



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

La resiliencia, en la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia covid-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja, periodo 2020-2021.

Trabajo de Titulación previo a optar por el
Título de Licenciada en Psicorrehabilitación
y Educación Especial

AUTORA:

Ivana Alejandra Espinosa Palacios

DIRECTORA:

Lic. Licet Jomarrón Moreira. Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2022

Certificación

Loja, 22 de Febrero de 2022

Lic. Licet Jomarrón Moreira Mg. Sc.

DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICO:

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado con pertinencia y rigurosidad científica el desarrollo del trabajo de titulación de Licenciatura en Psicorrehabilitación y Educación Especial, titulada: **La resiliencia, en la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia covid-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja, periodo 2020-2021**, de la autora **IVANA ALEJANDRA ESPINOSA PALACIOS**, la misma que guarda coherencia con la fundamentación científica-técnica del procesos de investigación, por lo que autorizo a la mencionada señorita continuar con los trámites correspondientes, hasta la defensa pública.



Lic. Licet Jomarrón Moreira. Mg. Sc.

DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Autoría

Yo, **IVANA ALEJANDRA ESPINOSA PALACIOS**, declaro ser autora del presente trabajo de titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma. Adicionalmente, declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de titulación en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.



Firma:

Autora: Ivana Alejandra Espinosa Palacios

Cédula de Identidad: 1150676334

Fecha: 21 de Abril del 2022

Correo Electrónico: ivana.espinosa@unl.edu.ec

Celular: 0988902465

Carta de autorización del trabajo de titulación por parte de la autora, para la consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo

YO, **IVANA ALEJANDRA ESPINOSA PALACIOS**, declaro ser autora del trabajo de titulación: **La resiliencia, en la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia covid-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja, periodo 2020-2021**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial; 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 contenidos de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por la copia o plagio del trabajo de titulación que realicen las terceras personas, de los textos que reposarán en la biblioteca.

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

Firma:



Autora: Ivana Alejandra Espinosa Palacios

Cédula de Identidad: 1150676334 **Celular:** 0988902465

Dirección: Loja, Barrio “Daniel Álvarez Burneo”.

Correo Electrónico: ivana.espinosa@unl.edu.ec

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de Trabajo de Titulación: Lic. Licet Jomarrón Moreira Mg. Sc.

TRIBUNAL DE GRADO:

Presidenta: Lic. Ana Cristina Arciniega Carrión Mg. Sc.

Primer Vocal: Dr. Luis Eduardo Vélez Ajila Mg. Sc.

Segunda Vocal: Lic. Esther González Quezada Mg. Sc.

Dedicatoria

El presente trabajo investigativo se lo dedico primeramente a Dios por ser esa fuente de inspiración y concederme la fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy hoy por hoy, es un orgullo y privilegio ser su hija.

Del mismo modo, dedico este trabajo a mis hermanas, por estar siempre pendientes acompañandome en cada paso, gracias por el apoyo moral que me brindaron a lo largo de esta etapa de mi vida. Y asimismo, a todas las personas que me han brindado su apoyo y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos, ellos son mis docentes, los pilares principales para que hoy en día me convierta en una gran profesional.

Ivana Alejandra Espinosa Palacios

Agradecimiento

El culminar este proyecto enriquece todas aquellas expectativas que un día creí imposibles, hoy por hoy siento que cumplí una meta grande en mi vida, y no lo había logrado sin el apoyo constante de mi familia, amigos/as y todas aquellas personas que creyeron y confiaron en mí, fueron y son esa fuente inmensa de motivación, sin duda alguna ese soporte que me impulsa a obtener todo lo planificado, agradezco infinitamente el esfuerzo y guía de mis padres que sin su ayuda incansable no lo hubiese podido lograr, gracias a ellos y a mis hermanas que me apoyaron en cada proceso, no decaí ni me deje vencer, estuvieron ahí para levantarme en los momentos difíciles, asimismo, agradezco a la Universidad Nacional de Loja, por abrirme sus puertas para prepararme profesionalmente, y sobre todo a la Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, que por medio de cada uno de los docentes que la integran, me otorgaron la posibilidad de crecer profesionalmente bajo mi sentido de vocación y como ser humano, siendo cada uno de mis docentes, pilares fundamentales que siempre estuvieron presentes y me ayudaron en el proceso de aprendizaje de conocimientos científicos y de calidad humana gracias por su guía y orientación, por impartirme sus enseñanzas por que ahora podre ponerlo en práctica y desempeñarme en el ámbito laboral.

Finalmente, quiero expresar mi gratitud a mi directora de trabajo de titulación, la Lic. Licet Jomarrón Moreira Mg.Sc., quien, con su constante apoyo y compromiso, me brindó consejo y guía para la culminación de mi proyecto.

Ivana Alejandra Espinosa Palacios

Índice de Contenidos

Portada	i
Certificación.....	ii
Autoría	iii
Carta de autorización del trabajo de titulación por parte de la autora, para la consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de Tablas	xi
Índice de Figuras.....	xii
Índice de Anexos.....	xiii
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
2.1. Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico.....	7
4.1. Etimología de la Resiliencia	7
4.2. Generaciones de la Resiliencia	8
4.2.1. Primera Generación: Resiliencia como Calidad.....	8
4.2.2. Segunda Generación: Resiliencia como Proceso.....	8
4.2.3. Tercera Generación: Construcción de la Resiliencia.....	8
4.3. Concepto de la Resiliencia.....	9
4.4. Tipos de Resiliencia	11
4.4.1. Resiliencia en la Psicología	11
4.4.2. Resiliencia Social.....	11

4.4.3.	Resiliencia en Ecología.....	11
4.4.4.	Resiliencia en la Tecnología.....	11
4.4.5.	Resiliencia en Derecho.....	11
4.4.6.	Resiliencia en el Emprendimiento	11
4.4.7.	Resiliencia Individual.....	11
4.4.8.	Resiliencia Familiar	11
4.4.9.	Resiliencia Comunitaria.....	12
4.4.10.	Resiliencia Organizacional	12
4.5.	Propiedades de la Resiliencia.....	12
4.5.1.	La resiliencia puede ser fomentada	12
4.5.2.	La resiliencia se fundamenta en una interacción entre la persona y su entorno	12
4.5.3.	La resiliencia no es una capacidad absoluta ni estable	12
4.5.4.	La resiliencia es una capacidad universal	12
4.6.	Factores Protectores que promueven la Resiliencia.....	15
4.7.	Factores de Riesgo que se presentan de la Resiliencia	16
4.8.	Terminología Relacionada.....	17
4.9.	Componentes de la Personalidad Resistente.....	18
4.10.	Características de la Resiliencia.....	18
4.11.	Etimología de la Ansiedad	19
4.12.	Concepto de la Ansiedad	19
4.13.	Diferenciación Terminológica de la Ansiedad	20
4.14.	Ansiedad Normal y Patológica	21
4.15.	Síntomas de la Ansiedad.....	22
4.16.	Consecuencias de la Ansiedad	23

4.17.	Clasificación de la Ansiedad.....	24
4.18.	Teorías Explicativas de la Ansiedad	25
4.19.	Etimología del Aislamiento	28
4.20.	Aislamiento Preventivo por la Pandemia Covid-19.....	28
4.21.	Efectos del Aislamiento Preventivo de la Pandemia Covid-19	29
4.22.	Etimología de Pandemia	29
4.23.	Pandemia por el Covid-19	30
4.24.	Relación entre Resiliencia y Pandemia por el Covid-19	32
4.25.	Relación entre Ansiedad y Pandemia por el Covid-19	33
5.	Metodología	35
5.1.	Tipo de Investigación.....	35
5.2.	Enfoque de la Investigación.....	35
5.3.	Diseño de Investigación.....	36
5.4.	Procesamiento de la Información.....	36
5.5.	Métodos.....	36
5.5.1.	Método Analítico-Sintético.....	36
5.5.2.	Método Descriptivo.....	37
5.5.3.	Método Deductivo - Inductivo.....	37
5.5.4.	Método Hermenéutico	37
5.5.5.	Método Estadístico.....	37
5.6.	Técnicas e Instrumentos.....	37
5.6.1.	Reactivos Psicológicos.....	37
5.6.2.	Entrevista no estructurada	38
5.6.3.	Encuesta.....	38
5.7.	Población y Muestra	38
6.	Resultados	39

7.	Discusión.....	64
8.	Conclusiones	66
9.	Recomendaciones	67
10.	Bibliografía	68
11.	Anexos	76

Índice de Tablas

Tabla 1. Modelos Teóricos de la Resiliencia	13
Tabla 2. Terminología en relación a la Resiliencia.....	17
Tabla 3. Terminología diferente a la Ansiedad.....	20
Tabla 4. Sintomatología de la Ansiedad	22
Tabla 5. Consecuencias de la Ansiedad	23
Tabla 6. Clasificación de la Ansiedad.....	24
Tabla 7. Teorías Explicativas de la Ansiedad	26
Tabla 8. Efectos a corto, mediano y largo plazo	32

Índice de Figuras

Figura 1. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER).....	40
Figura 2. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER).....	41
Figura 3. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER).....	43
Figura 4. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER).....	45
Figura 5. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER).....	46
Figura 6. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)	49
Figura 7. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)	51
Figura 8. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)	54
Figura 9. Registro de Entrevista	55
Figura 10. Registro de Entrevista	55
Figura 11. Registro de Entrevista	56
Figura 12. Registro de Entrevista	57
Figura 13. Registro de Entrevista	57
Figura 14. Registro de la Encuesta	58
Figura 15. Registro de la Encuesta	59
Figura 16. Registro de la Encuesta	59
Figura 17. Registro de la Encuesta	60
Figura 18. Registro de la Encuesta	60
Figura 19. Registro de la Encuesta	61
Figura 20. Registro de la Encuesta	61

Índice de Anexos

Anexo 1. Cuestionario de la Encuesta	76
Anexo 2. Entrevista	79
Anexo 3. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)	81
Anexo 4. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).....	83
Anexo 5. Certificado de Traducción del Abstract.	84
Anexo 6. Propuesta Alternativa.....	85

1. Título

La resiliencia, en la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia covid-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja, periodo 2020-2021.

2. Resumen

En la presente investigación se realizó una recopilación de información sobre las variables de estudio siendo estas la resiliencia y la ansiedad, con el objetivo de identificar la influencia de la Resiliencia, en el manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, durante el periodo 2020-2021, de tipo *descriptiva, explicativa y propositiva*, con un diseño de campo no experimental, de enfoque mixto, aplicando el uso de los métodos *Cuantitativo, Cualitativo, Analítico-Sintético, Descriptivo, Deductivo – Inductivo, Hermenéutico y Estadístico* en una muestra poblacional de 25 familias, de los cuales se obtuvieron como resultado que la mayor parte de los moradores presentan un alto grado de ansiedad debido al aislamiento preventivo generado por la pandemia del COVID-19, demostrando un nivel bajo en resiliencia, por lo cual, dichos resultados fueron evidenciados mediante la aplicación de instrumentos, tales como: los reactivos psicológicos (*Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)* y *el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*) y por otra parte la entrevista y encuesta. Por esta razón se considera importante hacer uso de la propuesta alternativa planteada en este proyecto e intervenir de forma oportuna, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de cada uno de los moradores.

Palabras Clave: Resiliencia, Pandemia, Covid-19, Aislamiento Preventivo, Ansiedad.

2.1. Abstract

In the present investigation, a compilation of information was carried out on the study variables, these being resilience and anxiety, with the aim of identifying the influence of Resilience, in the management of Anxiety due to the Preventive Isolation of the COVID-19 Pandemic., in the residents of the "Daniel Álvarez Burneo" neighborhood of the City of Loja, during the period 2020-2021, of a descriptive, explanatory and propositional type, with a non-experimental field design, with a mixed approach, applying the use of the methods Quantitative, Qualitative, Analytical-Synthetic, Descriptive, Deductive - Inductive, Hermeneutic and Statistical in a population sample of 25 families, of which it was obtained as a result that most of the residents present a high degree of anxiety due to the preventive isolation generated by the COVID-19 pandemic, demonstrating a low level of resilience, for which these results were evidenced through the application of instruments, such as: the psychological reagents (*Wagnild and Young Resilience Scale (ER) and the Beck Anxiety Inventory (BAI)*) and on the other hand the interview and survey. For this reason, it is considered important to make use of the alternative proposal proposed in this project and intervene in a timely manner, in order to improve the quality of life of each of the residents.

Keywords: Resilience, Pandemic, Covid-19, Preventive Isolation, Anxiety.

3. Introducción

El enfrentar situaciones adversas resulta difícil afrontarlo, es por ello que se encuentra con el pensamiento recurrente de que la vida no es fácil, por consiguiente las situaciones adversas suelen desequilibrar emocional y físicamente y hacer que otros momentos empiecen a dañar y disminuir el equilibrio, y una razón principal ante la situación actual, el posible efecto psicológico causado por la dualidad (aislamiento social y COVID-19) es la ansiedad, ya que si bien es cierto, la misma es una emoción que surge ante situaciones ambiguas o de resultado incierto, en las que anticipamos un posible resultado negativo, preparándonos para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales.

La indecisión de no saber el desenlace de la situación, la separación o el alejamiento de quienes se quiere, las limitaciones de libertad en ciertos aspectos, el aburrimiento y cansancio, la abrumadora información, entre otros, son un potencial generador de efectos psicológicos negativos y hasta cierto punto perturbadores, por lo que la resiliencia ayuda a construir una personalidad más centrada, flexible y preparada para futuras adversidades, es por ello que, los momentos adversos logran en las personas la reconstrucción de sí mismos, trabajar y desarrollar el pensamiento creativo.

Debido a la situación por la cual se esta atravesando, se consideró oportuno realizar y aplicar una entrevista destinada a los diferentes integrantes de cada familia que conforman el Barrio, es por ello que en concordancia a esta información se planteó la investigación denominada: **La resiliencia, en la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia covid-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja, periodo 2020-2021**, la misma que tuvo los siguientes objetivos específicos: Conocer el desarrollo de la Resiliencia, en el manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021; Elaborar el referente teórico pertinente para el abordaje de la Resiliencia, en el manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021; Proponer estrategias psicoterapéuticas basadas en la Resiliencia, orientada al adecuado manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021.

