:

- Definición de la emoción tristeza
- Descripción de la estrategia de afrontamiento: afrontamiento de control indirecto (o estrategia de control secundario)
- Dinámica sobre el afrontamiento de control indirecto (o estrategia de control secundario), mediante la actividad ‘‘Rueda de las opciones’’ (anexo 4). Se realizará una rueda de opciones con la finalidad de ayudar a los niños a recordar opciones de como canalizar la emoción de tristeza. Se escogerá entre 4 a 8 estrategias y dividiremos la rueda según las opciones elegidas. Luego se dibujará o escribirá las estrategias (se puede añadir fotografías), por ejemplo: pedir un abrazo, llorar, escuchar música, etc. Mientras se realiza la rueda se recuerda al niño que todas las emociones son buenas y deben expresarse, se debe encontrar la mejor manera de hacerlo y así no lastimar a los demás ni a nosotros mismos.

Cierre

Se brinda un espacio para preguntas por parte de los participantes sobre las temáticas abordadas. Se agradece la participación y colaboración en el taller, y se extiende una invitación para el desarrollo del próximo taller.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TRANSFORMANDO MIS EMOCIONES						
TEMA:	Emoción de tristeza				RESPONSABLE:	Vanessa Alexandra Banegas Loja
ESTRATEGIA:	Afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario)					
TALLER:	N° 2	TIEMPO GLOBAL:	90 minutos	FECHA:	DESTINATARIOS	Niños del Barrio 25 de diciembre
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> Lograr que se eviten el desarrollo de respuestas emocionales y auto diálogos que deterioren el estado de ánimo. 					
<i>ACTIVIDADES</i>		<i>DESARROLLO</i>			<i>RECURSOS</i>	<i>DURACIÓN</i>
1. BIENVENIDA Y SALUDO		<ul style="list-style-type: none"> Se brindará un caluroso saludo de bienvenida a los participantes, asimismo, se presentará el tema con sus respectivos objetivos y se dará a conocer las actividades a trabajar en este taller. 			<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos 	5 minutos
2. DINÁMICA DE PRESENTACIÓN		<ul style="list-style-type: none"> “Lágrimas bajo la cama” Construcción del bote de las lágrimas. 			<ul style="list-style-type: none"> Cuento “Lágrimas bajo la cama” (anexo 3) 	25 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> • Frasco • Papel • Pinturas • Marcadores • Tijeras 	
3. CONTENIDO TEÓRICO	<p>Contenido del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de la emoción tristeza • Estrategia de afrontamiento: afrontamiento de control indirecto (o estrategia de control secundario). 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos 	10 minutos
4. ACTIVIDADES PRÁCTICAS	<p>Fundamentación teórica mediante la presentación de un video y diapositivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de la emoción tristeza • Descripción de la estrategia de afrontamiento: afrontamiento de control indirecto (o estrategia de control secundario) • Dinámica sobre el afrontamiento de control indirecto (o estrategia de control secundario), mediante la actividad ‘rueda de las opciones’. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Diapositivas • Parlantes • Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=VHacDD660q8 • Rueda de las opciones (anexo 4) • Cartulinas • Tijeras • Pinturas • Marcadores • Lápiz • Espacio tranquilo 	45 minutos

<p>5. EVALUACIÓN Y CIERRE</p>	<p>Se brinda un espacio para preguntas por parte de los participantes sobre las temáticas abordadas. Se agradece la participación y colaboración en el taller, y se extiende una invitación para el desarrollo del próximo taller.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos 	<p>5 minutos</p>
--------------------------------------	--	--	------------------

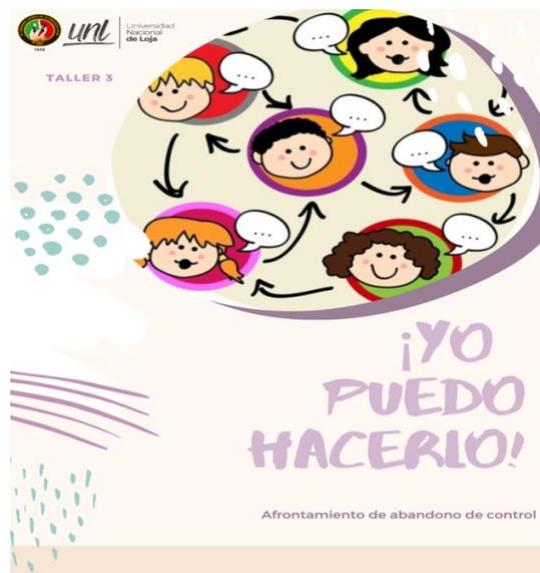
BIBLIOGRAFÍA

<https://cuentosparacrecer.org/blog/el-taller-de-las-emociones-a-veces-estoy-triste/>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

DESARROLLO DE TALLERES

Taller III: ¡Yo puedo hacerlo!



Tema del taller: Emoción del amor (intensidad)

Objetivo: Conseguir que los niños expresen sus emociones sin miedo a ser juzgados.

Estrategia: Afrontamiento de abandono de control

DATOS INFORMATIVOS

Lugar: Barrio 25 de diciembre (sector Consacola)

Responsable: Vanessa Alexandra Banegas Loja

Población: niños que habitan en dicho barrio.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida y saludo

Se brindará un caluroso saludo de bienvenida a los participantes, asimismo, se presentará el tema con sus respectivos objetivos y se dará a conocer las actividades a trabajar en este taller.

Dinámica de presentación

“Se reparten abrazos”

Para comenzar con este juego, se preparará un cartel que anuncie el evento “Se regalan abrazos”, en una cartulina todos elaboran el cartel donde se colocará el nombre del evento, día y lugar. Se explica a los participantes en que consiste el evento, como su nombre mismo lo indica se darán abrazos a todas las personas sin importar quienes sean; mientras escuchan la música tendrán que empezar moverse por toda la sala, cuando pare la música se debe mirar a la persona que este mas próxima a nosotros y se reaccionará con inmensa alegría de encontrarse el uno con el otro, se dará un abrazo y tendrán que permanecer de esa manera hasta que vuelva a sonar de nuevo la música. Cuando la música continúe otra vez, se despide de la persona a la que estamos abrazando y se continua con el camino, y cuando nuevamente la música deje de sonar abrazamos a quien se tenga a lado. Luego de realizar por varios minutos la actividad, se compartirá la experiencia de como se sintieron al realizar el juego.

Contenido teórico / desarrollo del tema del taller

Definición de la emoción de amor: Esta emoción positiva ocurre en un contexto en el cual pueden expresar el agrado que sienten al compartir con ellos, ya sea con padres, hermanos, amigos, etc. El amor incluye todas las emociones positivas anteriormente mencionadas, además, está asociada a la tendencia de explorar, crear o jugar con las personas amadas, es decir, compartir momentos amenos de diversión y entretenimiento.

Estrategia de afrontamiento a utilizarse:

Afrontamiento de abandono de control: por la ausencia de cualquier meta u objetivo de afrontamiento, incluye respuestas como no hacer nada o evadirse. Algunos autores no consideran que la utilidad sea un afrontamiento, por lo que tiene de falta de control por parte del sujeto, puede ser buscada voluntariamente (Recalde, 2015, p. 23).

Actividades prácticas

Fundamentación teórica mediante la presentación de un video y diapositivas:

- Definición de la emoción de amor.
- Descripción de la estrategia de afrontamiento: afrontamiento de abandono de control.
- Dinámica sobre el afrontamiento de abandono de control, mediante la actividad “Carta de amor” (anexo 5). Se entregará a los niños una copia de la carta de amor y un lápiz, se da las instrucciones sobre dicha carta que irá dirigida a sus padres y hermanos. Al finalizar de escribir la carta, se preguntará a los niños: ¿Cómo fue para ti escribir esta carta, fácil o difícil?, ¿Cómo esperas que reaccione la persona a la que va dirigida la carta? Se entrega un sobre a cada niño para que guarden la carta y se les pide que entreguen el sobre a la persona que va dirigido la carta.

Cierre

Se brinda un espacio para preguntas por parte de los participantes sobre las temáticas abordadas. Se agradece la participación y colaboración en el taller, y se entrega un diploma (anexo 6) por la participación de los talleres.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

¡YO PUEDO HACERLO!						
TEMA:	Emoción del amor (intensidad)				RESPONSABLE:	Vanessa Alexandra Banegas Loja
ESTRATEGIA:	Afrontamiento de abandono de control.					
TALLER:	N° 3	TIEMPO GLOBAL:	90 minutos	FECHA:	DESTINATARIOS	Niños del Barrio 25 de diciembre
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir que los niños expresen sus emociones sin miedo a ser juzgados. 					
<i>ACTIVIDADES</i>		<i>DESARROLLO</i>			<i>RECURSOS</i>	<i>DURACIÓN</i>
1. BIENVENIDA Y SALUDO		<ul style="list-style-type: none"> • Se brindará un caluroso saludo de bienvenida a los participantes, asimismo, se presentará el tema con sus respectivos objetivos y se dará a conocer las actividades a trabajar en este taller. 			<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos 	5 minutos
2. DINÁMICA DE PRESENTACIÓN		<ul style="list-style-type: none"> • “Se reparten abrazos” 			<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Pinturas • Marcadores 	25 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> • Música 	
3. CONTENIDO TEÓRICO	<p>Contenido del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de la emoción de amor • Estrategia de afrontamiento: afrontamiento de abandono de control. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos 	10 minutos
4. ACTIVIDADES PRÁCTICAS	<p>Fundamentación teórica mediante la presentación de un video y diapositivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de la emoción de amor. • Descripción de la estrategia de afrontamiento: afrontamiento de abandono de control. • Dinámica sobre el afrontamiento de control indirecto (o estrategia de control secundario), mediante la actividad “carta de amor”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Diapositivas • Parlantes • Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=ZBINFzD9AXw • Carta de amor (anexo 5) • Lápiz 	40 minutos
5. EVALUACIÓN Y CIERRE	<p>Se brinda un espacio para preguntas por parte de los participantes sobre las temáticas abordadas. Se agradece la participación y colaboración en el taller, y se entrega un diploma por la participación de los talleres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Diploma (anexo 6) 	10 minutos