Con el propósito de dar un sustento teórico-científico a los objetivos planteados en esta investigación, se realizó una revisión de literatura que abarca las dos categorías de estudio planteadas (resiliencia y ansiedad), de los cuales se pudo obtener información concerniente a la etimología de la resiliencia, generaciones, concepto, tipos (psicología, social, ecología, tecnología, derecho, emprendimiento, individual, familiar, comunitaria y organizacional), propiedades, modelos teóricos, factores protectores, factores de riesgo que se presentan de la resiliencia, componentes de la personalidad resistente y características; por otro lado, en referencia a la segunda categoría que alude a la ansiedad, se determinó la etimología, concepto, diferenciación terminológica (ansiedad vs. angustia, ansiedad vs. estrés, ansiedad vs. miedo), ansiedad normal y patológica, síntomas, consecuencias (plano personal, familiar, laboral), clasificación y teorías explicativas de la ansiedad; sumando la tercera categoría con respecto al Aislamiento Preventivo por la Pandemia del COVID-19, se agregó la etimología de aislamiento, efectos del aislamiento preventivo de la pandemia COVID-19, etimología de pandemia, pandemia por el COVID-19, relación entre resiliencia y pandemia por el COVID-19 y relación entre ansiedad y pandemia por el COVID-19.

La investigación contó con un diseño de campo, por medio de la aplicación de instrumentos como la encuesta, la cual se elaboró de forma propia en base a las diversas situaciones por las que se atravesó durante el aislamiento preventivo a causa del COVID-19, entrevista la cual fue aplicada de manera directa, es decir, de forma presencial a un representante de las 25 familias, donde se constató la información mediante recursos impresos (hojas).

Al obtener información de tipo cuantitativa y cualitativa, la investigación toma un enfoque mixto y de tipo descriptivo, a su vez, se empleó el método cuantitativo para presentar los resultados mediante gráficos estadísticos y el procesamiento de la información concerniente a la encuesta. Por otro lado, se hizo uso del método cualitativo, con el propósito de trabajar los datos obtenidos de la entrevista realizada a los moradores del barrio; de igual manera, el método analítico-sintético, se aplicó durante todo el proceso relacionado con la revisión de literatura y la abstracción de información importante para el diseño de la propuesta alternativa y finalmente, el método descriptivo fue utilizado durante la realización de todas las partes que conforman la estructura de la presente tesis. La muestra poblacional se la seleccionó por método no probabilístico de tipo intencional, a partir de la población existente en el Barrio “Daniel Álvarez Burneo”, a través del criterio de muestra.

Como resultado de la investigación se menciona que los moradores del Barrio, mostraron un bajo nivel de resiliencia, lo cual ha causado escaso afrontamiento ante las adversidades tal como: el aislamiento preventivo de la pandemia por el COVID-19 trayendo consigo un alto grado de ansiedad, es decir, cursan con reacciones emocionales de diferente intensidad y manifiestan que durante el confinamiento que han sufrido, se encuentran más nerviosos y ansiosos de lo normal; sienten temor (sin razón alguna), irritabilidad, debilidad, cansancio e intranquilidad; sufren de insomnio, molestias estomacales, sudoración de manos y en ocasiones desmayos o pesadillas.

En función de la información la revisión de literatura y los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, se elaboró una propuesta alternativa que contiene una guía de estrategias psicoterapéuticas dirigidas a las categorías de resiliencia y ansiedad, la misma que cuenta con un total de 20 estrategias, la característica principal que presenta, se trata de un material de apoyo didáctico con el cual se pretende brindar información y ayuda de una manera práctica y accesible, la misma que se la puede realizar con o sin apoyo de un profesional, además, contiene un lenguaje sencillo y propicia el trabajo en uno mismo, fomentando no solo la resiliencia sino también el autoestima, el autoconcepto y la autoconfianza.

A modo de conclusión, el desarrollo de la resiliencia debido al desconocimiento del término, a traído consigo dificultades para enfrentar situaciones adversas, lo cual ello se ha visto acompañado de un grado significativo de ansiedad, por la razón de que muchos factores se han visto involucrados, causando miedo e incertidumbre a más de la mala desinformación generada del tema, por lo que la creación de la propuesta alternativa se ha visto encaminada a la problemática en general, buscando mejorar la calidad y estilo de vida en cada uno de los individuos.

Como parte de este proyecto de tesis se recomienda a la sociedad en general, fomentar la resiliencia dentro del hogar, trabajar en ella para que así la persona pueda afrontar cualquier dificultad de manera estable, sin traer consigo consecuencias más graves. Por ello se sugiere realizar ejercicios que ayuden a generarla, promoviendo el uso dentro del contexto familiar y de igual forma, se considera que los moradores del Barrio “Daniel Álvarez Burneo” se apoyen de la propuesta alternativa que fue diseñada frente a la problemática planteada, con el objetivo de intervenir y prevenir enfermedades mentales y situaciones difíciles.

4. Marco Teórico

4.1. Etimología de la Resiliencia

El término resiliencia procede del latín, de *resilio* (re salio), el cual significa rebotar, volver atrás, volver a saltar, resaltar, reanimarse. Para los físicos resiliencia es la característica que tienen los metales o materiales duros para no deformarse ante presiones y fuerzas externas; en las ciencias de la salud es la habilidad de resistir, demostrar fuerza, endurecerse y no alterarse ante situaciones adversas y de crisis. (Bolaños & Jara, 2016)

El estudio de la Resiliencia empezó desde hace más de 50 años con el descubrimiento de Werner en el año 1954, realizado con niños nacidos en Kauai (Isla de Hawái) que experimentaron situaciones o experiencias muy adversas; a su vez, entre las primeras investigaciones se encuentran aquellas realizadas en personas con diagnóstico de esquizofrenia, individuos expuestos al estrés y pobreza extrema, así como en sujetos que vivenciaron acontecimientos traumáticos tempranamente. (Becoña, 2016)

El origen del estudio de la resiliencia dentro del campo de la psicología y psiquiatría, arranca de los esfuerzos por saber la etiología y el progreso de la psicopatología infantil, pero aquellos propensos a desarrollarla cuya causante son las enfermedades mentales de sus progenitores, conflictos interpersonales, pobreza extrema o, una mezcla de varios de estos factores. Ante este hecho, se asumió que estos niños presentaban una adecuada adaptabilidad debido a que eran “invulnerables”; es decir, presentaban una fuerte resistencia ante la adversidad vivenciada. Sin embargo, se sugirió hacer un cambio terminológico, es decir, el término invulnerabilidad ahora sería llamado resiliencia; ya que, ésta puede ser fomentada e impulsada, mientras que la invulnerabilidad es considerada un rasgo intrínseco de la persona. (García & Domínguez, 2019)

Por consiguiente, según el criterio dado por estos autores, se estima que entre las circunstancias adversas por las que se atraviesa, las que tienen mayor demanda, son el divorcio de los padres y estresores traumáticos, tales como: el abuso sexual, el abandono y las guerras. De ese modo, Rutter, (2017) señala que así como se generó la etiología de la resiliencia, se da el desarrollo histórico de la misma, en la cual refiere que las definiciones de resiliencia ofrecen una visión de hacia dónde se dirige la construcción del término, lo cual ayuda a comprender cómo ha ido evolucionando.

Por esa razón, de acuerdo al aporte del autor, para un mejor conocimiento es importante señalar cómo los enfoques de resiliencia han ido variando a lo largo de los años, tomando en cuenta el contexto social, nuevos estudios y la necesidad de promoverla por sus efectos positivos en la vida.

4.2. Generaciones de la Resiliencia

En la actualidad se está atravesando por una generación en la que se está acostumbrando en nacer y crecer con la pandemia provocada por el coronavirus, en la que será una generación resiliente que superará con creces a las denominadas descendencias de cristal. Por tal razón, existen tres generaciones de la resiliencia, tal como es señalado por los autores Villalta & Vanistendael, (2018) los cuales refieren:

4.2.1. Primera Generación: Resiliencia como Calidad

La primera generación surge a comienzos de los años 70, con una investigación longitudinal realizado por Emma Wermer a niños que vivían en riesgo social, dichos estudios fueron comparados en niños sin riesgo social, con el objetivo de reconocer sus diferencias. A partir de ello, surge el interés por identificar aquellos factores protectores y de riesgo que están involucrados en la resiliencia, los cuales influyen en el desarrollo de niños que se adaptan de forma positiva, pese a las desfavorables condiciones en las que viven, por esa razón, la autora estudió aquellos casos y encontró como relevantes, cualidades relacionadas con la adaptabilidad, la tolerancia, la autoestima, y ser socialmente responsable, entre otras.

4.2.2. Segunda Generación: Resiliencia como Proceso

A mediados de los noventa surge una segunda generación de investigadores quienes, parten del análisis de la interrelación entre los factores de riesgo y protección y consideran a la resiliencia como un proceso que puede ser promovida, por ello, se centraron en establecer cuál es la dinámica entre factores que permiten una adaptación positiva, añadiendo el énfasis en el proceso, en promoción y en contexto social.

4.2.3. Tercera Generación: Construcción de la Resiliencia

La tercera generación surge a partir del año 2000, donde se pone énfasis la elaboración de modelos de aplicación, la explicación de cómo se construye la resiliencia y la motivación para ser resiliente. En esta nueva etapa se cambia la focalización de conductas de riesgo, desventaja por

una visión de recursos, fortalezas, potencialidades para hacer frente ante cualquier adversidad y construir a partir de ella una postura positiva frente al sufrimiento o acontecimientos dolorosos.

De modo que, se asume el argumento expuesto por estos autores, considerando que el estudio de la resiliencia, esencialmente, se podría decir que la primera generación de autores, la considera como una cualidad, un rasgo generalmente permanente en el individuo; la segunda generación entiende la resiliencia como un proceso y se centra en la interacción de los diferentes factores; y la tercera generación, asume el concepto como algo que, además de ser un proceso, es una cualidad a construir a lo largo de todo el ciclo vital. Dichos autores durante su criterio en base al desarrollo de la resiliencia, mencionan el concepto en sí que tiene la misma, señalando como la capacidad que tiene el ser humano, para resistir, ser fuerte y no deformarse, de prevalecer, crecer, ser fuerte y hasta triunfar a pesar de las adversidades.

Por tanto, la misma caracteriza a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. Es así, que se la define como la posibilidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al generarse un evento estresante.

4.3. Concepto de la Resiliencia

El potencial que se desarrolla durante la vida del individuo, la cual permite hacer frente a las adversidades y no presentar dificultades disfuncionales en su proceso vital, es decir, que pueden mantener un equilibrio sin que cause dificultades en su vida, por tanto, la resiliencia no se adquiere, sino que es considerada como un proceso que depende de la cultura de la persona. (Camacho & Byrne, 2017)

Tomando referencia el criterio dado por los autores, se asume que cuando se presenta una situación diversa o estresante de manera intensa así como una competencia, la cual se manifiesta en relación con el problema, es donde el ser humano desarrolla o fomenta la resiliencia. También, el concepto de resiliencia es semejante al juicio popular de “superviviente”, considerado como la persona que remonta las dificultades frente a una vida adversa y muy difícil e inclusive ante la que sobresale exitosamente adelante y llega a triunfar luego en la vida.

De tal manera, se consideraron otros conceptos que permitieron entender más con respecto a esta variable, la cual manifiesta que:

El concepto de resiliencia fue usado por primera vez en las ciencias sociales por el psiquiatra británico Michael Rutter (2017) para referirse a “la capacidad del ser humano para tener un adecuado desarrollo a nivel psicológico y social, pese a los contextos de riesgos en el cual se encuentra o se encontró viviendo e incluso, de poder recuperarse de las experiencias traumáticas” (p.3).

Con respecto al aporte emitido por el autor, la resiliencia es una característica positiva propia de la personalidad del ser humano, la cual permitirá la adaptación del individuo a situaciones adversas, además, se considera que es la habilidad para poder modificar de manera exitosa dichas adversidades que se presentan en la vida, generando un progreso adecuado ante las condiciones desfavorables.

A partir de las definiciones plasmadas, se puede precisar algunos puntos en común con el concepto de resiliencia, tal es el caso de Carretero (2019) el cual señala los siguientes:

- **Resiliencia como proceso;** para adquirirla implica un transcurso, por ello, también brindará una enseñanza.
- **Resiliencia como resultado interactivo entre la persona y el entorno;** es decir, depende de factores a nivel ambiental e individual, y por ende, de la confluencia de ambos.
- **Resiliencia como habilidad;** para enfrentar o resolver idóneamente eventos adversos, de riesgo o exclusión que puedan surgir.

Por esa razón, resulta de gran importancia señalar que los autores antes mencionados, consideran que la resiliencia no es una cualidad especial de sujetos que han pasado por situaciones muy adversas, sino que todos tenemos el potencial de ser resilientes; puesto que, son un conjunto de habilidades que pueden ser aprendidas y practicadas a través de vivencias de la cotidianidad; por lo tanto, la resiliencia es un término que no está en absoluto relacionado sólo con quienes han tenido una vida difícil y han salido adelante, sino más bien, es un término que está asociado con todas las personas.

Conocer los tipos de resiliencia que existen puede ayudar a adquirir conocimientos técnicos para aplicarlos en la vida cotidiana. De hecho, si bien existen personas naturalmente resilientes, la capacidad de la misma puede adquirirse con trabajo arduo y autoconocimiento. Por

lo que de ese modo, Rutter (2017) señala que el concepto de resiliencia va acompañada de algunos tipos, tales como:

4.4. Tipos de Resiliencia

4.4.1. Resiliencia en la Psicología

Capacidad de los seres vivos para sobreponerse a periodos de dolor emocional y situaciones desfavorables.

4.4.2. Resiliencia Social

Capacidad que tienen los grupos sociales para recuperarse de los resultados adversos, reconstruyendo sus vínculos internos.

4.4.3. Resiliencia en Ecología

Capacidad de las comunidades y ecosistemas de absorber perturbaciones sin alterar significativamente sus características estructurales.