BIBLIOGRAFÍA

<https://educayaprende.com/juego-educativo-se-reparten-abrazos/>
<https://escuelaserpadres.wordpress.com/2014/11/28/dinamica-carta-de-amor/>

ANEXOS

Anexo 1. Tarjetas de las emociones



Anexo 2. Tríptico

Presentación

La presente propuesta está centrada en la importancia de mejorar el manejo de las emociones causadas por el confinamiento social en los niños, considerando que la infancia es una de las etapas más vulnerables, en donde, los niños están más expuestos a atravesar por cambios físicos, psicológicos y emocionales, producto de las medidas tomadas por los gobiernos, en donde, la sociedad se ha visto en la obligación de vivir el confinamiento, llegando a ser así un problema en el desarrollo integral de los niños, perjudicando su salud emocional.

Por esta razón, se ha creído oportuno realizar la propuesta educativa en el Barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, mediante la modalidad de talleres educativos, para lo cual, se desarrollará 3 talleres con duración de 90 minutos por taller.

“De que sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el Universo si no sabe donde poner su tristeza o su rabia”

José María Toro, 2015



unl

Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO
PARA MEJORAR EL
MANEJO DE LAS
EMOCIONES
CAUSADAS POR EL
CONFINAMIENTO
SOCIAL

AUTORA: VANESSA BANEGAS



Lugar: Barrio 25 de Diciembre

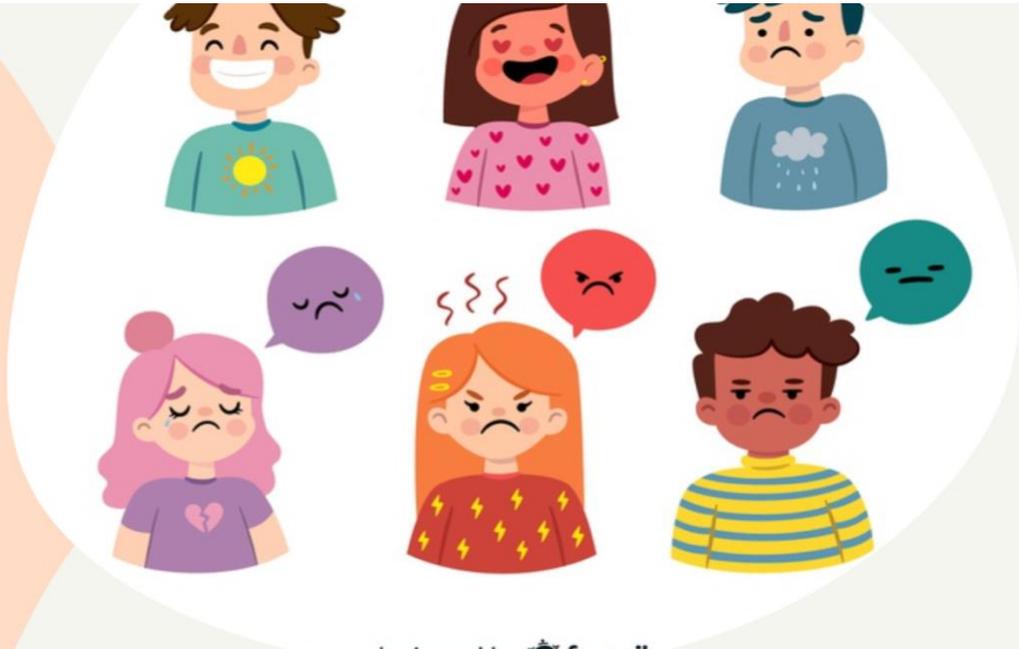
Destinatarios: Niños que habitan
en el Barrio 25 diciembre

LOJA - ECUADOR

2021

Objetivos

- Mejorar el manejo de las emociones producto del confinamiento social a través de diversas estrategias de afrontamiento, evitando un desbalance en la salud emocional en diez niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja.



designed by freenit

Estructura del taller



1 Conseguir que los niños identifiquen sus emociones tanto positivas como negativas mediante el afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario).



2 Lograr que se eviten el desarrollo de respuestas emocionales y auto diálogos que deterioren el estado de ánimo.



3 Conseguir que los niños expresen sus emociones sin miedo a ser juzgados.

Anexo 3. Cuento ‘‘Lágrimas bajo la cama’’

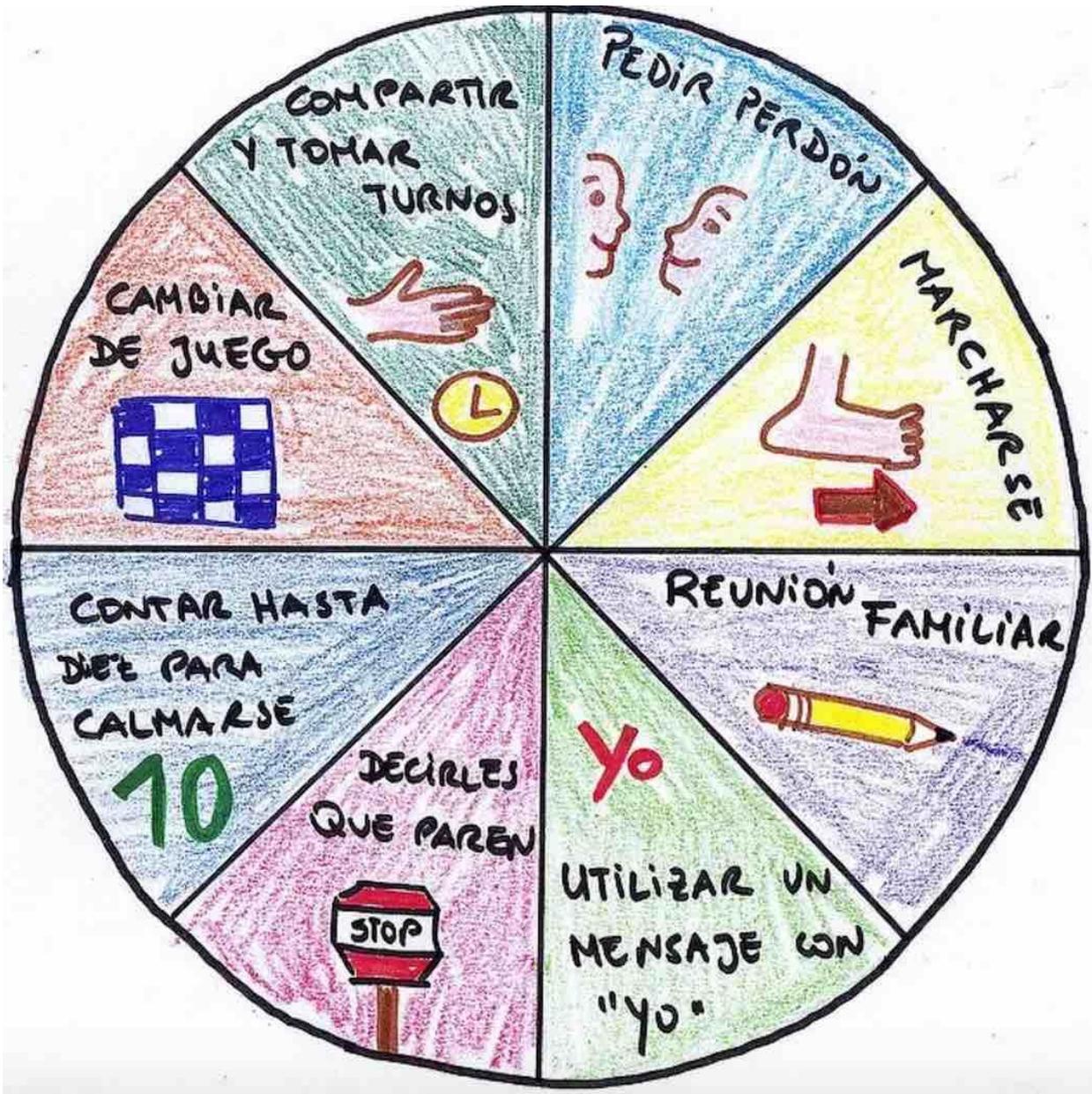
LÁGRIMAS BAJO LA CAMA

Simón desde bien pequeño es etiquetado con la palabra ‘‘llorón’’ porque lloraba en todo momento. Simón, harto de que le llamen así, decide dejar de llorar delante de los demás y de esconder sus lágrimas en un bote debajo de su cama. Todo el



mundo ahora está muy contento con él y con su valentía y su fortaleza. Simón sigue guardando sus lágrimas y empieza a guardar también las lágrimas de los demás, hasta que un día se da cuenta de una cosa muy importante que le cambiará la vida: soltar nuestras lágrimas sin avergonzarnos de ellas es parte de nuestra felicidad. A partir de ese momento, Simón ayudará a todos a soltar sus lágrimas y expresar sus emociones.