4.4.4. Resiliencia en la Tecnología

Capacidad de un sistema de soportar y recuperarse ante desastres y alteraciones.

4.4.5. Resiliencia en Derecho

Capacidad de las personas dentro del marco general de los derechos humanos de reanimar su estado original de libertad.

4.4.6. Resiliencia en el Emprendimiento

Capacidad que tiene el emprendedor para confrontar situaciones que afecten la sostenibilidad y el desarrollo del negocio. (p.88)

Otra forma de hablar de los tipos de la resiliencia, sería tomando en cuenta los núcleos de desarrollo del ser humano donde puede existir:

4.4.7. Resiliencia Individual

La que se refiere únicamente al individuo.

4.4.8. Resiliencia Familiar

La que se enfoca en el funcionamiento de la familia y en cómo influyen sus integrantes.

4.4.9. Resiliencia Comunitaria

La que contempla la macrorelación y dominio que hay entre los integrantes de los distintos grupos sociales que entran en contacto de forma diaria.

4.4.10. Resiliencia Organizacional

Propia de las organizaciones. (Rutter, 2017, p.89)

De acuerdo al aporte detallado de este autor, se estima que la resiliencia cumple un papel fundamental en el desarrollo y ejecución de los diversos tipos, porque tal como han sido explicadas, la resiliencia interviene y ayuda en el involucramiento de cada una de las mismas generando resultados eficaces, y soluciones oportunas en los diferentes campos. Es por ello que de ese modo y en base a lo mencionado, otros autores como Forés Miravalles & Grané Ortega (2017) señalan:

4.5. Propiedades de la Resiliencia

4.5.1. La resiliencia puede ser fomentada

Los factores temperamentales pueden ser moldeados y los ambientales pueden ser adquiridos, promovidos o modificados.

4.5.2. La resiliencia se fundamenta en una interacción entre la persona y su entorno

Para desarrollar la resiliencia hay que tomar en cuenta, tanto recursos propios como del ambiente.

4.5.3. La resiliencia no es una capacidad absoluta ni estable

Dependerá de las circunstancias que protejan o pongan en riesgo la fortaleza del ser humano.

4.5.4. La resiliencia es una capacidad universal

Todo individuo tiene el potencial de desarrollar y mostrar su resiliencia.

En base a lo expuesto por estos autores, se considera que la resiliencia es una habilidad colectiva y articulada que permite al ser humano estar preparado para afrontar conflictos, debilidades y amenazas como una fuente de oportunidad. La resiliencia es una capacidad que no

depende únicamente del carácter y de las experiencias pasadas, sino que puede ser desarrollada y entrenada. Por tanto, Marks, (2017) menciona:

Tabla 1. Modelos Teóricos de la Resiliencia.

Modelos Teóricos de la Resiliencia	
Modelo Ecológico de Bronferbrenner	<p>El modelo plantea que el ser humano se enmarca dentro de una ecología constituida por distintos niveles que se influyen mutuamente. Percibe al desarrollo humano como un proceso dinámico, que va en doble dirección y es recíproco, es decir; la persona reconstruye su ambiente y recibe de ella las consecuencias de sus factores vinculantes. Esta teoría contempla el desenvolvimiento humano en forma amplia y dentro de un contexto, centrado en las interacciones mutuas que se dan entre la persona y su medio ambiente. A partir de estas premisas, surgen lo que Bronfenbrenner llama ambiente ecológico, entendido como un conjunto de niveles interrelacionados que caben dentro del otro y que interactúan entre sí. Así, estableció cuatro sistemas que conforman el ambiente ecológico: el <i>microsistema</i>, <i>mesosistema</i>, <i>exosistema</i> y <i>macrosistema</i>.</p>
Modelo de “La casita de Vanistendal”	<p>Es un modelo cualitativo propuesto por Vanistendael, (2018) basado en un enfoque sistémico, en el cual concentra una serie de elementos de la resiliencia que se encuentran en diferentes contextos. Este autor construyó su modelo, basándose en la metáfora de una casa, en la que cada piso contiene los elementos necesarios para la construcción de la resiliencia. De esta forma, el todo constituye la representación del hogar donde se desenvuelve la vida y por ende, el modelo toma en cuenta dos puntos, por un lado se busca generalizar a un diseño de casa y por otro lado, se debe individualizar las intervenciones, es decir, que se necesita abordar de manera única a cada persona ya que no hay dos personas iguales. El modelo no sólo se focaliza en los problemas, sino también los recursos, potenciales además de contribuir a formar lazos emocionales favorables.</p>
Modelo del Desarrollo Psicosocial de Grotberg.	<p>Este modelo está realizado por Edith Grotberg, quien lo incorpora dentro de la teoría del desarrollo de Erick Erikson. Grotberg (2019), refiere que “la resiliencia además de ser beneficiosa para enfrentar a los infortunios, lo es para la promoción de la salud mental de las personas”. Por tanto, según esta teoría, para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir fortalecido de ella, se toman factores de resiliencia de cuatro fuentes, que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes, mismas que son: “Yo tengo” se refiere al entorno social, “Yo soy” y “Yo estoy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales y el “Yo puedo”, menciona las Habilidades Sociales, ya que el “poder” implica la búsqueda de soluciones para resolver cualquier conflicto.</p>
	<p>El presente modelo de desafío de Wolin & Wolin (2017), citado por Castro & Morales (2017), manifiestan que implica ir desde el enfoque de riesgo hasta el enfoque del desafío, donde cada desgracia o adversidad que</p>

<p>Modelo del Desafío de Wolin & Wolin.</p>	<p>representa un daño o una pérdida puede significar una capacidad de afronte o un escudo de resiliencia, que no permitirá a estos factores adversos dañar a la persona, sino por el contrario, beneficiarla, para luego transformarla positivamente, lo cual constituye un factor de superación, y apoyo para los adolescentes. De ese modo, señalan algunos pilares, mismos que son: <i>Introspección (Insight), Independencia, Relaciones, Iniciativa, Creatividad, Humor, Moralidad.</i></p>
<p>Modelo de Resiliencia Comunitaria de Suárez Ojeda.</p>	<p>A partir del nuevo milenio ya no solo se hablaba de resiliencia a nivel personal, sino también de resiliencia social y comunitaria. Utilizando las teorías y modelos anteriores, algunos autores se centraron en estudiar la resiliencia desde una perspectiva macro. De modo similar a los pilares de modelo de mandalas propuestos por Wolin & Wolin (2017) plantea un diseño basado también en pilares, pero orientado a la construcción de la resiliencia comunitaria, ya que se sabe que es un aspecto que también contribuye a la construcción de la resiliencia individual. Grotberg (2019) manifiesta los pilares en los que se asienta la resiliencia comunitaria, los cuales son: <i>Autoestima Colectiva, Identidad Cultural, Humor Social, Honestidad Estatal.</i></p>
<p>Modelo Teórico de los Rasgos de Wagnild y Young.</p>	<p>Wagnild & Young (2017) definen a la resiliencia como una característica positiva de la personalidad que permite soportar y resistir a las dificultades o las condiciones adversas, superándolas y saliendo además fortalecidos. Asimismo, el autor considera dos factores. El primer factor denominado competencia personal y el segundo factor denominado aceptación de uno mismo y de la vida. (p.89)</p> <p>Las dimensiones de la resiliencia según Wagnild & Young (2017) son: <i>Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción Personal, Sentirse bien solo.</i></p>
<p>Rueda de la Resiliencia de Hederson y Milstein (2003).</p>	<p>Hederson & Milstein (2003) son los creadores de uno de los pocos modelos de resiliencia aplicados a las instituciones educativas. El modelo está diseñado para fomentar el proceso de resiliencia tanto en los alumnos como en los profesores. A dicho modelo, lo denominan la <i>“Rueda de Resiliencia”</i> y en ella, se proponen seis pasos, los tres primeros están creados para mitigar el riesgo, mientras que los últimos, se refieren en específico a construir la resiliencia. Los pasos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enriquecer los vínculos. 2. Fijar límites claros y firmes. 3. Enseñar habilidades para la vida. 4. Brindar afecto y apoyo. 5. Establecer y transmitir expectativas elevadas. 6. Brindar oportunidades de participación significativa.
<p>Modelo Ecológico Transaccional.</p>	<p>Fergus & Zimmerman, (2018) manifiestan que la resiliencia es una interacción entre el ambiente y las cualidades que posee el sujeto para lograr una mejor y rápida adaptación ante los conflictos o adversidades que puedan presentarse. Este modelo involucra la relación que tiene el</p>

individuo con la familia y comunidad ya que ello también influye en la capacidad de resiliencia que pueda tener. (p.78)

Nota. Esta tabla muestra los Modelos Teóricos de la Resiliencia. Recuperado de Medicina Interna Basada en la Evidencia Portal para médicos, por Marks, 2017.

Se asume el criterio señalado por este autor, en la cual explica a detalle los diversos modelos teóricos sobre la resiliencia, mismo que considero conveniente incluir en esta investigación ya que siendo modelos aplicativos, serán de mucha utilidad para las personas, instituciones y sociedad general, los mismos podrán orientar para un adecuado abordaje y promoción de la resiliencia.

Estos modelos que se han tomado en cuenta para este estudio, si bien es cierto no son modelos nuevos, no obstante, los conceptos relacionados a la resiliencia como rasgo de la personalidad es de gran ayuda para la medición de los niveles de la misma y determinación de los factores que se vinculan a ella ya que son objetivos fundamentales de la presente investigación.

En conclusión, para los autores de estos modelos, la resiliencia se trataría de una condición personal que acompaña al sujeto como una capacidad innata que modera el efecto negativo del estrés dando como resultado una adaptación satisfactoriamente tras una adversidad o crisis de la vida.

4.6. Factores Protectores que promueven la Resiliencia

Respecto a los procesos de enfermedad crónica, el apoyo social, las creencias espirituales, la autotranscendencia, el optimismo, autoeficacia, autocontrol, sentido o propósito en la vida y el afecto, son factores que favorecen la resiliencia y sirven como factores protectores hacia la salud. Es por ello que de acuerdo a las investigaciones realizadas por los autores Gonzáles, Valdez, & Zavala (2016) señalan los siguientes:

- ***Relaciones Afectivas;*** que promuevan sentimientos de seguridad en el individuo, tales como: *amor, apoyo, cariño* tanto en la familia como fuera de ella.
- ***Establecer una comunicación;*** con otra persona.
- ***Tener Autocontrol;*** ante cualquier situación.
- ***Establecer Planificaciones;*** realistas que puedan ser llevadas a cabo por el sujeto.
- ***Tener confianza en sí mismo,*** en las fortalezas y/o habilidades que uno posee.

- **Capacidad de establecer soluciones;** a situaciones difíciles y capacidad para afrontarlas.
- **Creencias Religiosas;** ya que una determinada creencia sobre la muerte permitirá que la persona tenga un modo de aceptación del evento adverso, de este el afrontamiento y la evaluación de la adversidad se llevan a cabo de una mejor manera.
- **Redes de Apoyo;** misma que fomenta en ellos el desarrollo de habilidades que permiten un afrontamiento adaptativo de la enfermedad, estimulando la adherencia a los diferentes tratamientos y generando una concepción esperanzadora de la vida, en tanto asumen una actitud proactiva que nutre su calidad de vida en medio del curso de la enfermedad, siendo su familia y amigos cercanos su principal motivación.

A partir de lo señalado por los autores, se cree que los factores protectores que promueven la resiliencia, se refieren a la acumulación de experiencias positivas y negativas que influye en la resiliencia del adulto, estos factores protectores (*logros, vínculos, autoestima, etc.*), son en sí, características del entorno que tienen gran relevancia en el desarrollo personal y en el bienestar del ser humano, el cual contribuye a la construcción de la capacidad resiliente.

4.7. Factores de Riesgo que se presentan de la Resiliencia

Los factores de riesgo que se presentan en la resiliencia, son los que suponen estadísticamente una probabilidad mayor de padecer un daño aunque no implican directamente una relación causa efecto. Por ese motivo y de acuerdo a lo investigado por Grotberg, (2019) se pueden clasificar en:

- **Individuales.** Se puede encontrar antecedentes familiares de alcoholismo, pobre control de impulsos, déficit de atención e hiperactividad, discapacidad, bajo coeficiente intelectual y falta de motivación.
- **Interpersonales.** Hacen referencia a la inadecuada comunicación familiar, a conflictos entre padres e hijos y el apego deficiente, estilos de crianza negligentes, consumo de alcohol y drogas, ser rechazo del grupo de pares y juntarse con grupos de compañeros antisociales.

- **Ambientales.** Se encuentra la pobreza, privaciones económicas, desorganización vecinal e inseguridad en los barrios.

Según lo manifestado por este autor, se considera que los factores de riesgo son aquellos sucesos o situaciones que incrementan la probabilidad de que un problema de comportamiento se produzca en un futuro, o se dé una mala adaptación ante cualquier situación adversa en la vida de una persona, tales como el desinterés al estudio, el consumo de sustancias ilícitas, la mala comunicación familiar, los embarazos no deseados, la violencia, el estatus socioeconómico y los divorcios.

4.8. Terminología Relacionada

Existen una gama de conceptos que, ocasionalmente son equivalentes a la resiliencia, mientras que en otros son elementos centrales de la misma, por lo que Becoña (2016) refiere:

Tabla 2. Terminología en relación a la Resiliencia.

Terminología de la Resiliencia	
Competencia	Desde el punto de vista de la resiliencia, la competencia, es un constructo que ha sido evaluado como la competencia a nivel social (adaptación por iguales) así como, el buen éxito o rendimiento académico. Por lo tanto, la competencia alude a la efectividad de las acciones de una persona en el mundo, así como a un sentido personal de bienestar en diversas áreas de funcionamiento.
Resiliencia y Dureza	El término de dureza, también es conocido como personalidad resistente. Para ello, primero se parte del hecho de que en situaciones sumamente estresantes, en algunos sujetos se manifiestan enfermedades mientras que en otros no, o, cuando las personas enferman, unas tienen un modo de afrontarlas de modo adaptativo y luchador, mientras que otras no. Es por ello que, el interés de Kobasa, fue conocer y entender qué tipo de personalidad permitía esa resistencia y por ello, hacía resistentes a las personas a las enfermedades, sin embargo, es de importancia resaltar que, la dureza puede ser medida también por variables de tipo biológico, psicológico y ambiental.
Locus De Control y Estilo Atribucional	Tanto el <i>locus de control</i> como el estilo atribucional actúan como defensa ante los estresores de la vida; es por esa razón que, se presume que quienes son resilientes presentan mayor autoestima, sentimiento de autosuficiencia y seguridad, lo cual les permite afrontar exitosamente las vicisitudes, además de poder siempre hallar una razón a las experiencias que generan un malestar, a su vez, las personas resilientes tienen un punto de vista de que los errores se dan a consecuencia de los factores

que son modificable y la convicción de que las contribuciones propias son tomadas en cuenta y son valiosas.