Anexo 4. Rueda de las opciones



Anexo 5. Carta de amor

Carta de Amor

Querido(a) _____,

En ocasiones me es difícil compartir mis sentimientos contigo. No siempre sé que decir.

Espero que con esta carta comprendas todo lo que me haces sentir.

Te amo. Aunque quizá no te lo digo muy seguido.

Realmente aprecio el modo en que tu

Recuerdo la vez que tu

y nunca te dije cuanto significo para mi.

Aprecio tu paciencia con

Nunca te dije cuanto te admiro por

Deseo que pudiéramos

por que creo que eso podría mejorar nuestra relación.

Pienso que nuestro mayor conflicto en estos momentos es sobre

Podríamos hablar sobre eso en algún momento?

La fe me es importante, pero algo que me he estado preguntando es

Quiero que sepas que estoy muy feliz de que seas parte de mi vida.

Con amor, _____.

Anexo 6. Diploma



j. BIBLIOGRAFÍA

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*. 30 (1). 123 – 145.
- Betancourt, A. M. (2007). *El taller educativo*. Bogota: Magisterio.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7 – 43.
- Burgos, A., Carretero, M., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. & Lobaccaro, C. (2000). The role of personality, coping style and social support in health - related Quality of Life in HIV Infection. *Quality of Life Research*, 9 (4) 423-437.
- Calderón, G. (2020). Percepciones, emociones y comportamientos: niños, padres, y la adaptación al espacio y sus efectos en la familia en tiempos de cuarentena. *Revista de Arquitectura, Urbanismo y Territorios*, 21, 13-38.
- Campo, A., Barakaldo. (2015). Como planificar un taller. Recuperado de:
https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf
- Castillo, P. y Pando, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30 – 44.
- Chirino, A. y Hernández, E. (2015). Comunicación afectiva y manejo de las emociones en la formación de profesionales de la salud. 29(4), 872 – 879.

Clark, H., Coll-Seck, A. M., Banerjee, A. et al. (2020). *A future for the world's children? A WHO– Unicef–Lancet Commission*. Lancet 2020; 395: 605–58.

Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2020). *Pandemia y derechos humanos en las Américas*. Resolución 1/2020. Recuperado de:
<https://www.oas.org/es/cidh/decisiones/pdf/Resolucion-1-20-es.pdf>

Comité de los Derechos del Niño (2020). *Declaración sobre el grave efecto físico, emocional y psicológico de la pandemia Covid-19 en los niños*. Recuperado de:
https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CRC/Shared%20Documents/1_Global/INT_CRC_STA_9095_S.pdf

Conangla, M. (2002). Crisis emocionales. Barcelona: Amat.

Contreras, E. (2013). El concepto de estrategia como fundamento de planeación estratégica. *Pensamiento y gestión*, 35, 152 – 181.

Contreras, G. (2010). *La carencia afectiva intrafamiliar en niños y niñas de cinco a diez años*. Tesina previa a la obtención del título de Licenciada de Psicología Educativa en la especialidad de Educación Básica. Universidad de Cuenca.

Davies, W. (2000). Understanding Strategy. *Strategy and Leadership*, 28(5), 25- 30.

Del Valle, A. (1998). *Educación de las emotiocnes*. Educación, 7, 196, Recuperado de
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/5227/5221>

Durkheim, É. (2001). Las reglas del método sociológico. Madrid: Akal.

- Dwyer, K.M. (2005). The meaning and measurement of attachment in middle and late childhood. *Human Development*, 48, 155-182. doi: 10.1159/000085519
- Fernandez – Abazcal, E y cols. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Piramides.
- Flechsig, K. y Schiefelbein, E. (s.f.). Taller educativo. Recuperado de:
http://www.educoas.org/portal/bdigital/contenido/interamer/interamer_72/schiefelbein-chapter20new.pdf
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Frydenberg, E. (1994). Adolescent concerns: The concomitants of coping. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4, 1-11.
- García, L. (2005). Psicología positiva. La teoría de ampliar y construir de las emociones positivas de Bárbara Fredrickson. *Hojas informativas de los psicólogos de las Palmas*, 73.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: kairós.
- Gómez–Becerra, I., Flujas, J., Andrés, M., Sánchez-López, P. & Fernández-Torres, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 11 – 18.

Gutiérrez, L. (s.f.). Salud mental en niños y adolescentes relacionado a la cuarentena ocasionada por Covid-19. Recuperado de:

<https://medicina.uniandes.edu.co/sites/default/files/articulos/doc/salud-mental-en-ninos-y-adolescentes-relacionado-a-la-cuarentena-ocasionada-por-covid-19.pdf>

Hernández, S. y Gutiérrez, L. (2012). Estilos de Afrontamiento ante Evetos Estresantes en la Infancia. Universidad Nacional Autónoma de México. Acta de investigación psicológica, 2(2), 687 – 698.

Iglesias, Ma J., et al. (2004). El reto de la educación emocional en nuestra sociedad. *La Coruña*. Universidad de Coruña.

Lazarus, Richard S., y Bernice N. Lazarus. (s.f.). *Pasión y razón: La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Piados, 2000.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.

Mantilla, J. (s.f.). La conceptualización del género y su importancia a nivel internacional. Instituto de Estudios Internacionales. Agenda Internacional.

Martin, Rod., A. Patricia Puhlik-Doris, Gwen Larsen, Jeanette Gray, y Kelly Weir. “Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire”. *Journal of Research in Personality* 37, nº 1 (January 2003): 48-75.

- Mattlin, J.A., Wethington, E., & Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122.
- McCubbin H., Cauble, E. & Patterson, J. (1982). *Family stress, coping, and social support*. Springfield. Thomas Publisher.
- Mechanic, D. (1978). *Students Under Stress: A Study in the social psychology of adaptation*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E. et al. (2020). Immediate psychological effects of the Covid-19 quarantine in youth from Italy and Spain. Recuperado de:
<https://psyarxiv.com/qaz9w/>
- Ortega, M. (2010). La Educación Emocional y sus implicaciones en la salud. Universidad Nacional de Educación a Distancia. 21(2), 462-470.
- Páez, D., Bobowik, M., Carrera, P. y Bosco, S. (s.f.). Evaluación de afectividades durante diferentes episodios emocionales. Recuperado de:
<https://www.ehu.eus/documents/1463215/1492921/Evaluación+de+Afectividad+durante+diferentes+episodios+emocionales/ee9765c0-6922-4c61-82eb-bf3d399cec96>
- Park, C. & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1 (2), 115-144.
- Real Academia de la Lengua. (s.f.). Recuperado el 2021 de <http://www.rae.es>

Recalde, C. (2015). “Estrategias de afrontamiento frente al estrés en madres de niños y niñas de 0 a 2 años que son pacientes del área de Fisioterapia Pediátrica del Servicio de Fisiatría y Rehabilitación del Hospital Carlos Andrade Marín de Quito en el período mayo-septiembre del 2014”. Informe Final del Trabajo de Titulación de Psicóloga Clínica. Facultad de ciencias psicológicas. Universidad Central del Ecuador.

Red de todos somos todos. (2020). *Estrategias para afrontar situaciones de confinamiento y aislamiento por el COVID-19 con personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que presentan problemas de conducta y/o salud mental*. Madrid, España.

Reeve, J. (1995). *Motivación y emoción*. Madrid. McGraw-Hill.

Riso W. De regreso a casa. [Internet]. [consultado 18 Jul 2014]:3. Disponible en:

<http://hospitaldediaessalud.wordpress.com/2013/12/09/libro-de-regreso-a-casa-de-walter-riso/>

Romero, E., Gómez, E., Durán, C. y Ruiz, A. (2016). Afrontamiento y algunos problemas internalizados y externalizados en niños. *Acta de investigación psicológica*, 7(2017), 2757-2765.

Rull, A. (2020). Cinco emociones positivas para trabajar con niños. *El periodico*. Recuperado de:

<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20200228/emociones-positivas-trabajar-ninos-7856411>

Sanjuán, P., y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 21(1), 1-10. doi: <http://10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>

Siverio, M. & García, M. (2005). Inadaptación y autopercepción de tristeza en niños y adolescentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58 (4), 425 – 451.

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, End Violence Against Children, Unicef, WHO, Covid-19: Protecting Children from Violence, Abuse and Neglect in the Home, Version 1, May 2020.

UNICEF. (2016). Ending extreme poverty: a focus on children. Recuperado de: <https://www.unicef.org/reports/ending-extreme-poverty-focus-children>

Velasco, G. (2014). Las emociones positivas de Bárbara Fredrickson. *Psicología positiva*. Recuperado de: <https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/09/13/las-emociones-positivas-de-barbara-fredrickson/>

Verduzco, M. (2004). Autoestima, Estrés y Afrontamiento desde el punto de vista del desarrollo. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

k. ANEXOS
ANEXO 1: PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR EL MANEJO DE LAS
EMOCIONES CAUSADO POR EL CONFINAMIENTO SOCIAL EN DIEZ NIÑOS DEL
BARRIO 25 DE DICIEMBRE DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2020 – 2021.**

Proyecto de Investigación de Tesis
previo a la obtención del Grado de
Licenciada en Ciencias de Educación,
mención Psicología Educativa y
Orientación.

AUTORA

VANESSA ALEXANDRA BANEGAS LOJA

LOJA – ECUADOR

2020

a. TEMA

Estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causado por el confinamiento social en diez niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, periodo 2020 – 2021.