Nota. Esta tabla presenta la relación que existe entre términos similar o igual a la resiliencia, usados en distinto vocabulario. Recuperado de Universidad de España, por Becoña (2016).

En relación al aporte referido por Becoña (2016), se considera que estos tres componentes sirven de ayuda si se produce un evento estresante, en donde, el sujeto podrá contar con las estrategias necesarias para lograr amortiguarlo y no verlo de manera negativa, por el contrario, entenderlo como un reto. Por ese motivo, las personas que tienen una personalidad resistente, tendrán un estilo de afrontamiento que les permitirá hacer frente adecuadamente al estrés, la enfermedad y los eventos adversos que surgen en la vida.

4.9. Componentes de la Personalidad Resistente

- **Compromiso**, es decir, implicarse en todas las actividades que uno realiza en las diversas áreas de la vida.
- **Control**, se refiere a la influencia personal en los diversos acontecimientos que uno experimenta en la vida diaria.
- **Desafío**, creencia de que el cambio es una característica habitual, importante y necesaria; para la flexibilidad. (Becoña, 2016)

4.10. Características de la Resiliencia

La resiliencia se caracteriza por una serie de particularidades, los cuales son detallados por el autor Salgado (2015), el cual refiere los siguientes:

- Una interacción de la persona con el entorno; es decir, una persona puede lograr ser resiliente en un determinado medio y en otro, no.
- La implicación de factores individuales, familiares y socio-culturales.
- La resiliencia no es una capacidad absoluta y tampoco estable; ya que, si las circunstancias son adecuadas, será mayor la protección, pero si son desfavorables, habrán más factores de riesgo para el individuo.
- La resiliencia es una capacidad universal; es decir, todo individuo puede desarrollarla, independientemente de la edad, grupo étnico, sexo, religión.
- La resiliencia incluye acciones, conductas y pensamientos que pueden desarrollarse en cualquier persona. (p.45)

De acuerdo con el criterio señalado por este autor, se estima que las personas al desarrollar la resiliencia, crean una motivación intrínseca en sí mismas, la cual les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen, del mismo modo les permite afrontar la adversidad con humor, con pensamiento positivo, ya que una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, lo cual las hace capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas, mejorando su calidad de vida.

4.11. Etimología de la Ansiedad

Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE) (2018) el término ansiedad proviene del latín «anxietas». El cual se refiere a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. En general, este término alude a la combinación de manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se presentan en forma de crisis o como un estado persistente o difuso. Por esa razón, es, que según la sustentación de Samaniego (2017) refiere que “aunque puede considerarse cercana al miedo, esta se diferencia de él en que la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles, mientras que el miedo se manifiesta ante estímulos presentes”.

Por consiguiente, se asume el criterio expuesto de estos autores, ya que el término ansiedad para ciertas personas, su definición no es exacta, lo cual consideran que se trata simplemente del miedo o temor ante cualquier situación, es por ello, que bajo esta palabra se han englobado diversos conceptos en el campo de la psicología.

4.12. Concepto de la Ansiedad

La ansiedad puede definirse como una anticipación de un daño o desgracia futura, acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) y/o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo, la cual es considerada una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. (Jones, 2017, p.12)

De acuerdo al criterio emitido por este autor, se estima que es importante entender la ansiedad como una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes circunstancias cotidianas estresantes, si bien es cierto, diverso grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del

día a día, tan sólo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual.

Asimismo, resulta de gran importancia señalar que el término ansiedad, ha sido utilizado indistintamente respecto a otros, tal es el caso de la angustia, estrés, temor, miedo, amenaza y tensión; por lo cual, diversos autores han procurado establecer sus diferencias.

4.13. Diferenciación Terminológica de la Ansiedad

El término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se declaran ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras y es ahí donde se genera una diferencia en la misma, por lo que López, (2016) recalca cuales son a través de un *versus* diseñado en la siguiente tabla:

Tabla 3. Terminología diferente a la Ansiedad.

Terminología de la Ansiedad	
Ansiedad vs. Angustia	En la <i>ansiedad</i> existe una mayor predominancia y con manifestación de síntomas psíquicos, sensación de ahogo y de peligro inminente, mostrando una reacción de sobresalto para buscar soluciones eficaces ante el peligro. En cambio, en la <i>angustia</i> hay mayor predominio de síntomas físicos, la reacción del organismo es de paralización ante el fenómeno, de sobrecogimiento y el grado de nitidez con la que el sujeto capta el fenómeno, lo cual se va atenuando.
Ansiedad vs. Estrés	El <i>estrés</i> es un término diferenciable al de la ansiedad, ya que, se desencadenaría ante cualquier cambio surgido en las rutinas cotidianas, de igual forma es considerado como una respuesta del organismo mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico frente a las demandas de exigencia del entorno en el que se mueve la persona; mientras que la <i>ansiedad</i> , es imprescindible el poder entenderla como una reacción psíquica-emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional.
Ansiedad vs. Miedo	El <i>miedo</i> es una emoción que se genera ante un peligro presente e inmediato; por lo tanto, se concluye que éste se encuentra ligado al estímulo que lo genera. Mientras tanto, en el caso de la <i>ansiedad</i> , ésta se refiere más bien a la antelación de un peligro venidero e inesperado, cuya causa es considerada más imprecisa y menos entendible que en el miedo.

Nota. Esta tabla explica la diferencia de términos que existe ante una palabra, y como la misma a pesar de tener una similitud, posee definición contraria. Recuperado de SciELO - Scientific Electronic Library Online, por López, (2016).

Según lo mencionado por los autores antes citados, se considera que existe una semejanza de estas terminologías, tal como se señala, por sus significativas similitudes, lo cual en la actualidad es difícil mantener dichas diferencias, ya que dentro del concepto de ansiedad se agrupan tanto los síntomas psíquicos o cognitivos como los conductuales y físicos, generando con ello, confusión en el ser humano, pero del mismo modo, después de varios estudios y análisis, algunas personas han logrado el entendimiento y diferenciación que tienen estos términos, utilizándose de manera indistinta.

4.14. Ansiedad Normal y Patológica

La ansiedad es un término conceptualizado como una respuesta del organismo ante determinados estímulos; no obstante, existen dos diferenciaciones respecto a la ansiedad. La primera es la llamada *ansiedad "normal"*, la cual permite a las personas una adecuada adaptación a las demandas de su entorno y que a su vez, se caracteriza por presentar episodios poco frecuentes, intensidad leve o media, duración limitada, reacción esperable y común ante la situación o estímulo estresante y con ausencia o ligero grado de interferencia en la vida cotidiana. Mientras que la *ansiedad patológica* se da como resultado de una deficiente adaptación de la persona respecto a su entorno, caracterizándose a su vez por episodios ansiosos reiterados, intensidad alta, duración prolongada, reacción desproporcionada ante una circunstancia o estímulos estresantes y un grado de interferencia en la cotidianidad de las diversas actividades. (Perellón Mancebo, 2018, p.23-24)

Con respecto al criterio emitido por este autor, se entiende que el término ansiedad es considerado en dos terminologías, claramente expuestas, entendiendo la ansiedad como una reacción normal de nuestro cuerpo, en la cual es sana si nos sirve para solucionar un problema, o para evitarlo eficaz y permanentemente y esa evitación no influye negativamente en otros aspectos de nuestra vida, en cambio, se convierte en patológica si nos afecta de manera desmedida en su intensidad o en otras áreas de nuestra vida, porque la lucha contra ella se convierte en el centro de nuestra vida y dejamos otras actividades que son más importantes para nosotros, es decir, si no solucionamos un problema, esta se cronifica. Por tanto, y en base a esta diferenciación se conoce la sintomatología de la misma, en la cual según Cisneros & Mantilla (2016), los síntomas se presentan mediante un triple sistema de respuestas, tales como:

4.15. Síntomas de la Ansiedad

Si bien cierto, la ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, el cual puede provocar en las personas la aparición de algunos síntomas, tales como sentimiento de inquietud, tensión, sudoración o hasta la presencia de palpitaciones, lo cual puede ser una reacción normal al estrés, término relacionado a la ansiedad. Por esa razón Ayuso, (2017) refiere los síntomas más frecuentes en distintas áreas, tales como:

Tabla 4. Sintomatología de la Ansiedad.

Síntomas de la Ansiedad	
Cognitivo	El sistema <i>cognitivo</i> en el estado de ansiedad, se refiere a aquellos pensamientos, ideas, creencias e imágenes subjetivas, así como una repercusión sobre las funciones superiores, tales como dificultad para la concentración, dificultad para tomar decisiones, sensación de desorganización y preocupación excesiva.
Fisiológico	En un estado ansiógeno, la reacción <i>fisiológica</i> surge debido a la reacción de varios sistemas orgánicos, entre ellos surgen los síntomas cardiovasculares (palpitaciones fuertes, elevación de la presión arterial, etc.), síntomas respiratorios (respiración acelerada), síntomas gastrointestinales (nauseas, vómitos, diarreas), síntomas neuromusculares (tensión muscular, fatiga excesiva, temblores) y síntomas neurovegetativos (sudoración excesiva, sequedad en la boca).
Motores	Los síntomas <i>motores</i> en un estado de ansiedad que se refiere a aquellos comportamientos que son observables como consecuencia de la actividad de los dos sistemas mencionados previamente, el cognitivo y fisiológico, los cuales se manifiestan mediante una paralización motora, movimientos estereotipados, torpes, desorganizados, tartamudeo y conductas de evitación.

Nota. Esta tabla representa en diferentes categorías, los síntomas más frecuentes que provoca la ansiedad. Recuperado de Revista Científica, por Ayuso, (2017).

Tomando el aporte de estos autores, se estima que las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos, ya que la ansiedad es un hecho personal que nace producto de diversas circunstancias, por lo que es posible identificar la existencia de elementos comunes, precipitantes o acontecimientos mediadores que influyen en su aparición, mismas que son señaladas por los autores Bolaños & Jara (2016) y Oliver (2018):

- La experiencia directa con algún tipo de acontecimientos traumáticos.
- La observación de otra persona viviendo la situación traumática o comportándose atemorizadamente.

- En las personas jóvenes, es muy común que la ansiedad sea desatada por problemas de índole amorosa, movilizandando más los impulsos agresivos.
- Los conflictos laborales y familiares son la causa más frecuente de ansiedad.
- La soledad, es considerada otra de las causas importantes, ya que las relaciones interpersonales tienden a ser superficiales.
- La incertidumbre también es un factor ansiógeno, ya que el hecho de no saber con certeza como sucederá algo temido, generará que se reevalúe el hecho una y mil veces para predecir lo que va a ocurrir.

En base a la opinión de los autores, se considera que existen ciertas manifestaciones para que se genere la ansiedad, según lo explicado anteriormente, la misma es sana cuando no se ha convertido como algo crónico que impida el desarrollo y desenvolvimiento del ser humano, pero si esta se convierte en patológica, puede traer varias repercusiones en la vida del individuo.

4.16. Consecuencias de la Ansiedad

En base a las causas ocasionadas, se generan las consecuencias, mismas que afectan diferentes planos en los que este se desenvuelve, entre ellos el *plano personal, familiar y laboral*, los cuales según Castro & Morales (2017) detallan a continuación:

Tabla 5. Consecuencias de la Ansiedad.

Consecuencias de la Ansiedad	
Plano Personal	La ansiedad puede tergiversar el curso del pensamiento haciéndolo poco objetivo, e inclusive pueden aparecer distorsiones cognitivas o malas interpretaciones de la realidad, en casos extremos aparecerán ideas de muerte, sufrimiento y catastrofismo, que llevará a que la persona dude constantemente de sí mismo y viva solo su subjetividad.
Plano Familiar	Se puede generar desconfianza, culpabilización, temor por cualquier suceso adverso por el que se atraviese, debilitando vínculos familiares y generando frecuentes conflictos en las mismas.
Plano Laboral	Una persona ansiosa tiene limitada seriamente su capacidad de atención-concentración, esto debido a que el curso de su pensamiento está siendo ocupado por otro tipo de pensamientos que generan malestar.

Nota. Esta tabla describe como la ansiedad perjudica en diferentes aspectos al ser humano, trayendo consigo efectos negativos. Recuperado de Universidad de Riobamba, por Castro & Morales (2017).

En opinión a lo señalado por estos autores, al hablar claramente de ansiedad se evidencia claramente que está produce consecuencias que generan malestar en el ser humano, además de la preocupación y el terror, las personas con ansiedad presentan una serie de síntomas físicos, lo cual ocasiona que la persona no pueda cumplir y desarrollar sus actividades diarias, como bien fueron mencionadas en los diversos planos, e incluso en el ámbito social.

4.17. Clasificación de la Ansiedad

Conforme a estas consecuencias de la clasificación de la Ansiedad, según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2018) refieren que el DSM-V toma en cuenta cuatro categorías, tales como:

Tabla 6. Clasificación de la Ansiedad.

Clasificación de la Ansiedad		
	<i>Trastorno de Ansiedad Generalizada</i>	Según el DMS-V, este tipo de ansiedad se caracteriza por presentar una sintomatología persistente durante por lo menos seis meses, sienten tensión muscular, inquietud, irritabilidad, dificultad para concentrarse, insomnio, y fatiga.
Trastorno de Ansiedad y Angustia	<i>Trastorno de Angustia</i>	Este tipo de trastorno son experimentadas por adultos jóvenes.
	<i>Ansiedad por Separación</i>	Presenta mayor prevalencia en los infantes ante a una separación del hogar o de las personas con quienes tiene una mayor cercanía o apego.

Trastornos Fóbicos	<i>Agorafobia</i>	Es un trastorno de ansiedad que consiste en el temor y miedo irreversible a sufrir experiencias desagradables ante situaciones de las que uno no puede escapar con facilidad.
	<i>Fobia Social</i>	Es el miedo que tiene la persona de exteriorizar una conducta que pueda generarle un sentimiento de vergüenza o humillación ante los demás.
	<i>Fobias Específicas</i>	Está caracterizada por tres factores imprescindibles, la ansiedad anticipatoria de enfrentar el estímulo fóbico (pudiendo ser objetos o situaciones), el temor frente al estímulo fóbico (estímulo presente) y la conducta de evitación, la cual ayuda a reducir la ansiedad.
Trastorno Obsesivo Compulsivo	Es un trastorno de ansiedad caracterizado básicamente por la presencia de obsesiones y compulsiones recurrentes, tales como la obsesión por la limpieza, la cual se manifiesta con ciertos rituales que giran en torno al lavado compulsivo de objetos.	
Trastorno por Estrés Post-Traumático	Para su diagnóstico es vital la presencia de un factor estresante y desencadenante, entre sus principales síntomas se encuentran los recuerdos intrusivos, sueños recurrentes del acontecimiento traumático, malestar psicológico al exponerse ante estímulos que le recuerden a lo vivido, la anestesia emocional.	

Nota. Esta tabla detalla la Clasificación de la Ansiedad y como la misma, se muestra en diferentes aspectos. Recuperado de Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V), por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2018).

En relación a lo expuesto por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2018), se asume que los trastornos de ansiedad son aquellos en donde los síntomas (físicos y mentales), son importantes y persistentes, y no son secundarios a ningún otro trastorno, tal como se refiere en su clasificación. Por tanto, los trastornos de ansiedad en función de cómo se presentan los síntomas, se organizan conforme se muestran continuamente (trastorno de ansiedad generalizada) y aquellos con síntomas episódicos, de ese modo se dividen en algunos en los cuales la ansiedad aparece en ciertas situaciones concretas (trastornos por ansiedad fóbica) y aquellos en los que la ansiedad aparece en cualquier situación (trastornos de pánico).

4.18. Teorías Explicativas de la Ansiedad

A partir de los años 50 aparecen las teorías de aprendizaje basadas en la ansiedad, la cual es una respuesta aprendida de naturaleza anticipatoria. Estas teorías mejoran con las innovaciones de la hipótesis de la preparación (fobias) y la teoría de la incubación. Posteriormente hay un

elevado interés por el papel que tienen los procesos cognitivos, por lo que existe un debate sobre si los eventos mentales son variables causales o únicamente moderadoras o si son meramente componentes de las respuestas de ansiedad. De acuerdo a lo mencionado, autores como Grotberg, (2019) Cruz, (2015) Mischel & Lazarus, (2017) afirman las siguientes teorías:

Tabla 7. Teorías Explicativas de la Ansiedad.

Teorías Explicativas de la Ansiedad	
Teoría Interactiva	La teoría interactiva, tiene sus inicios con teóricos como Endler, Magnusson & Bowers, (1974) quienes acotaron con una descripción de la ansiedad, basada en la interacción entre el rasgo y la situación; es por ello que la ansiedad será interpretada partiendo de las características situaciones y las variables individuales de cada uno; por lo tanto, el comportamiento de la persona no podrá ni deberá ser explicado por unas o por otras aisladamente.
Teoría de la Ansiedad Estado-Rasgo	<p>La teoría ansiedad rasgo y estado, fue propuesta por Spielberger, (1972) quien considera que, para poder hacer una definición de la ansiedad, ésta primero deberá ser diferenciada de una ansiedad como estado emocional y como rasgo de personalidad, motivo por el cual propuso su Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad-Estado. “Es ante todo un estado emocional inmediato, que puede ser modificable en el tiempo, caracterizándose a su vez por una mezcla de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos, preocupaciones, junto a cambios fisiológicos” (p.77). • Ansiedad-Rasgo. A una ansiedad relativamente estable, siendo considerada más como una disposición, tendencia o rasgo, la cual no se manifiesta de manera directa en la conducta del individuo, por lo que deberá ser inferida por medio de la frecuencia con la que lo experimenta la persona. (p.77)
Teoría Tridimensional de la Ansiedad	La teoría tridimensional de la ansiedad fue planteada por Lang, (1968) tomando en cuenta reiteradas observaciones halladas entre las diversas medidas de la ansiedad, tanto con respecto a su evaluación en un determinado momento como, a su transformación a través del tiempo, como consecuencia de un tratamiento específico.
Teoría Cognitiva	Entre los diversos teóricos cognitivos, Lazarus, Beck & Meichenbaum (1977) decidieron brindarle relevancia a los procesos cognitivos. Por ende, desde la perspectiva cognitiva, la persona percibe, divisa la situación, la evalúa y valora su participación en la misma; en donde, si el producto de dicha evaluación tiene como resultado el ser amenazante, surgirá una reacción ansiógena; a su vez, situaciones semejantes a la evaluada inicialmente generarán las mismas reacciones de ansiedad, en donde las situaciones que generan mayor ansiedad se

evadirán y, a pesar de su ausencia, la imagen de estas situaciones también generan ansiedad, ya que, la reacción de ansiedad será desencadenada por el significado o interpretación que la persona le adjudica a la situación.

Nota. Esta tabla explica con detalle las diferentes Teorías explicativas que existen en base a la Ansiedad. Recuperado de Universidad de Madrid, por Grotberg, (2019) Cruz, (2015) Mischel & Lazarus, (2017).

De lo señalado previamente por los autores, se menciona que, creadores situacionistas como Mischel (2017), quien expuso sus críticas respecto a la psicología del rasgo y las variables personales, favoreciendo las diferentes propuestas desde su enfoque como aquellas que sólo podían explicar la conducta humana; no obstante, su postura fue disuelta para inclinarse a una posición interactiva. Por tanto, dicho autor refirió que la conducta se manifiesta gracias a la interacción recíproca de las variables persona-situación; por lo tanto, centrarse solamente en una, conllevaría a generalizaciones erradas y limitadas.

Por consiguiente, las personas que presentan mayor nivel de ansiedad-rasgo, percibirán mayor número de situaciones como amenazantes y por ello, tienen mayor predisposición a padecer ansiedad-estado más frecuente e intensamente. Mientras que, los niveles altos de ansiedad-estado son percibidos como molestos, motivo por el cual, si un sujeto se siente inundado por ésta, probablemente inicie un proceso defensivo para disminuir el estado emocional irritante.

Según la teoría Tridimensional de la Ansiedad, se asume que las personas ante un estado ansiógeno manifiestan diversas reacciones, en las que frecuentemente se presenta un triple sistema de respuesta, en opinión al autor, se explican los siguientes:

- **Cognitivo.** Un sentimiento consciente de temor y peligro sentido, sin la capacidad de poder reconocer amenazas objetivas inmediatas que den una explicación al surgimiento de tales sentimientos experimentados.
- **Fisiológico.** Manifestándose con alteraciones fisiológicas, así como dolores orgánicos que pueden acompañarse de molestias físicas. Asimismo, se asocian a un aumento en la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y Somático, pero también del Sistema Nervioso Central; trayendo como consecuencia aumentos en la actividad cardiovascular.
- **Conductual o Motor.** Evidencia muchas veces respuestas de huida o paralización ante determinadas situaciones, *por ejemplo:* Movimientos estereotipados.

Es por ello que, ocasionalmente la persona puede ser consciente de que la situación que percibe y valora no es una amenaza objetiva; sin embargo, voluntariamente no podrá controlar su reacción, por lo que en definitiva, el proceso cognitivo de las personas, mostrarán los pensamientos, creencias, ideas e imágenes que acompañarán a sus manifestaciones ansiosas, en donde estos pensamientos girarán alrededor del peligro o, al temor ante una posible amenaza.

4.19. Etimología del Aislamiento

El aislamiento es una estrategia que se utiliza para alejar a las personas que se han visto afectadas por una enfermedad contagiosa de aquellas que están saludables, por lo que el mismo, restringe el movimiento de las personas que están enfermas para evitar la propagación de ciertas o más enfermedades. Por consiguiente, los individuos en aislamiento pueden recibir cuidados en sus hogares, en hospitales o en instalaciones de atención médica designadas. (Toledo, 2018)

Tomando como referencia lo mencionado por este autor, el aislamiento se aplica en sí, para separar y restringir el movimiento de personas que pueden ser expuestas a una enfermedad contagiosa, que incluso en algunas no se muestran síntomas para demostrar si se encuentran o no infectados.

4.20. Aislamiento Preventivo por la Pandemia Covid-19

El aislamiento durante el periodo de pandemia se da por condiciones externas, y tiene la finalidad de proteger nuestra salud, evitando la posible propagación del virus, constituyendo medidas efectivas con el objetivo de salvaguardar vidas. Sin embargo, estas medidas traen consigo un importante costo para la salud mental. El monitoreo de las reacciones psicológicas derivadas de las restricciones obligatorias de movimiento durante la pandemia, debe constituir una prioridad para los sistemas de salud, por lo que de ese modo, el uso de las tecnologías, ahora más que nunca sirven para sobrellevar este tipo de aislamiento, pues permiten, *por ejemplo*, trabajar (teletrabajo), mantener contacto virtual con familiares, informarnos, entre otros.

Es por ello que, conforme a lo examinado por el autor Ortega (2020) refiere que:

No es un aislamiento voluntario, o psicológico a causa de mi personalidad, por tener dificultades para relacionarme, porque soy tímido, introvertido, tampoco por peligro o riesgo físico. Más bien es un aislamiento producto de condiciones externas, cuyo objetivo principal es proteger nuestra salud y salvar vidas humanas.

No es un aislamiento familiar, si bien compartimos esta cuarentena con nuestro entorno familiar más cercano. Es un aislamiento social porque dejamos de realizar actividades o rutinas del diario vivir, académicas, laborales, de ocio o recreación. (p.12-16)

En base a lo citado por el autor, el aislamiento por la Pandemia del COVID-19, es una situación nueva para todos porque implica no solo permanecer en casa, sino abstenerse de mantener contacto físico con quienes están fuera, incorporar actividades nuevas a sus rutinas de hogar que les permitan protegerse y proteger a otros, y mantenerse motivados para ser creativos y propositivos de forma tal que continúen llevando una vida activa, enriquecida y significativa.

4.21. Efectos del Aislamiento Preventivo de la Pandemia Covid-19

Como efecto adverso, estas medidas generan consecuencias negativas para el bienestar general de las personas precisamente, en el campo de la psicopatología se ha manifestado que esto incrementa la probabilidad de presentar problemas mentales y se exacerban las enfermedades preexistentes, tanto en el corto como el largo plazo. (Zaar & Ávila, 2020).

Por ende, de acuerdo a lo manifestado por el autor, el aislamiento ha generado un impacto negativo en la salud mental de las personas, ya que por causa de la Pandemia del COVID-19, se redujeron o interrumpieron el acceso a servicios de salud mental. Bajo la consigna del “quédate en casa”, el confinamiento ha provocado un cambio inesperado y radical en los hábitos y rutinas cotidianos de millones de personas, especialmente en adultos de todas las edades, ya que en ellos existe una alta prevalencia de síntomas ansiosos y depresivos a raíz de la crisis sanitaria y sus medidas asociadas.

4.22. Etimología de Pandemia

Etimológicamente el vocablo “pandemia” procede de la expresión griega *pandêmonnosêma*, traducida como “enfermedad del pueblo entero”, significado que en la actualidad expresa la gran preocupación que debe afrontar el mundo, debido a los efectos que este trae consigo. (Delgadillo Guerrero & Andrade Romo, 2021)

Por consiguiente, según el criterio dado por estos autores, una pandemia es el brote global de una enfermedad, es decir, es una epidemia que se ha propagado en un área geográficamente extensa, *por ejemplo*, en varios continentes o en todo el mundo, afectando a un número considerable de personas. Un virus de influenza tipo A, como el COVID-19 para el que la mayoría

de los humanos tengan poca o ninguna inmunidad, se adquiere la habilidad de ocasionar una transmisión sostenida de humano a humano, lo que conduce a brotes a nivel comunitario. Tal virus tiene el potencial de propagarse rápidamente a un grado mundial, lo que ocasiona una pandemia.

Una crisis sanitaria genera una emergencia de salud, y a la vez una gran cantidad de dudas o una situación grave e inusual de incertidumbre ante la falta de información clara que puede generar conflictos y confusión. (Delgadillo Guerrero & Andrade Romo, 2021)

4.23. Pandemia por el Covid-19

El COVID-19, enfermedad que surge a finales de diciembre del 2019 y pasa de ser considerada como epidemia a pandemia el 11 de marzo del 2020 por la organización Mundial de la salud, dejó a todo el mundo sorprendido y angustiado, ya que nadie esperaba que un acontecimiento como este pudiera pasar y mucho menos que se expandiera a una alta velocidad a nivel global, proceso que llegó día a día a un país diferente y con ello, el aumento del contagio en las personas.

El crecimiento acelerado de fallecimientos y a su vez, el incremento del miedo en todas las familias a causa del coronavirus (enfermedad que proviene de una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos). Por lo que, López Rodríguez (2020) afirma que, en estos últimos años, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio y el síndrome respiratorio agudo severo, las cuales se ven reflejadas en el recientemente COVID-19.