Los principales beneficiarios de esta investigación son diez niños que habitan en el barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja.

2. Situación de la realidad temática

Las emociones son una parte innata del ser humano, es decir, son respuestas que el organismo emite ante un estímulo externo o interno, tal y como define Fernández - Abascal y Palmero, (1999): “Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación”. Por consiguiente, el mal manejo de las emociones puede traer consigo muchas repercusiones o daños en la salud física, que más tarde puede acarrear enfermedades.

Los niños y las niñas son una de las población más vulnerables y afectadas en el confinamiento social, debido a que son expuestos a cambios físicos, psicológicos y emocionales, producto de las medidas que los gobiernos se han visto obligados a tomar, como indica estudios realizados a nivel internacional, en el país de China donde surgió el brote de este virus, “los síntomas de ansiedad y los síntomas depresivos fueron reportados cada uno por aproximadamente el 20% y casi dos tercios estaban preocupados por infectarse” (Castro, 2020).

En Ecuador, no se han realizado muchos estudios que arrojen un porcentaje sobre como ha afectado el confinamiento social en la salud mental de los niños, sin embargo, se ha podido corroborar según datos generales que en la pandemia a causa del Covid-19, ha habido factores que han generado ansiedad, frustración y estrés en la población infantil.

Para corroborar la realidad temática planteada en nuestra localidad, se aplicó una encuesta sobre las emociones causadas en el confinamiento social, a una muestra determinada de diez

niños que habitan en el barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, en la cual, se obtuvieron resultados que dotan los siguientes problemas.

De la población encuestada, un 60% ha experimentado miedo, ha sentido remordimiento de no haber hecho alguna actividad antes del confinamiento social, se han molestado o irritado fácilmente y se han sentido frustrados durante confinamiento social; mientras que, el 40% han presentado emociones de tristeza o ira durante el confinamiento, así mismo, indican que ha sido un cambio brusco en su rutina de vida.

Debido a la pandemia mundial a causa del Covid-19, con el objetivo de evitar la propagación del virus, la sociedad tuvo que mantenerse en confinamiento social por un determinado tiempo, lo que ha desatado en las personas problemas no solo económicos, sino problemas a nivel psicológico como: ansiedad, depresión, estrés, entre otros factores que han afectado la salud mental de la sociedad.

3. Pregunta de investigación

De la situación temática antes descrita se deriva la siguiente pregunta de investigación.

¿Las estrategias de afrontamiento ayudan a mejorar el manejo de las emociones en el confinamiento social en diez niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja periodo 2020 – 2021?

c. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene gran relevancia, ya que, plantea estrategias para mejorar el manejo de las emociones causadas por el confinamiento social de diez niños que habitan en el barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, de la misma manera, ayudar a tener una mejor gestión de sus emociones ante situaciones conflictivas que pueden ser presentadas a lo largo de su vida.

Si bien es cierto, el mal manejo de las emociones viene siendo un problema no solo a nivel local, sino a nivel nacional e inclusive mundial, como consecuencia de la despreocupación que existen en las personas sobre el cuidado de su salud mental o psicológica y como esta puede tener repercusiones en la salud física, al no priorizar lo que siente ante una situación estresante desatando así problemas en su bienestar psicológico.

Por ende, al proponer estrategias de afrontamiento, los niños no solo sabrán manejar de manera optima sus emociones, sino, que podrán tener un mejor desempeño en su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales serán positivas dado que sabrán reconocer sus propias emociones y las emociones de los demás, sabrán como actuar ante una situación que represente para ellos amenaza e inclusive pueden ser facilitadores de estrategias para sobrellevar dicha situación.

Debido al confinamiento social, se puede evidenciar que esta situación de confinamiento ha triado consigo repercusiones en los niños en cuanto al manejo de sus emociones, por esta razón, el planteamiento de las estrategias de afrontamiento es pertinente, ya que, ayudará a los niños a tener una mejor gestión de sus emociones y así podrán mejorar su calidad de vida ante

situaciones conflictivas, tendrán mejores directrices de como manejar una situación que genere para ellos conflictos en donde este implicado su salud mental y emocional.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Proponer estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causado por el confinamiento social en diez niños del barrio 25 de diciembre de la ciudad de Loja, periodo 2020 – 2021.

Objetivos específicos

Fundamentar teóricamente las estrategias de afrontamiento y emociones causado por el confinamiento social.

Identificar las emociones causadas por el confinamiento social de los niños del barrio 25 de Diciembre.

Diseñar estrategias de afrontamiento para mejorar el manejo de las emociones causado por el confinamiento social.

e. MARCO TEÓRICO

1. Estrategias de afrontamiento

1.1. Definición

1.2. Tipos de afrontamiento

1.2.1. Afrontamiento dirigido a la emoción

1.2.2. Afrontamiento dirigido al problema

1.3. Estrategias de afrontamiento

1.4. Factores modulares

1.4.1. Recursos o impedimentos internos

1.4.1.1. Estilos de afrontamiento

1.4.1.1.1. Personas evitadoras o personas confrontativas

1.4.1.1.2. Catarsis

1.4.1.1.3. Uso de estrategias múltiples

1.4.1.2. Factores de personalidad

1.4.1.2.1. Búsqueda de sensaciones

1.4.1.2.2. La sensación de control

1.4.1.2.3. Optimismo

1.4.2. Recursos o impedimentos externos

1.4.2.1. Apoyo social

2. Emociones

2.1. Definición

2.2. Emociones básicas

2.2.1. Miedo

2.2.2. Sorpresa

2.2.3. Aversión

2.2.4. Ira

2.2.5. Alegría

2.2.6. Tristeza

2.3. Manejo de las emociones

2.3.1. Control emocional

3. Confinamiento social

3.1. Definición

3.2. Efectos del confinamiento social en la infancia

4. Diagnóstico

4.1. Concepto

4.2. Importancia

4.3. Fases

4.3.1. Planificación del proceso a seguir

4.3.2. Recogida de información

4.3.3. Conclusiones y toma de decisiones

4.3.4. Conclusiones de resultado

4.4. Diseño de propuesta

4.4.1. Definición de taller

4.4.2. Funciones del taller

4.4.3. Pasos del taller

4.4.3.1. Preparación

4.4.3.1.1. Diseño

4.4.3.1.2. Planificación

4.4.3.1.3. Elaboración de materiales

MARCO TEORICO

1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

1.1. Definición

En el modelo de afrontamiento transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1984), definen las estrategias de afrontamiento como:

Los esfuerzos cognitivos – conductuales continuamente cambiantes que realiza el sujeto para manejar las demandas internas y/o externas, que son evaluadas como que agotan o exceden los recursos personales. El afrontamiento estaría determinado por la persona, el ambiente y por su interacción (Frydenberg, 1994).

Según Amaría, Madariaga, Valle y Zambrano (2013):

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

Además, McCubbin, Cauble y Patterson (1982): “Advierten que los procesos de afrontamiento no solo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social”.

Por su parte, el psicoanálisis del ego en 1937 define: “El afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y, por tanto, reducen el estrés” (Park & Folkman, 1997; Pearling & Schooler, 1978).

Desde esta perspectiva psicoanalítica, el afrontamiento es entendido como un mecanismo de defensa que el individuo maneja con relación a su entorno, que va desde mecanismos primitivos, en donde, el individuo produce una distorsión de la realidad, hasta mecanismos más evolucionados.

En la propuesta de Lazarus y Folkman en 1986, cuenta con un gran reconocimiento, ya que, es planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural, en donde, definen el afrontamiento como los: “Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Desde esta perspectiva cognitivo sociocultural, se contempla el afrontamiento como: “Un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno” (Mattlin, Wethington & Kessler, 1990).

Por tal motivo: “El afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual, ejerce un efecto de

mediación los rasgos de personalidad” (Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin & Lobaccaro 2000; Hesselink et al., 2004).

Las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que el individuo pone en función cuando se encuentran en situaciones que demandan estrés o modificación en su zona de confort, con el objetivo de buscar solución ante una situación conflictiva que presente en un momento determinado, ya sea, por interacción consigo mismo o factores del entorno que lo rodea.

1.2. Tipos de afrontamiento

En 1986, Lazarus y Folkman, plantean dos formas de afrontamiento: afrontamiento dirigido a la emoción y afrontamiento dirigido al problema.

1.2.1. Afrontamiento dirigido a la emoción

Son estrategias direccionadas a regular una respuesta emocional ante un problema determinado. Es realizado a partir de una evaluación en la que el individuo siente que no puede cambiar un contexto amenazante del entorno, por lo cual, opta recurrir a una serie de procesos cognitivos, con la intención de transformar la alteración emocional, por ejemplo: Evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos. Lazarus y Folkman (1986), utilizan el término “reevaluaciones cognitivas para llamar a las formas de afrontamiento que buscan cambiar el significado de la situación sin cambiarla objetivamente” (Park & Folkman,1997).

1.2.2. Afrontamiento dirigido al problema

Son aquellas que están dirigidas a manejar un problema que esté causando algún malestar. Este tipo de afrontamiento se da eventualmente cuando situaciones que se le presentan al individuo son evaluadas como idóneas de cambio. “Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, buscan solución para este y consideración diferentes opciones en función de costo y beneficio” (Lazarus & Folkman, 1986).