En la actualidad estamos viviendo un tiempo de pandemia, tiempo en el que se nos han restringido muchas cosas, tiempo en donde extrañamos el ayer como la oportunidad de poder realizar las actividades que más nos gustan, de valorar momentos compartidos en familia, de ir al trabajo o de tener un trabajo; tiempo de viajar, de estudio y de formación personal en aulas de colegios, universidades y demás centros académicos, tiempo que ahora nos hace falta y que aunque muchas de estas actividades se pueden hacer desde casa, es difícil reemplazarlo presencial. (López Rodríguez, 2020)

Tomando en cuenta lo precitado por el autor, y acotando con lo anteriormente dicho, en marzo del 2020, sin previo aviso, nuestra *normalidad* llegó a su fin; la pandemia generada por el

COVID-19 obligó de pronto a pausar nuestras vidas, a replantearnos todo, haciendo patente la debilidad para afrontarlo. La profundidad de los cambios que el COVID-19 trajo consigo son aún inconmensurables, sin embargo, es posible construir hipótesis ante el incierto futuro, pues la historia ha demostrado que las crisis pandémicas, a las que la humanidad superó en el pasado, generan profundas transformaciones sociales, económicas, políticas y culturales; en este último ámbito de la vida, destacan las mutaciones en el lenguaje ya que, a través de él, los sujetos buscan construir explicaciones de lo real y con guramos la realidad, lo que nos permite delinear certezas y esperanza a todos.

Por otro lado, los autores Moreno & Ochoa (2020) mencionan:

La pandemia no solo afecta las actividades rutinarias de las personas, sino factores que se ven cada vez más inestables al no tener una cura para este enemigo invisible, como el cierre de los procesos de producción y comercio de un país, actividad que traen consigo posibles quiebras de grandes, medianas y pequeñas empresas y al mismo tiempo el aumento del desempleo, efectos que no solo se ven reflejados en la disminución del producto interno de un país sumiéndolo en la pobreza a causa de las deudas, sino que genera una inestabilidad en las familias al no poderse sostener económicamente.

En cuanto a la compra de alimentos, pagos de servicios, pago de créditos, entre otros; este suceso se podría entender como un efecto dominó en donde si una ficha cae afectará a las demás. Es allí donde los gobernantes de cada país deben comenzar a implementar nuevas ideas y estrategias con base en las experiencias de otros países donde la pandemia es aún más avanzada, aprendiendo de sus errores con el fin de afectar lo más mínimo al pueblo. (p.4-7)

Con base a lo anterior, uno de los efectos más importantes y preocupantes que nacen debido al problema que está viviendo el mundo en la actualidad, es la crisis económica y los problemas financieros para todo un país, puesto que la producción depende de la demanda de los ingresos y estos de tener un empleo, al no haber una interacción activa de estos factores no habrá una buena función económica, es allí donde todos los sectores se verán afectados, como las pequeñas, medianas y grandes empresas distribuidas en sectores de la gastronomía y hotelería, recreación, sectores industriales, construcción, sector agropecuario, turismo, entre otras.

Dejando a su vez efectos a corto, mediano y largo plazo, según lo explica Jumbo (2019):

Tabla 8. Efectos a corto, mediano y largo plazo.

Efectos a Corto Plazo	Efectos a Mediano y Largo Plazo
Mayor desempleo	Quiebras de empresas.
Menores salarios e ingresos	Reducción de la inversión privada.
Aumento de la pobreza y la pobreza extrema.	Menor crecimiento económico.
Sistemas de salud: mayores costos, fragmentación y desigualdades de acceso.	Menor integración en cadenas de valor.
	Deterioro de las capacidades productivas y del capital humano.

Nota. Esta tabla explica los Efectos de acuerdo a un Largo, Mediano y Corto plazo que se han ocasionado a raíz del Aislamiento por la Pandemia del Covid-19. Recuperado de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) por Jumbo (2019).

Por tal razón, de acuerdo a lo expuesto por el autor, la pandemia generada por el COVID-19 ha trastocado nuestra manera de relacionarnos con los otros y de explicar el mundo, ha impactado de múltiples maneras en la sociedad, sin duda las secuelas de fondo aún no se hacen patentes, esas que marcan a los sujetos y transforman la manera de cómo construimos el mundo y nos relacionamos con los otros. Por ello, la calma, la precaución, el cuidado y el amor propio hacia los demás será la salvación no solo de uno, sino de todos.

4.24. Relación entre Resiliencia y Pandemia por el Covid-19

La pandemia ocasionada por el virus del COVID-19, ocasiono medidas de prevención como lavarse las manos, mantener la distancia social y llevar mascarilla, muchas personas han puesto sus esperanzas en una vacuna que permita contrarrestar el virus, sin embargo, aunque se están desarrollando muchas vacunas, aún puede transcurrir mucho tiempo antes de que puedan administrarse a los ciudadanos, mientras tanto las personas se deben enfocar más en la prevención y en la generación de resiliencia. (Oltra & Bose, 2020)

Si bien es cierto, la resiliencia es la capacidad de resistir la adversidad y recuperarse de sucesos vitales difíciles. De manera comunitaria es la facultad sostenida, por parte de un grupo de personas que utilizan los recursos disponibles, como la planificación urbana, el transporte, la

alimentación, etc. para responder a los acontecimientos adversos, soportarlos y recuperarse de sus efectos. Además, es una cualidad universal que ha existido desde siempre, los historiadores la han reflejado al describir como las personas y los pueblos afrontan las adversidades y progresan culturalmente. (Oltra & Bose, 2020)

De acuerdo a lo mencionado por los autores, la palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada, también indica volver a la normalidad, por lo cual, los distintos problemas y posibles consecuencias que ha ocasionado la pandemia por el COVID-19 en la salud mental de la población, a causa del aislamiento social y la gran cantidad de pérdidas humanas sufridas, además de observar el nivel de respuesta resiliente que ha tomado la población ante la problemática y destacar la importancia de la misma.

Conforme a lo narrado y analizado con respecto a la resiliencia, los autores Tomy & Weinberg (2020) ratifican que:

La resiliencia se ha destacado como un enfoque positivo de la intervención social con quienes sufren y viven en situaciones de pobreza y exclusión social al movilizar las fortalezas y oportunidades que facilitan el progreso hacia una vida más digna y saludable. (p.25-28)

Por lo que, la resiliencia adoptada por el hombre durante el desarrollo de la pandemia jugará un rol importante en su progreso para el futuro. Tenemos claro que el periodo de encierro, para la mayoría de las personas, inició bien, como un descanso, unas pequeñas vacaciones, pero con el paso del tiempo y las ampliaciones de los plazos, la resiliencia de cada persona se vio afectada con diversos problemas, entre ellos el estrés y la ansiedad. Manejar correctamente nuestras emociones, aplicando la resiliencia en nuestras vidas marcará el rumbo de nuestro bienestar personal.

4.25. Relación entre Ansiedad y Pandemia por el Covid-19

Durante el aislamiento preventivo de la Pandemia del COVID-19, la humanidad se ha visto vulnerable al estrés agudo, situación traumática con síntomas semejantes al estrés postraumático; estrés crónico que produce desregulaciones psicobiológicas conduciendo múltiples problemas físicos y mentales; estrés postraumático, trastorno mental que aparece después de una situación

traumática y sobretodo el más desencadenante, la ansiedad, el cual es el combustible que conlleva la mayor parte de la psicopatología. (Guerra, 2019)

Ante lo manifestado por el autor, es posible que la pandemia del COVID-19 cambie mucho la manera de vivir la vida, y esto supone, en ocasiones, incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, y aislamiento social. La preocupación por enfermarse, por cuánto tiempo durará la pandemia, por si el trabajo se verá afectado, y qué deparará el futuro. El exceso de información, los rumores y la noticia errónea pueden ocasionar falta de control y desgaste al tener claro qué hacer.

Durante la pandemia de la COVID-19, se ha visto reflejado el estrés, la ansiedad, el miedo, la tristeza, y la soledad en las personas, es por ello que a medida que la pandemia del coronavirus se extiende rápidamente por todo el mundo, provoca un grado considerable de angustia y preocupación en la población en general y en ciertos grupos en particular.

En relación al tema tratado, en base a como la pandemia atraído consigo una serie de manifestaciones, Guerra (2019) refiere:

La Pandemia del COVID-19 resulta estresante para muchas personas. El temor y la ansiedad que causa esta enfermedad pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes, tanto en adultos como en niños. La forma en que la población responde a la situación depende de sus antecedentes, de los aspectos que los diferencian de otros individuos y de la comunidad en la que vive; no obstante, las personas que pueden tener una reacción más fuerte de ansiedad, en una crisis de este tipo, incluye a ciertos grupos poblacionales más vulnerables.

Considerando el aporte del autor, la crisis ocasionada por la pandemia de la COVID-19, impacta la actividad social, las interacciones y los comportamientos en múltiples niveles. Emocionalmente, las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento pueden causar problemas de salud mental, como la ansiedad. La incertidumbre asociada con la enfermedad en sí, su rápida propagación y alto riesgo de infección, así como, la duración desconocida de las intervenciones de salud pública para enfrentar la progresión del virus, pueden ocasionar y afectar los problemas de salud mental preexistentes.

5. Metodología

La metodología utilizada en el presente proyecto titulado: “La resiliencia, en la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia covid-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja, periodo 2020-2021”, se ejecuto mediante el siguiente proceso metodológico–técnico.

5.1. Tipo de Investigación

De acuerdo a las características de estudio, categorías, variables del tema, y principales elementos que conforman la problemática de análisis, objetivos de trabajo y resultados que se pretende lograr, el tipo de investigación es de naturaleza *descriptiva, explicativa y propositiva*, en la cual de manera **descriptiva** permite organizar y describir la construcción de la problemática de investigación, a su vez ayuda en el acatamiento de los objetivos planteados, es por ello que la misma se evidencia en todo el proceso de desarrollo, argumentandose con el tipo **explicativa**, la cual autoriza que el investigador se familiarice con el tema a examinar y diseñe teorías que permitan probarlos y **propositiva**, en la que accede al cumplimiento a la propuesta de intervención, siendo un proyecto psicoterapéutico planteado y señalado en el tercer objetivo de la investigación.

5.2. Enfoque de la Investigación

Este trabajo de investigación tiene un *enfoque mixto* ya que implica la combinación de los dos enfoques de tipo *cualitativo y cuantitativo* en un mismo estudio, el cual es manifestado al momento de trabajar con la dualidad en la naturaleza de la información, es decir, por medio de los instrumentos y revisión de literatura científica.

Con respecto a la información *cualitativa*, esta fue lograda por medio de la técnica de la *entrevista y encuesta* aplicada a un miembro de 25 familias del barrio “Daniel Álvarez Burneo”, en la cual se pudo conocer sobre el grado de resiliencia y el nivel de ansiedad que se ha generado a causa del aislamiento preventivo por la pandemia del COVID-19.

Por otra parte, la información *cuantitativa* se recaudó del análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante la aplicación de los reactivos psicológicos (*Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)* y *el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*), donde se consideró adecuado el uso de un diagrama de barras que describan las características y aspectos de cada respuesta

otorgada, y de forma general se usó gráficos de pasteles para la presentación global de los datos procesados de forma numérica.

5.3. Diseño de Investigación

La investigación tuvo un *diseño de campo no experimental de corte transversal* debido principalmente a la aplicación de instrumentos de forma directa a la población seleccionada, realizando esta tarea de manera cercana, es decir, mediante visitas a los diferentes moradores del barrio, tomando en cuenta las medidas de bioseguridad debido a la situación de emergencia sanitaria derivada de la pandemia por el COVID-19 y sus variaciones.

Asimismo, el diseño de investigación de campo, se justificó en la formulación de una propuesta alternativa de intervención, la misma que fue diseñada en función de las características obtenidas de la población.

5.4. Procesamiento de la Información

El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante el uso de la estadística descriptiva, la misma que se utilizó al momento de presentar la información de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados; encuesta y los reactivos psicológicos (*Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)* y *el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*), se considero adecuado el uso de un diagrama de barras que describan las características y aspectos de cada respuesta otorgada, y de forma general se usó gráficos de pasteles para la presentación global de los datos procesados, y a su vez se realizó la descripción y análisis de la indagación recolectada. Por otra parte, con respecto a la información obtenida a través de la entrevista realizada a los moradores, se empleó un análisis de contenido para abstraer la noticia más relevante para esta investigación.

5.5. Métodos

5.5.1. Método Analítico-Sintético

La aplicación del presente método, sirvió para la construcción del referente teórico, en la cual se realizó el análisis, sustentación, y fundamentación en la que se va a establecer la comparación de variables entre grupos de estudio y de control, permitiendo conocer más sobre el objeto de estudio.

5.5.2. Método Descriptivo

Esta presente durante la elaboración de todo el proyecto investigativo y permitió la explicación detallada de los elementos expuestos en la investigación y la profundización de los temas de mayor importancia, además de que facilitó la realización de una disertación de determinadas temáticas de forma clara y comprensible para los lectores acerca del tema.

5.5.3. Método Deductivo - Inductivo

Este método se aplicó en todo el proceso investigativo, se relaciona con el método deductivo el cual trabaja desde lo más general a lo más específico y posteriormente se utilizó el método inductivo el cual se caracteriza por trabajar de lo más específico a lo más general, por tanto se planteó varias conclusiones tras el desarrollo del proceso investigativo.

5.5.4. Método Hermenéutico

Permitió explicar e interpretar la información recolectada, con el fin de alcanzar la comprensión del objeto de estudio.

5.5.5. Método Estadístico

Se utilizó este método debido a que se manejó datos cuantitativos, los cuales fueron obtenidos a través de la entrevista, encuesta y la aplicación de los reactivos psicológicos, para poder realizar un análisis con los mismos y presentarlos en tablas, gráficos estadísticos y porcentajes de las principales variables que fueron planteadas.

5.6. Técnicas e Instrumentos

En este proyecto fueron incluidas tres técnicas, la concerniente a la evaluación por medio de los reactivos psicológicos y por otra parte la entrevista y encuesta, de tal forma se detallan a continuación:

5.6.1. Reactivos Psicológicos

Esta técnica permitió obtener información a través de la *Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)* y el *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)* para el cumplimiento del primer y segundo objetivo, ambos instrumentos facilitaron el estudio de la resiliencia, en la ansiedad por el asilamiento preventivo de la pandemia del COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel

Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021, los mismos se aplicaron a un integrante de las 25 familias del Barrio, que forman parte de la muestra poblacional de manera directa.

5.6.2. Entrevista no estructurada

Esta entrevista fue aplicada a un integrante de las diferentes 25 familias, mediante intervención directa, en la cual se realizó un diálogo acerca del nivel de resiliencia y el grado de ansiedad que existe o se evidencia, además de que en la entrevista también se mencionó información acerca de las categorías de estudio.