1.3. Estrategias de afrontamiento

Varios autores, han propuesto diferentes estrategias de afrontamiento que puede manejar un individuo, y en varias ocasiones, pueden ser utilizada de acuerdo al factor conflictivo que se le presente. Por ejemplo:

Las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que, las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones (Forsythe y Compas, 1987).

Aún, asumiendo la validez de esta dicotomía general, investigaciones más recientes han puesto de manifiesto la existencia de una mayor variedad de modos de afrontamiento. Por ejemplo, la escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC) de Folkman y Lazarus (1985), un instrumento que evalúa una completa serie de pensamientos y acciones que se efectúan para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes (las dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas):

- **Confrontación:** Intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
- **Planificación:** Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
- **Distanciamiento:** Intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
- **Autocontrol:** Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
- **Aceptación de responsabilidad:** Reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
- **Escape – evitación:** Empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
- **Reevaluación positiva:** Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.
- **Búsqueda de apoyo social:** Acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional (Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J., p. 427 – 428).

1.4. Factores moduladores

En el proceso del afrontamiento puede intervenir “tanto los factores internos (estilos habituales de afrontamiento y algunas variables de personalidad) como los externos (recursos materiales, apoyo social y la actuación de otros factores estresantes simultáneos) pueden

modular, de forma favorable o desfavorable, el impacto de un estresor’’ (Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J.).

1.4.1. Recursos o impedimentos internos

1.4.1.1. Estilos de afrontamiento

Ante una situación conflictiva, cada individuo busca una manera diferente de afrontar ante dicha situación, es decir, emplea estrategias para sobrellevar esa situación. Por ejemplo, una persona busca dialogar con otro sobre sus problemas, mientras que, otras personas prefieren guardárselo para sí mismo. A esto es lo que se conoce como estilos de afrontamiento. De modo sistemático, se han investigado algunos:

1.4.1.1.1. Personas evitadoras y personas confrontativas

Hay personas que tienen una tendencia evitadora (o minimizadora), mientras que, otras tienden a utilizar un estilo más confrontativo (o vigilante) bien sea buscando información o tomando una acción directa ante cualquier problema. El estilo confrontativo es útil pues permite anticipar planes de acción ante riesgos futuros aunque puede que tenga un coste mayor en ansiedad (Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J.).

Como señala Taylor (1990), “el estilo evitativo puede que sea útil para visitar al dentista, pero bastante ineficaz para solventar situaciones de tensión continua laboral”.

1.4.1.1.2. Catarsis

Aunque este es un tema de tradición psicoanalítica, la investigación científica sobre los traumas ha comenzado también a indagar si el hecho de expresar los propios sentimientos

y estados emocionales intensos puede ser eficaz para afrontar situaciones difíciles. Aún no se conocen bien las vías de actuación de este fenómeno: hablar con otras personas no tiene ningún efecto «mágico» sino que, a su vez, puede favorecer el afrontamiento de muchas maneras (se recibe información, apoyo afectivo, fuerza a pensar mejor sobre lo que nos preocupa para comunicarlo efectivamente, etc..) (Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J.).

1.4.1.1.3. Uso de estrategias múltiples

La mayor parte de los estresores conllevan una serie de problemas de naturaleza diferente que requieren estrategias de afrontamiento diferentes. Es muy probable que, en general, un afrontamiento con buenos resultados requiera la capacidad de usar de forma adecuada múltiples estrategias de un modo flexible (Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J.).

1.4.1.2. Factores de personalidad

1.4.1.2.1. Búsqueda de sensaciones

Para Zuckerman (1974): “Ha desarrollado esta interesante variable de personalidad que contribuye a explicar un buen número de conductas”.

1.4.1.2.2. La sensación de control

Una de las variables más importantes que modulan los efectos de un estresor potencial es la sensación de control sobre él mismo.

1.4.1.2.3. Optimismo

Consiste en una expectativa generalizada de que los resultados serán positivos. “Las personas con una actitud optimista parecen manejar mejor los síntomas de enfermedades físicas” (Scheier y Carver, 1992). Y esto parece deberse a que las estrategias de estas personas suelen estar centradas en el problema, la búsqueda de apoyo social y buscar los lados positivos de la experiencia estresante.

1.4.2. Recursos o impedimentos externos

Pueden intervenir factores externos como la educación, estus económico, estilo de vida, etc. o la presencia de estímulos diversos como por ejemplo una relación de pareja, enfermedad, dificultades económicas. En primera instancia, pueden ser afectados de forma directa en la capacidad de afrontamiento que posee un individuo ante cualquier tipo de estresor.

1.4.2.1. Apoyo social

El apoyo social es el reconocimiento que recibe una persona de otra y se siente querido, apoyado o aprobado. “El apoyo social puede considerarse de dos maneras. En primer lugar, como un recurso o estrategia de afrontamiento. En segundo lugar, puede entenderse como un amortiguador del propio estrés” (Barrera, 1988).

2. EMOCIONES

Las emociones son el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responde a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. Para lo cual, el afrontamiento de las emociones en cualquier situación, se describe como un conjunto de cambios comportamentales, debido a que,

están en constante cambio para adaptarse a las condiciones desencadenantes tanto internas como externas, por tanto, es un proceso psicológico que pone en marcha cambios que generan estrés o consecuencias de sucesos no deseables.

2.1. Definición

Bisquerra (2003), define a las emociones como: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12).

Las emociones son respuestas fisiológicas que emite el organismo ante una situación que represente peligro o amenaza, ya sea, por estímulos externos o internos. Por lo cual, Iglesias, Couce, Bisquerra y Hué, (2004) definen a las emociones como: “Una serie de estados fisiológicos asociados a una experiencia psíquica determinada, cuyo significado biológico es el de modular el comportamiento” (p. 81).

Mientras Ortega (2010), expone: “Las emociones son una parte innegable e integral de nuestro ser que condicionan nuestra salud y desempeñan un papel esencial en nuestro comportamiento, aprendizaje, creatividad e interacción social, etc.” (p. 463). Como tal, las emociones son parte de nuestro día a día y pueden ser evidenciadas en cualquier momento de nuestra vida, independientemente, cual sea, el estímulo presente en determinada situación. Por consiguiente, Reeve (1995): “Las emociones facilitan la adaptación del individuo al entorno social. Las pulsiones emocionales expresan cómo nos sentimos en cada momento y regulan o tratan de controlar la manera en que los demás reaccionan ante nosotros”.

2.2. Emociones básicas

Las emociones son propias del ser humano, no existen emociones buenas o malas, todas las emociones son válidas, puesto que, se dan de forma natural como respuesta del organismo ante un estímulo interno o externo que presencia una persona, como tal, no se puede evitar tener una emoción. Entre las emociones básicas que experimenta el ser humano está el miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría, tristeza.

2.2.1. Miedo

Es una de las emociones más fuertes y desagradables, dado que, genera efectos negativos en el cuerpo, generando un desbalance tanto en la salud física como mental. Está presente ante una realidad de amenaza o peligro el organismo se activa y presenta ansiedad, incertidumbre o inseguridad, por lo tanto, esta emoción sirve para adaptarse ante un peligro y reaccionar de manera adecuada salvaguardando su propia vida.

2.2.2. Sorpresa

Es producida de manera inmediata ante una situación extraña, no permanece por larga duración y es vinculada con otra emoción que este enlazada con la situación que causo esta reacción. Ayuda a la orientación y a como reaccionar ante una nueva situación.

2.2.3. Aversión

Es innata en el ser humano, provoca desagrado o asco ante un estímulo presente, generando rechazo o evitación como para proteger su supervivencia, mantiene la función de adaptar al organismo.

2.2.4. Ira

Es presenciada ante una situación de amenaza por algo o alguien, también puede estar presente cuando las cosas no salen como se esperaba, por lo tanto, impulsa a hacer algo para resolver el problema o cambiar una situación difícil, cabe mencionar que, no siempre es utilizada de manera correcta, en algunas ocasiones viene acompañada con la agresividad emitiendo una respuesta violenta ante el estímulo.

2.2.5. Alegría

Es una emoción positiva que todo ser humano a experimentado, puede ser generada por el reconocimiento de un logro, por haber alcanzado un objetivo o meta, la contemplación de algo que nos parece hermoso; se trata de un sentimiento que produce placer, bienestar o seguridad.

2.2.6. Tristeza

Es experimentada ante la sensación de pérdida o fracaso, sobrellevada de manera positiva motiva a una nueva reintegración personal, además, que esta emoción cumple la función de pedir ayudar o buscar distintas alternativas para superar esa sensación de pérdida o fracaso.

2.3. Manejo de las emociones

Haciendo hincapié en la importancia de la definición de las emociones, Chirino, A. y Hernández, E. (2015), mencionan:

Las emociones son vivencias, respuestas que el organismo emite ante determinados estímulos de manera repentina e intensa. Tienen manifestaciones fisiológicas bastante visibles: sudoraciones, enrojecimiento, palpitaciones, etc.; y cumplen con la función de revelar oportunamente cómo afecta e influye determinado fenómeno o hecho en la

persona. Por este motivo, es importante considerarlas como mensajes que comunican sobre lo que ocurre en la propia persona durante el intercambio, la manera y magnitud en que se ha acercado o distanciado de la satisfacción de sus necesidades. Por eso no resulta aconsejable juzgarlas como buenas o malas y sí permitir su expresión, pero de manera adecuada (p. 875).

Como parte esencial de la vida el experimentar un estímulo emocional y generar una respuesta ante el mismo, empieza desde edades tempranas, se aprecia la socialización del manejo de las emociones tanto en la familia, escuela o comunidad, los cuales, van ofreciendo una diversidad de alternativas de como responder ante una emoción. En determinadas ocasiones la dirección de brindar estas soluciones está basadas de acuerdo al sexo o por estereotipos que están presentes en su cultura, Chirino, A. y Hernández, E. (2015), “así lo que es permitido y aceptado para los hombres es prohibido y sancionado para las mujeres y viceversa, limitándose así la expresión de sus comportamientos”.

Al “ofrecer conocimientos adecuados y positivos sobre las emociones a los/as estudiantes posibilita estimular en ellos/as una actitud de apertura y de disposición favorable ante su aparición” (Chirino, A. y Hernández, E., 2015). De la misma manera mejora su calidad de vida, con la adquisición de estrategias para el manejo de sus emociones.

2.3.1. Control emocional

En la actualidad, es substancial reconocer sobre la importancia del manejo o gestión de las emociones, aprender a elegir cuales son las mas útiles para la vida. Chirino, A. y Hernández, E.

(2015), “se deben escoger los modos en que se expresarán, porque de eso dependerá el efecto que se causará en la relación con otros y en la propia persona”.

La expresión de las emociones posibilita el conocimiento de las personas con las que se mantiene contacto en cualquier ámbito, caso contrario, si se evita o esconde pueden tener un desbalance en los objetivos que se desee alcanzar e inclusive puede tener repercusiones en la salud física, “las personas bloqueadoras (no lectoras) de emociones son propensas al cáncer y a contraer enfermedades del sistema inmunológico” (Riso, W., 2013).

Las emociones son respuestas intrínsecas del organismo, por lo cual, es inevitable emocionarse ante algún estímulo, pero lo que “es evitable es el efecto que cause en la persona, y quienes le rodean, porque depende de cómo y cuánto hayan logrado modular su expresión, la manera en que valore los acontecimientos y sus posibilidades para controlarla” (Chirino, A. y Hernández, E., 2015).

Para controlar las emociones deben desarrollarse un conjunto de habilidades, las que se han ido refiriendo antes, estas crean las condiciones para saber qué hacer con las emociones y cómo expresarlas. Regular tiene que ver con la posibilidad de modular voluntariamente la expresión de las emociones. Mientras que, controlar – dominar con, decidir, dirigir (determinar curso) las emociones, en síntesis, representa la posibilidad de disponer a su antojo y gestionar con: hacer diligencias, administrar; determinar cuotas y hacer que aparezcan a voluntad. De modo que el manejo adecuado, requiere reconocer:

- ¿Qué siente? ¿Cuál es esa o esas emociones que afloraron?

- ¿Qué las han desencadenado, qué factores las han suscitado? En este punto es importante detenerse porque por lo general es una idea, una creencia que limita las posibilidades de actuación adecuada (¿Qué estoy pensando? ¿Qué estoy haciendo?).
- ¿Cómo las está expresando? ¿Ha elegido la mejor manera para expresar lo que siente? ¿Cómo expresarla sin que se desorganice significativamente el comportamiento y disminuya su efectividad en la actividad y la comunicación?
- ¿Es la emoción que le debe acompañar? Delimitar el tiempo de manifestación de la emoción. ¿Cuánto tiempo permitirá su expresión?
- Si no es una emoción agradable, ¿cómo atenuar su impacto?, ¿qué puede pensar para atenuar el efecto de la emoción? Si está triste, furioso/a, trabajar sobre la o las ideas que le han dado origen e intentar cambios de percepción, jugar al observador ajeno: tratar de verlo como si le estuviera sucediendo a otra persona o que ya ha sucedido, que es algo ya pasado, etc. (Chirino, A. y Hernández, E., 2015. p. 877).

Para mantener un buen manejo de las emociones es importante reconocer cada una de sus fases, desde, como se sintió hasta porque lo sintió, el análisis de cada sensación o emoción es transcendental debido a que mediante este reconocimiento se puede comprender de mejor manera el surgimiento de una emoción y el porqué de la respuesta que emite nuestro organismo ante dicho estímulo.

3. CONFINAMIENTO SOCIAL

La crisis del Covid-19 ha provocado una situación difícil a nivel mundial, los gobiernos de cada nación han tomado medidas drásticas con la única finalidad de evitar la propagación de este virus que ha terminado con la vida de millones de personas. Una de las medidas tomadas fue el

confinamiento social, que tuvo sus pros y contras, entre los efectos positivos es que la sociedad entro en conciencia de lo importante que es dedicar tiempo de calidad a la familia, amigos, conocidos y a volar las pequeñas cosas de nos regala la vida día con día. Sin embargo, la gran mayoría de personas tuvo secuelas negativas entre ellas fue el desencadenamiento de problemas mentales como depresión, ansiedad, estrés por la crisis económica, laboral, mental que tuvimos que atravesar. Esta crisis ha afectado no solo a familias, sino a adolescentes y niños; entre los más afectados fueron los niños debido a que no tenían conocimiento de lo que estaba pasando, simplemente, tuvieron que dejar de ver a sus amigos con los que solían compartir actividades que eran de su entretenimiento, a pasar las 24 horas encerrados en sus hogares lo que causo en ellos emociones de tristeza y/o enojo.

3.1. Definición

En la guía elaborada por la red de todos somos todos define el confinamiento:

Es una medida extraordinaria y de emergencia tomada por el gobierno por la que se decreta el cierre de establecimientos de ocio, turísticos, culturales y en la que se restringen los desplazamientos de la población de la zona confinada a movimientos de carácter laboral, asistencial, emergencia o aprovisionamientos de comida o productos farmacéuticos (p.5).

Por lo tanto, el confinamiento social es tomando con el objetivo de proteger la vida de las personas, se establece el cierre de lugares públicos restringiendo la movilidad de una población determinada.

3.2. Efectos del confinamiento en la infancia

Con el confinamiento social, se han modificado las rutinas que mantenía toda la población, cabe resaltar que las rutinas son necesarias en el diario vivir de una persona, ya que, ayuda a mantener una tranquilidad, organización y bienestar, sin embargo, este cambio abrupto a provocado reacciones desfavorables a nivel psicológico, como el aumento de la ansiedad, estrés, cambios de humor repentinos y mayor irritabilidad. Otros de los efectos ha sido el cambio en el ciclo del sueño debido a la disminución de la actividad, la presencia de tristeza al no mantener contacto con la familia.

4. DIAGNÓSTICO

4.1. Concepto

Varios autores llegan a la conclusión que “el diagnóstico es el estudio previo a toda planificación, y consiste en la recopilación de información, para ser analizado y de esta manera proponer cambios en los cuales cuyo resultado sea favorable al tema que se esté investigando” (Zhanay, 2015).

4.2. Importancia

El diagnóstico permite conocer la realidad y permite la interacción de los sectores sociales que están involucrados en la investigación, asimismo, permite definir problemas y potencialidades en la investigación, además, ayuda a identificar que problemas son causa de otras, y cuales consecuencias, también ayuda a diseñar estrategias, identificar alternativas y decidir qué acciones van acorde al tema que se está tratando (Zhanay, 2015).

4.3. Fases

El diagnóstico actúa en funcionalidad de las siguientes fases:

4.3.1. Planificación del proceso a seguir

En esta fase es tomada en consideración “la organización en general del proceso, en donde se formulan los interrogantes y los objetivos, tomando en cuenta el tipo de diagnóstico que se pretende utilizar” (Zhanay, 2015).

4.3.2. Recogida de información

La recogida de información “consiste en la búsqueda y análisis de la información, de las condiciones actuales del sujeto o grupo de sujetos implicados en la investigación, y que resulten relevantes en relación a los interrogantes formulados en la fase anterior” (Zhanay, 2015).

4.3.3. Conclusiones y toma de decisiones

Una vez recogida la información necesaria, se prosigue a las conclusiones y toma de decisiones. En esta fase “se trata de hacer una síntesis de todos los resultados obtenidos, con vista a una toma de decisiones en función de los objetivos que nos hubiéramos propuesto al comienzo de todo este proceso del diagnóstico” (Zhanay, 2015).

4.3.4. Conclusiones de resultado

Finalmente, la fase de conclusiones de resultados “es donde se da a conocer los resultados obtenidos, estos pueden ser de forma oral y escrita de acuerdo a los objetivos planteados inicialmente, que deben transmitirse a los interesados” (Zhanay, 2015).

4.4. Diseño de propuesta

4.4.1. Definición de taller

Según Unger (2003), es un lugar donde se trabaja y se elabora. En el ámbito pedagógico el taller es una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo. Se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión, se trata entonces de un aprender haciendo, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes.

4.4.2. Funciones del taller

Es importante reconocer las funciones que cumplen los talleres en el ámbito pedagógico, entre ellas podemos destacar:

- Reducir la brecha entre los conocimientos teóricos y las prácticas de trabajo en la realidad concreta.
- Estimular la resolución de problemas mediante el planteamiento y desarrollo de actividades programadas.
- Mejorar el proceso de toma de decisiones.
- Tener un plan de trabajo claro que permita en el momento pedagógico adquirir habilidades, destrezas y conocimientos teóricos – prácticos para el desempeño profesional de los individuos en sus campos profesionales (Dávila, 2015).

Al llevar a cabo un taller puede traer consigo beneficios para los participantes, entre ellos, les permite tener habilidades, capacidades y destrezas en el desempeño en el ámbito profesional. Además, genera nuevos conocimientos y estrategias para la resolución de un problema o la toma de decisiones.