5.6.3. Encuesta

Esta técnica fue llevada a cabo mediante el uso de un modelo de Preguntas Estructuradas, diseñado con una composición concreta sobre lo que se pretende investigar, la misma fue aplicada a un integrante de las 25 familias de la muestra poblacional.

5.7. Población y Muestra

Para la realización del proyecto de investigación se trabajó con una población conformada por 5839 habitantes del barrio “Daniel Álvarez Burneo”, ubicado al sur occidente de la Ciudad de Loja, de la cual se selecciono una muestra poblacional de manera razonada en base a sus características particulares, por lo tanto, cabe señalar que la muestra es obtenida por un proceso no probabilístico de tipo intencional, es decir, la elección fue determinada en base al propio juicio al seleccionar los integrantes que forman parte del estudio de investigación, el cual fue aplicado a un miembro de las 25 familias.

6. Resultados

Objetivo Específico 1: Conocer el desarrollo de la Resiliencia, en el manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021

Instrumento para Evaluar el Nivel de Resiliencia: Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER).

Este instrumento fue diseñado para identificar cualidades personales que beneficien la adaptación individual resiliente. La Escala de Resiliencia (ER), es una prueba de autoinforme desarrollada por Wagnild & Young (1993) que sirve como instrumento para establecer el nivel de resiliencia en los adolescentes y adultos, la escala psicométrica, está compuesta por 25 ítems de puntuación Likert, es decir, de 7 puntos. Esto significa que el sujeto deberá elegir, por cada ítem, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (Desacuerdo) hasta 7 (De acuerdo) puntos. A 25 ítems, nos estamos moviendo en un rango de entre 25 y 175 puntos, por lo que de esta manera, la puntuación más alta es considerada como indicadora de mayor resiliencia, entendiéndola como el rasgo positivo de personalidad que permite a los sujetos adaptarse a las adversidades de la vida, enfrentándolas con valentía y reduciendo, por tanto, el efecto nocivo de la ansiedad. En otras palabras, esta prueba permite establecer el nivel de resiliencia del sujeto.

La Escala de Resiliencia se desarrolla en torno a 2 factores:

- **Factor 1:** (17 ítems) *Competencia personal:* Autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.
- **Factor 2:** (8 ítems) *Aceptación de uno mismo y de la vida:* Adaptabilidad, flexibilidad, balance y perspectiva de vida estable.

Posteriormente mediante la aplicación del presente instrumento se obtienen los siguientes resultados:

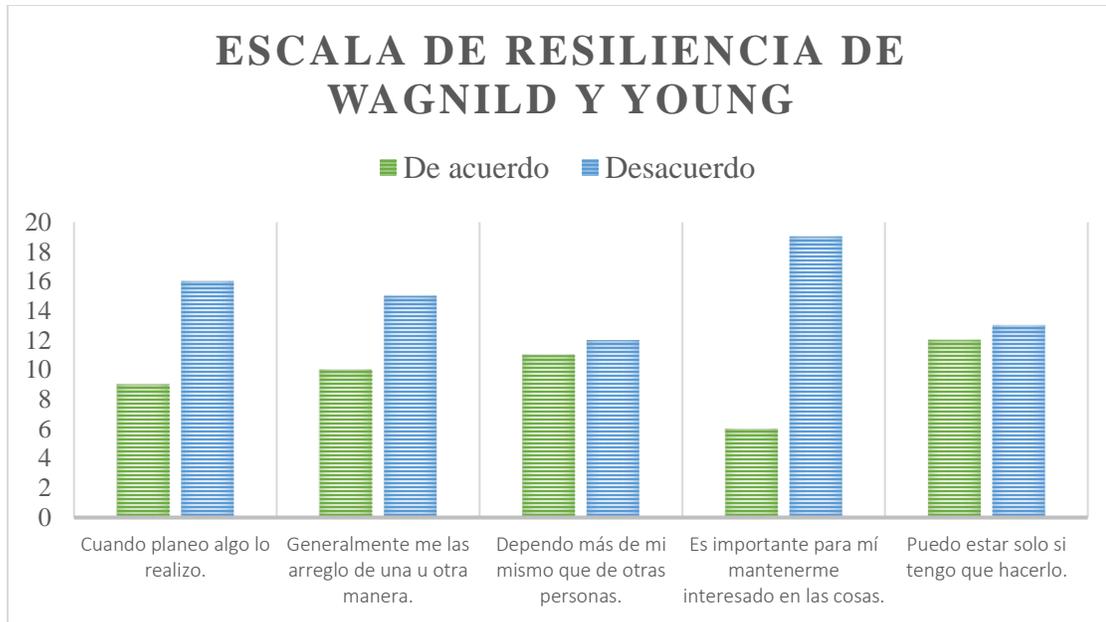


Figura 1. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER)

Análisis e Interpretación de los resultados:

El contenido relacionado con respecto a las 5 primeras preguntas de la escala (*Figura 1*), aplicada a los 25 moradores, el 36% *evidencia realización de lo que planea*, mientras que el 64% no, es por ello que de acuerdo a la información manifestada por los habitantes, las 16 personas que están en desacuerdo, se debe a que no obtienen lo que quieren y otras no saben por qué lo quieren. Por consiguiente, Vázquez (2016) señala que para comprometerse a lograr algo, hay que saber muy bien lo que se quiere, por tal razón para todo propósito que se plantee, debe tener también un plan para ejecutarlo, de lo contrario solo será un sueño más que quede guardado en el anaquel de lo que un día quiso y nunca pudo hacer realidad.

Además, se considera que el 40% están totalmente de acuerdo en que *arreglan las cosas de una u otra manera*, siendo personas capaces de sobreponerse ante las dificultades que se les presente. Duran (2015) comenta que una persona resiliente puede utilizar situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial. En cambio, el 60% están en desacuerdo en arreglar las cosas de alguna manera, lo que significa que se auto inhabilitan para salir adelante frente a situaciones difíciles, no buscan soluciones y por lo tanto no son capaces de manejar con éxito una adversidad.

Posteriormente, el 44% indica que están totalmente de acuerdo en *depender de sí mismo que de otras personas*, ya que es una de las características de la resiliencia, como lo menciona

Salgado (2018) el sentirse bien solo da sentido de libertad y un significado de ser únicos. A diferencia del 48% restante.

Más adelante, se observa que el 24% están de acuerdo en que es importante para ellos *mantenerse interesado en las cosas*, esto se relaciona con la perseverancia pues tienen un deseo de permanecer involucrado en las cosas. Thomas (2012) comenta que, la perseverancia es una de las características de la resiliencia ya que connota un fuerte deseo de continuar luchando para construir la vida de uno mismo. Desde el otro punto de vista existe el 76% que está en desacuerdo en mantenerse interesado en las cosas, lo que evidencia que no existe ese deseo de conocer y desarrollar nuevas habilidades.

Finalmente, el 48% refleja que están de acuerdo en que *pueden estar solos si tienen que hacerlo*, esto se refiere a que desarrollan confianza en sí mismos para realizar y decidir lo que se presente. Grotberg (2014) define la soledad como: una creencia en uno mismo, en sus propias capacidades, en reconocer sus propias fuerzas y limitaciones. En cambio el 52% está en desacuerdo en el estar solo si tiene que hacerlo, lo que significa que son dependientes de otras personas, a su vez puede manifestar temor y desconfianza. Además de un deseo interno de no tomar decisiones por cuenta propia y esperar que otras personas lo hagan por él.

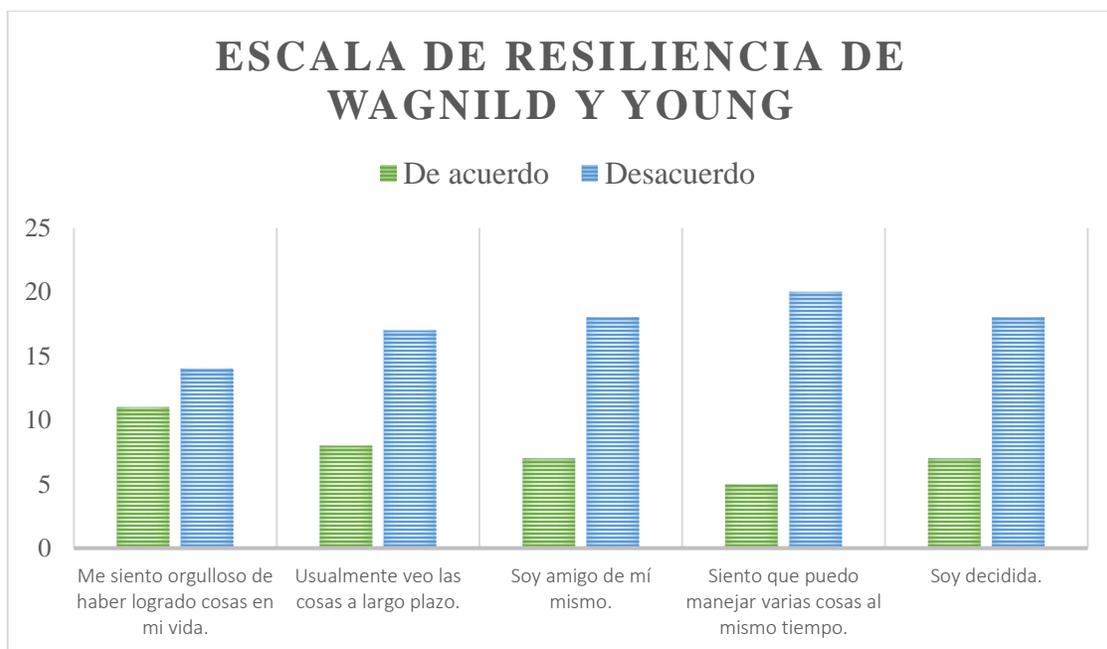


Figura 2. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER)

Análisis e Interpretación de los resultados:

Conforme con los resultados se observa que, (*Figura 2*), el 44% están totalmente de acuerdo en *sentirse orgullosos de haber logrado cosas en sus vidas*, este es un punto importante pues existe una conciencia plena por parte de los moradores que pese a las problemáticas que estén atravesando o hayan pasado han logrado cosas en sus vidas, lo que representa que son personas resilientes al confiar en lo que son capaces de hacer, Cyrulnick (2013) menciona que las personas al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones no pierden de vista los objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. En cambio el 56% respondieron que están en desacuerdo, lo que demuestra que todavía falta seguridad en ellos mismos para darse cuenta y confiar en sus capacidades.

Después, se analiza que el 32% están de acuerdo en que *usualmente ven las cosas a largo plazo*, es decir tienen una visión a futuro, son personas que se trazan metas a corto, mediano y largo plazo. Gómez (2017) refiere que, al ver las cosas a largo plazo van a permitir luchar cada día y vencer las dificultades, de esa manera se podrá avanzar y superarse a uno mismo. Y el 68% está en desacuerdo, quizás en este sentido las personas no están desarrollando una visión a futuro, solo se enmarca en el momento vivido y no se ponen a pensar cómo podrían darse las cosas a posteriori.

Más adelante, el 28% indica que *es amigo de sí mismo*, por ende Werner & Smith (2011) refieren que, ser amigo de uno mismo es llegar a sentir satisfacción saludable de lo que uno es, disfrutar de nuestra presencia, tener ese equilibrio emocional de auto aceptación. Todo esto dará como resultado la seguridad de que estamos capacitados para estar en este mundo, para vivir y convivir. También, Dressel (2013) con acierto menciona que, el conocernos a nosotros mismo nos capacita para enfrentar las diversas situaciones de nuestra vida sea laboral, social o personal y esto a la vez nos permite recuperarnos con mayor fuerza y energía de nuestras caídas. Cuando llegamos a conocernos, respetarnos, apoyarnos comenzamos a vivir con mayor dignidad y satisfacción emocional. En cambio, el 72% piensa lo contrario.

Posteriormente, el 20% indica que están de acuerdo a que *sienten que pueden manejar varias cosas al mismo tiempo*, lo que significa que tienen la capacidad de ser poli funcionales ante diferentes situaciones tanto personales, educativas o laborales. Por consiguiente, Rutter (2018) menciona que, para hacer un buen empleo del tiempo es necesario tener en cuenta el significado de eficiencia y eficacia. La *eficiencia* consiste en hacer las cosas bien. Es positiva, por supuesto,

pero no garantiza resultados. Se limita a hacer bien lo que se hace. La *eficacia* consiste en hacer lo que realmente hay que hacer. La persona eficaz sabe, ante todo, qué es lo que debe hacer y tiene en mente los resultados que desea alcanzar. A diferencia del 80% que están en desacuerdo.

Por último, se observa que el 28% están totalmente de acuerdo que *son decididos*, ya que son personas determinadas en las cosas que dicen y hacen, además de poseer decisión en las cosas que emprenden. En cambio, el 72% está totalmente en desacuerdo y no se consideran personas decididas en lo que dicen o hacen, no desarrolla una seguridad interna para poder decidir las situaciones que se le pueden presentar y eso conllevaría un sentimiento de minusvalía al respecto. Por tanto, Chess (2016) comenta que, una persona que no logra tomar decisiones por sus propias inseguridades se puede convertir en una persona que ha perdido el rumbo de su existencia.