4.4.3. Pasos del taller

Entre los pasos a considerar en un taller se encuentran los siguientes:

4.4.3.1.Preparación

Para que un taller obtenga resultados positivos, es decir, sea exitoso, la fase de preparación es importante, ya que, se debe ajustar a las necesidades de los participantes; en esta fase se puede distinguir tres momentos:

4.4.3.1.1. El diseño

La primera fase del diseño “es el momento en el que elaboramos el concepto del taller, incluyendo los objetivos, los contenidos y la metodología del mismo” (Quezada, Grundmann, Verdejo & Valdez, 2001).

4.4.3.1.2. La planificación

La planificación “consiste en detallar los pasos del evento, destacando los horarios, técnicas y actividades, materiales, responsabilidades y recursos necesarios” (Quezada, Grundmann, Verdejo & Valdez, 2001).

4.4.3.1.3. La elaboración de materiales

Por último, en la elaboración de materiales “es el momento en el que vamos a conseguir y construir todos los materiales necesarios, como son paleógrafos, transparencias, tarjetas, juegos, material de apoyo, etc.” (Quezada, Grundmann, Verdejo & Valdez, 2001).

f. METODOLOGÍA

1. Característica de la investigación

La investigación es cuasi experimental, tiene dos variables: Variable independiente estrategias de afrontamiento y la variable dependiente las emociones en el confinamiento social.

La variable independiente: Es la elección de una acción que se experimenta en la modalidad de taller que se oferta como propuesta de intervención y luego, se observa y valora las consecuencias.

La variable dependiente: Es una situación problemática que se quiere cambiar. Esta variable no se manipula, sino que se mide para ver el efecto que la manipulación de la variable independiente tiene en ella.

La manipulación de la variable independiente es una planificación psicopedagógica en la modalidad de taller, que comprende: Presentación, objetivos, experiencias, reflexiones, conceptualizaciones, aplicaciones y evaluación.

Cada variable contiene dimensiones, indicadores y sub indicadores: La variable dependiente es la realidad, que tiene una situación problemática. La variable independiente es una alternativa, llámese tratamiento o receta, que se experimenta en talleres, debidamente planificados con el ciclo de la educación potencializadora: Experiencia – reflexión – conceptualización – aplicación – evaluación.

Para valorar el grado de aporte a la solución de la problemática se empiezan aplicando antes de los talleres un test de actitudes y valores a la muestra participante, se lo hace al inicio y al

término de los talleres. Se van a implementar diez talleres, cada taller busca resolver un problema de la variable dependiente. El grado de resolución se mide con el programa informático SPSS 25, si las hipótesis alternas sobresalen se procederá a la discusión y conclusión aspectos que constituyen partes del de trabajo final de graduación.

2. Métodos del proceso de construcción

2.1. Método Científico

Bajo su lógica se ha diseño y planificado el proyecto para el trabajo de titulación, son diez pasos del método que orientan la construcción del proyecto con estricto apego a la lógica: Descubrimiento del tema, planteamiento de la problemática, derivación de los problemas de investigación principal y derivados, búsqueda de la información científica con especialistas, tanto para definiciones, dimensiones, indicadores y sub indicadores. Tentativa de solución, hipotéticos, invención de nuevos constructos para la formulación estructural del marco teórico, soluciones para experimentación en la variable independiente, investigación de consecuencias con la aplicación de talleres, puesta a prueba las hipótesis de investigación, nula y alternas en la fase experimental, contrastación de una situación y una situación después de los talleres, y difusión der resultados mediante el artículo derivados de la ejecución del proyecto.

2.2. Método Inductivo

Observación metódica con una encuesta de dimensiones, indicadores y sub indicadores de la variable dependiente del tema, descripción estadística: Recolección de la información, tabulación de datos, construcción de resultados y porcentajes de indicadores que pautan una situación problemática sobre las emociones en el confinamiento social.

2.3. Método Deductivo

De lo general a lo particular, esta fue la ruta para construir observables. Cada variable se definió con citas de al menos diez científicos entendidos en la materia, de esas definiciones se derivaron dimensiones, indicadores y sub indicadores, materia prima para el cuestionario de la encuesta.

2.4. Método Estadístico

En la construcción de la problemática, el método estadístico descriptivo, es la herramienta indispensable, aporta en el momento de tabular la información recolectada de la muestra, describirla, en los pasos: Recolección de la información, organización en tablas, presentación en gráficos, análisis e interpretación de los resultados que indican indicios de situación problemática.

En la valoración del grado de aporte de cada taller, nuevamente la estadística inferencial, está establecido que su aporte nos lleve a medir este grado de trascendencia, de posicionamiento de la dimensión en los talleristas, el método nos ayuda a calcular medidas de tendencia central, correlación entre conocimientos y actitudes de inicio con conocimientos y actitudes a término de los talleres, y la estimación nula o alterna del estadístico, diferencia de medias. Cálculos que se harán con el programa informático.

2.5. Método de Análisis y Síntesis

Este método se utiliza en la construcción del marco teórico, el análisis y la síntesis conceptual, hipotética, y teórico se consiguen con este método. Se analizan desde una

concepción abstracta para caminar a lo concreto. La problemática resultante de este proceso no deja atisbos que sea una especulación, por el contrario, ahí donde hay una aparente normalidad inmediatamente se entrecruzan elementos que configuran negantropías.

2.6. Normas de estilo APA

La presentación del proyecto observa las normas de estilo APA, desde el diseño, la carátula, el tamaño de letra, la paginación, tablas, figuras y citas de autor. Cuidando de no vulnerar la propiedad intelectual, o cometer plagio, la ética del investigador se refleja en este trabajo.

3. Forma de valoración de los talleres en la propuesta de intervención cuasi experimental

La valoración del grado de impacto de los talleres, esto desde la diferencia entre el pretest y postes, se aplicará el programa informático: SPSS 25.

Del programa se derivan los siguientes hologramas:

- a. Medidas de tendencia central del test.
- b. Correlación de mediciones entre pretest y pos test
- c. Diferencia de medias, con nivel de confianza, determina el grado de ascenso a zona de desarrollo potencial, con el auspicio de los talleres.

4. Población, muestra y error máximo admisible.

Una situación inédita a nivel mundial, como la que estamos viviendo, por la pandemia por Covid-19, un virus letal, de propagación masiva, en este contexto corren las fases de la presente investigación, asistimos a un Estado de Excepción para romper las cadena de contagio, en estas

circunstancias hay que investigar con muestras en estricto apego a la ciencia de la estadística con el error máximo admisible del 30%, de tal manera, que en la ejecución del proyecto se pueda reunir la muestra en un espacio de 9 metros cuadrados de superficie, separadas las personas a un metro cincuenta centímetros respetando los protocolos de bioseguridad de la OPS. Por tanto, se desarrollará la parte experimental con los siguientes valores:

- a. Población:** $N = 90$
- b. Muestra:** $n = 10$
- c. Error máximo admisible:** $E = 30 \%$

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (USD)	COSTO TOTAL (USD)
RECURSOS HUMANOS			
Transporte	5	\$18.00	\$90.00
Almuerzos	5	\$90.00	\$450.00
RECURSOS MATERIALES			
Documentos, afiches, trípticos	1	\$40.00	\$40.00
Impresiones	16	\$0.20	\$3.20
Servicio de internet	14	\$0.60	\$8.40
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	150	\$0.05	\$7.50
Pizarra, marcadores, cartulinas, lápiz, esferos, etc.	1	\$20.00	\$20.00
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado e impresión del proyecto	03	\$6.00	\$18.00
TOTAL ESTIMADO			\$637.1

Elaboración: Vanessa Banegas

i. BIBLIOGRAFÍA

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*. 30(1). 123-145.
- Barrera J. Models of social support and life stress: Beyond the buffering hypothesis. En: Cohen LH (ed.). *Life events and psychological functioning. Theoretical and methodological issues*. Newbury Park: Sage, 1988; 211-236.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Burgos, A., Carretero, M., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. & Lobaccaro, C. (2000). The role of personality, coping style and social support in health-related Quality of Life in HIV Infection. *Quality of Life Research*, 9 (4) 423-437.
- Castro-de-Araujo LFS, Machado DB. Impacto del COVID-19 en la salud mental en un país de ingresos bajos y medios. Artículo • *Ciênc. Saúde*. 2020; 25(3: doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10932020>).
- Chirino, A. y Hernández, E. (2015). Comunicación afectiva y manejo de las emociones en la formación de profesionales de la salud. 29(4), 872 – 879.
- Dávila, J. (2015). **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA POTENCIAR LA COMPRENSIÓN LECTORA** (Proyecto de investigación previo a la obtención de grado de licenciatura). Loja, Ecuador.

- Forsythe CJ, Compas BE. Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cogn Ther Res* 1987;11: 473-485.
- Frydenberg, E. (1994). Adolescent concerns: The concomitants of coping. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4, 1-11.
- Google. (s.f). Mapa de Loja, Ecuador en *Google maps*. Recuperado de:
<https://www.google.com.ec/maps/@-3.9693116,-79.2221461,16.95z>
- Iglesias, Ma J., et al. (2004). El reto de la educación emocional en nuestra sociedad. *La Coruña*.
Universidad da Coruña.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.
- Mattlin, J.A., Wethington, E., & Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122.
- McCubbin H., Cauble, E. & Patterson, J. (1982). *Family stress, coping, and social support*.
Springfield. Thomas Publisher.
- Park, C. & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1 (2), 115-144.

Park, C. & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology, 1* (2), 115-144.

Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior* 19, 2-21.

Quezada, L., Grundmann, G., Verdejo, M. & Valdez, L. (2001) Preparación y ejecución de talleres de capacitación: una guía práctica. Santo Domingo: Centro Cultural Poveda.

Red de todos somos todos. (2020). *Estrategias para afrontar situaciones de confinamiento y aislamiento por el COVID-19 con personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que presentan problemas de conducta y/o salud mental*. Madrid, España.

Reeve, J. (1995). *Motivación y emoción*. Madrid. McGraw-Hill.

Riso W. De regreso a casa. [Internet]. [consultado 18 Jul 2014]:3. Disponible en:

<http://hospitaldediaessalud.wordpress.com/2013/12/09/libro-de-regreso-a-casa-de-walter-riso/>

Scheier ME Carver CS. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cogn Ther Res* 1992;16: 201-228.

Taylor S. *Health Psychology*. New York: MacGraw Hill, 1990.

Unger, C. (2003). *HACER TALLERES: Una guía práctica para capacitadores*. Cali: Grafiq Editores.

Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J. (s.f.). Estrategias de afrontamiento. Recuperado de:

http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

Zhanay, L. (2015). LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR (Proyecto de investigación para la obtención del grado de Licenciado). Loja, Ecuador.

Zuckerman M. The sensation-seeking motive. En: Maher B (ed.). Progress in experimental personality research. Vol. 7. New York: Academic, 1974.

ANEXOS

Anexo 2. Encuesta sobre las emociones en el confinamiento social, para determinar la problemática

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ENCUESTA

La presente encuesta tiene como finalidad, indagar acerca de las emociones suscitadas durante el confinamiento social. A continuación, se le presenta 20 preguntas, lea detenidamente y marque con una X según sea su respuesta. La información es confidencial.

Nº	PREGUNTA	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
EXCITACIÓN QUE PREDISPONE A UNA RESPUESTA ORGANIZADA.				
1.	¿Se ha mantenido optimista?			
2.	¿Se ha sentido alegre?			
MECANISMOS DE ADAPTACIÓN Y REGULACIÓN CON UNO MISMO Y CON EL ENTORNO.				
3.	¿Considera que el amor es un factor importante en la vida?			
4.	¿Cree que todo puede cambiar?			
MECANISMOS DE REGULACIÓN DE LA VIDA DE UNO MISMO ENTRE LA SUPERVIVENCIA Y LA RAZÓN SUPERIOR.				
5.	¿Ha permanecido con la idea que no podrá salir de la situación en la que está?			
6.	¿Ha experimentado miedo?			
PROCESO QUE SE ACTIVA CUANDO EL ORGANISMO HUMANO DETECTA PELIGRO, AMENAZA O DESEQUILIBRIO.				
7.	¿Ha sentido una reacción fuerte que le ha causado miedo, espanto o pavor?			
8.	¿Cree usted que el confinamiento social ha sido un cambio brusco?			
PROCESOS QUE ACTIVAN A NUESTRO APARATO PSÍQUICO.				
9.	¿Se ha sentido decepcionado?			
10.	¿Se siente triste?			
SERIE DE ESTADOS FISIOLÓGICOS ASOCIADO A UNA EXPERIENCIA DE UNA PERSONA.				
11.	¿Ha sentido remordimiento al no haber hecho alguna actividad antes del confinamiento social?			

12.	¿Ha sentido rechazo hacia una persona o cosa?			
FUNCIONES BIOLÓGICAS QUE PERMITEN AL ORGANISMO SOBREVIVIR EN ENTORNOS HOSTILES				
13.	¿Ha sentido desprecio?			
14.	¿Se ha molestado o irritado fácilmente?			
CONDICIONAN COMO NOS ENCONTRAMOS EN CADA MOMENTO				
15.	¿Se ha sentido traicionado?			
16.	¿Ha realizado actividades que antes no las solía realizar?			
CONDICIONAN NUESTRA SALUD Y DESEMPEÑAN UN PAPEL ESENCIAL				
17.	¿Se ha sentido frustrado?			
18.	¿Ha sentido ira y tristeza?			
LAS PULSIONES EMOCIONALES QUE EXPRESA COMO NOS SENTIMOS EN CADA MOMENTO.				
19.	¿Ha sentido incomodidad producido por el temor de hacer el ridículo ante alguien?			
20.	¿Ha sentido culpa tras haber hecho algo mal?			

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 3. Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson

ESCALA DE EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

Edad: _____ **Escuela:** _____

Barrio: _____

A continuación, se le presentan una serie de objetivos que describen diferentes afectos, marque con una X, la opción que se ajuste más a su criterio en cuanto a ¿En el último mes, por el confinamiento social, **con qué frecuencia** ha sentido o experimentado dicha emoción? Y ¿**con qué intensidad** lo ha experimentado?

AFECTOS	FRECUENCIA				INTENSIDAD			
	Nada frecuente	A veces	A menudo	Siempre	Ninguna intensidad	Poca intensidad	Medianamente intenso	Muy intenso
1. Diversión o humor								
2. Enojo o ira								
3. Vergüenza ligera								
4. Asombro o respeto sobrecogido								
5. Desprecio								
6. Asco								
7. Vergüenza								
8. Agradecimiento								
9. Culpa								
10. Odio								
11. Esperanza								
12. Inspiración								
13. Interés								
14. Alegría								
15. Amor								
16. Orgullo								
17. Tristeza								

18. Miedo								
19. Calma o serenidad								
20. Ansiedad								

Anexo 4. Encuesta sobre las estrategias de afrontamiento en niños



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

ENCUESTA SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN NIÑOS

Edad: _____

Reciba un cordial saludo. La presente encuesta tiene como finalidad, indagar acerca de las estrategias de afrontamiento que comúnmente utiliza. A continuación, se le presenta 6 preguntas, lea detenidamente y marque con una X según sea su respuesta.

1. ¿Qué hace usted cuando siente miedo y angustia frente a una situación que para usted es un problema? Señale:

- Toma la decisión de comunicar a alguien SÍ () NO ()
- Busca una solución SÍ () NO ()

2. Si usted tuviera bajo rendimiento, ¿estudia más para mejorar su rendimiento académico?

SÍ ()
NO ()

3. Usted como niño ante una determinada situación problemática que atraviesa, busca apoyo de manera:

- Económica SÍ () NO ()
- Física (abrazos) SÍ () NO ()
- Emocional (palabras de aliento) SÍ () NO ()

4. ¿Busca el apoyo de un adulto para solucionar su conflicto de manera apropiada?

SÍ ()
NO ()

5. ¿Cuándo tiene un problema que lo siente difícil renuncia o evita decir a alguien lo que le esta pasando?

SÍ ()

NO ()

6. ¿Cuándo tiene un conflicto tiene temor al castigo de lo que esta pasando?

SÍ ()

NO ()

Anexo 5. Consentimiento informado.

Consentimiento informado

Estimado (a) padre, madre de familia o representante legal:

Por medio del presente documento, solicito su colaboración para la resolución de la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson, cuyos resultados serán de carácter académico y forma parte de la investigación de Tesis para obtener la Licenciatura en Psicología Educativa y Orientación.

La participación será de forma anónima, de ante mano agradezco su colaboración.

Firma de padre, madre de familia
o representante legal

Firma del evaluador

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	10
Manejo de las emociones en el confinamiento social	10

Antecedentes	10
Emociones	12
Definición	13
Emociones positivas	14
Diversión o humor	14
Asombro	15
Agradecimiento	15
Esperanza	16
Inspiración	16
Interés	16
Alegría	17
Amor	17
Orgullo	18
Calma o serenidad	18
Emociones negativas	18

Enojo o ira	19
Vergüenza ligera	19
Desprecio	19
Asco	20
Vergüenza	20
Culpa	20
Odio	20
Tristeza	21
Miedo	21
Ansiedad	21
Manejo de las emociones	21
Control emocional	23
Confinamiento social	24
Definición	26
Vulnerabilidad de la niñez en tiempos de pandemia	26
Efectos del confinamiento en la infancia	27

Estrategias de afrontamiento	28
Definición de estrategia	29
Definición de afrontamiento	30
Afrontamiento en niños	32
Estilo de afrontamiento en niños	32
Afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario)	32
Afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario)	33
Afrontamiento de abandono de control	34
¿Qué es taller?	34
Definición de taller	34
Fases para la aplicación	35
e. MATERIALES Y MÉTODOS	36
f. RESULTADOS	50
g. DISCUSIÓN	61
h. CONCLUSIONES	65
i. RECOMENDACIONES	66
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	67
j. BIBLIOGRAFÍA	101

k. ANEXOS	75
ANEXO 1. PROYECTO DE TESIS	108
a. TEMA	109
b. PROBLEMÁTICA	110
c. JUSTIFICACIÓN	113
d. OBJETIVOS	115
e. MARCO TEÓRICO	116
f. METODOLOGÍA	137
g. CRONOGRAMA	142
h. PRESUPUESTOS Y FINANCIAMIENTO	145
i. BIBLIOGRAFÍA	146
ANEXOS	150
ANEXO 2. ENCUESTA SOBRE LAS EMOCIONES EN EL CONFINAMIENTO SOCIAL, PARA DETERMINAR LA PROBLEMÁTICA	150
ANEXO 3. ESCALA DE EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS DE FREDRICKSON	152
ANEXO 4. ENCUESTA SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN NIÑOS	154
ANEXO 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO	156
ÍNDICE	157