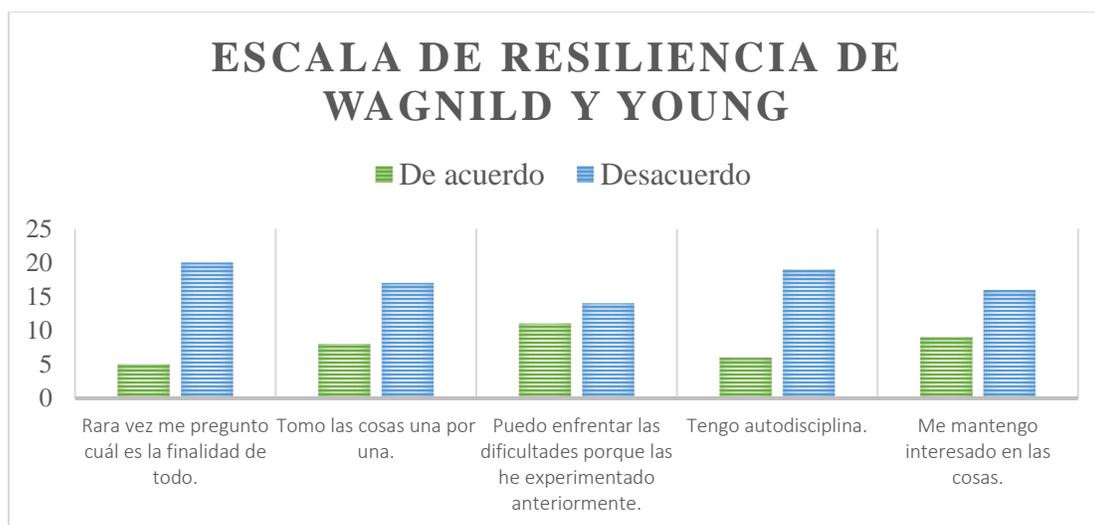


Figura 3. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER)

Análisis e Interpretación de los resultados:

De los resultados alcanzados (**Figura 3**), se puede deducir que, el 20% está de acuerdo en que *rara vez se pregunten cual es la final de todo*, a diferencia del 80% que están en desacuerdo. En cierto sentido a los evaluados les falta tener una idea clara de lo que quieren que les suceda en la vida y de esa manera se acercarán más a la probabilidad de tomar decisiones. Cuando uno toma decisiones, estas deben ser claras y hacer que estemos preparados para la acción. Por consiguiente, Dresel (2013) indica que, si no existe un enfoque claro de las cosas no hay un rumbo por el cual dirigirse, es decir no hay una intención que cumplir y tampoco hay una motivación que empuje a la acción determinada.

Posteriormente, se observa que el 32% están de acuerdo, *en tomar las cosas una por una*, lo que evidencia que son realistas en las cosas que hacen y de esa manera logran metas. La Asociación Americana de Psicología (2018) menciona en un artículo titulado “El camino a la resiliencia” que, es adecuado enfocarse en tareas que se puedan lograr en ese momento ayudando así a cumplir planes y objetivos. En cambio, el 68% está en desacuerdo, lo que puede manifestar falta de control en las emociones y falta de dominio propio en las acciones. El ver las cosas de manera general y no estimar las cosas una por una impide el tener un análisis minucioso de la situación que se podría estar desarrollando.

Después, se analiza que el 44% están de acuerdo que *pueden enfrentar las dificultades porque las han experimentado anteriormente*. Esto quiere decir que, los evaluados asumen las dificultades como una oportunidad, a discrepancia del 56%. Por tanto, Linares (2016) menciona que, las personas que tienen un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de las dificultades para aprender de ello y buscar posibles soluciones.

Más adelante, se considera que el 24% están totalmente de acuerdo en que *tiene autodisciplina*, lo que significa que tienen un compromiso hacia sí mismos para realizar distintas actividades que han planificado. Esto es muy importante, pues denota que se interesan en seguir aprendiendo, a su vez tienen la fuerza de voluntad para actuar frente a las situaciones que deben realizar tanto a nivel laboral como a nivel personal. A diferencia de la respuesta en desacuerdo donde el 76% no es auto disciplinado, lo que denota que no existe un compromiso interno para cumplir con las metas propuestas.

Finalmente, se examina que el 36% están de acuerdo en *mantenerse interesados en las cosas*, lo que significa que confían en sí mismas y en lo que son capaces de hacer. Así pues, Rivera (2015) comenta que, las personas no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. En cambio, el 64% está en desacuerdo en mantenerse interesado por las cosas, es decir esa falta de interés inhabilita a los moradores del sector a ser operativos frente a los diversos aspectos de su vida.

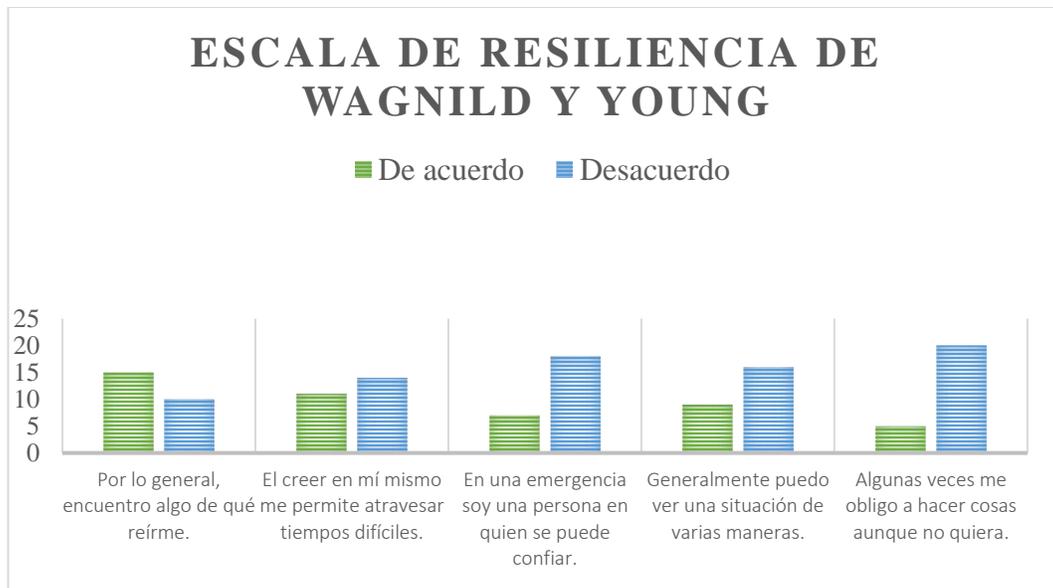


Figura 4. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER)

Análisis e Interpretación de los resultados:

En función de los resultados logrados (**Figura 4**), se dice que el 60% *encuentra alguna razón para reírse*, mientras que el 40% no. Por ende, la American Association for Therapeutic Humor (2017) define a la risa como: “Una intervención que promueve la salud, además de estar incluido en el ámbito terapéutico con el fin de buscar el bienestar o la homeostasis del cuerpo, de tal forma que ayude a la persona a sobrellevar todo tipo de situaciones en las que se encuentra, a través del uso de la terapia de la risa o la risoterapia, que busca el surgimiento de una risa auténtica que lleve al cuerpo a producir un estado de relajación y que proporciona beneficios importantes”.

Además, se observa que el 44% piensa que *el creer en si mismo les ayuda a atravesar tiempos difíciles*, lo que se refiere a que son personas altamente resilientes, pues confían en sus capacidades al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones. Por esta razón, Linares (2016) menciona que, las personas no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. Es decir, tiene una alta autoestima y sus acciones van a corroborar el auto concepto positivo que tienen. A diferencia del 56% restantes.

Posteriormente, se analiza que el 28% están totalmente de acuerdo al *sentirse que son personas confiables* al momento de una emergencia, son conscientes de sus potencialidades, saben cuáles son sus fortalezas y habilidades, de esa manera al ser una persona confiable demuestra una visión positiva de sí mismo. A discrepancia del 72% que piensan lo contrario.

Más adelante, los resultados también arrojan que el 36% *consideran que si pueden ver una situación de varias maneras*; y el 64% de evaluados están en desacuerdo. Por tal motivo, Linares (2015) menciona que, una de las características de la resiliencia es ver la vida de manera objetiva, más a través de un cristal optimista en todo momento. Las personas resilientes son conscientes de que nada es completamente positivo o negativo; ven las cosas de diferentes formas, se centran en los aspectos positivos, y disfrutan de los desafíos. Asimismo demuestran optimismo, y tienen la certeza de que una situación puede tener diferentes maneras de ver y evaluar.

Por último, el 20% de criterios respondieron que *se ven obligados a hacer cosas aunque no quieran*, y el 80% están totalmente en desacuerdo. Por lo cual, Dressel (2013) menciona que, al ser obligados por las circunstancias, deben cambiar la visión del mundo y de sí mismos. Por ejemplo dentro del ámbito familiar puede haber circunstancias donde las personas tengan que cumplir responsabilidades que no estaban preparados para asumir, de esa manera se ven obligados a hacer las cosas así ellos no quieran. Por otro lado, Velásquez (2014) indica que, bajo el pensamiento de la obligación las personas se van cargando de resentimiento, frustración, poco respeto hacia sí mismos y lo cual genera una baja de autoestima.

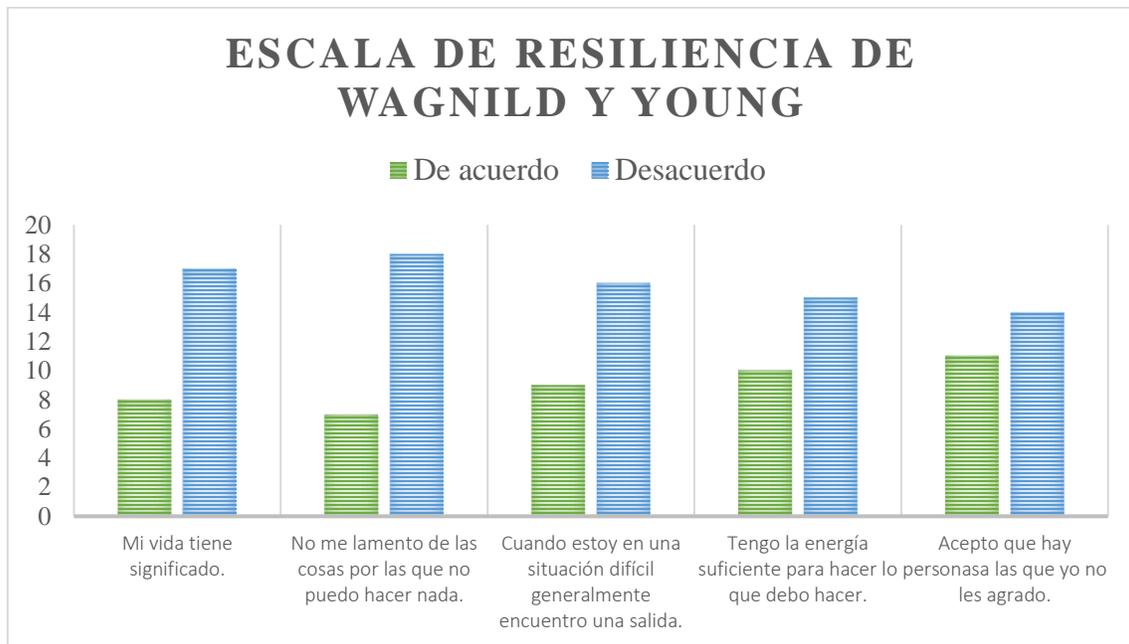


Figura 5. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER)

Análisis e Interpretación de los resultados:

Conforme con los resultados obtenidos (*Figura 5*), se observa que, de las 25 personas evaluadas el 32% *opina que su vida tiene significado*, mientras que el 68% piensa lo contrario. Por ende, Pharos (2013) menciona que, no encontraremos nuestros sueños ni nuestro sentido de vida si no entendemos que la primera acción es hacernos cargo de nosotros mismos. Esto significa que somos responsables de las consecuencias de nuestros actos y esto es lo que nos da libertad.

Además, los resultados también arrojan que el 28% del total *no se lamentan por las cosas en las que no pudieron hacer nada* a diferencia del 72% que si lo hacen. Por esta razón, Carlyle (2015) sugiere lo siguiente “Nunca un hombre debe lamentarse de los tiempos en que vive, pues esto no les servirá de nada. En cambio, en su poder está siempre mejorarlo”.

Posteriormente, se observa que el 36% de las personas *encuentran una salida cuando atraviesan situaciones difíciles* que el 64% restantes, Wolin (2016) ha utilizado el concepto de *mandala de la resiliencia* para describir a las personas, niños y adultos, que poseen esa fuerza interior, que incluye las siguientes características: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, sentido del humor, creatividad y moralidad.

Más adelante, se observa que el 40% *tienen la energía suficiente para realizar las cosas*, mientras que el 60% no la tienen. Por tal motivo, el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), (2017) alude que, dedicar tiempo durante el día para calmarse utilizando ejercicios de relajación, puede ayudar a conciliar el sueño, a concentrarse y proporcionará más energía para afrontar la vida. Estas prácticas pueden incluir ejercicios de relajación muscular y de respiración, meditación, natación, estiramiento, yoga, oración, escuchar música suave, pasar tiempo en contacto con la naturaleza y otras actividades afines.

Finalmente, el 44% acepta que *existen personas a las que no les agradas*, a diferencia del 56%. Por consiguiente, Suanes (2012) refiere que, una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa y sobretodo busca agradar a los demás. Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas y se hace responsable de sus propias acciones.

Objetivo Específico 2: Elaborar el referente teórico pertinente para el abordaje de la Resiliencia, en el manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020- 2021

Instrumento para Evaluar el Nivel de Ansiedad: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) es uno de los instrumentos más usados para medir sintomatología ansiosa en pacientes con desórdenes psicológicos y en la población normal (Sanz & Navarro, 2003).

Dicho reactivo, fue desarrollado en 1993 por Beck y Steer como un instrumento diseñado para su uso en población clínica, aunque en el estudio de su adaptación al español realizado por Sanz y Navarro (2003) se concluyó además que posee alta consistencia interna en una muestra de universitarios ibéricos. (Alvial et al., 2007)

Sobre su adaptación y validación en Ecuador se puede decir que “el proceso de adaptación y validación de este instrumento en adolescentes confirma las adecuadas propiedades psicométricas del instrumento en población adolescente ecuatoriana” (Cova & Melipillán, 2007).

Este instrumento funciona con modalidad de autoinforme por medio de 21 ítems, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63.

Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

00–21 - Ansiedad muy baja 22–35 - Ansiedad Moderada. más de 36 - Ansiedad severa

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a "en absoluto", 1 a "levemente, no me molesta mucho", 2 a "moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo" y la puntuación 3 a "severamente, casi no podía soportarlo". La puntuación total es la suma de todos los ítems. Los síntomas hacen referencia a la última semana y al momento actual.

Por consiguiente, se detalla la conclusión obtenida mediante la aplicación realizada, misma que es descrita a continuación:

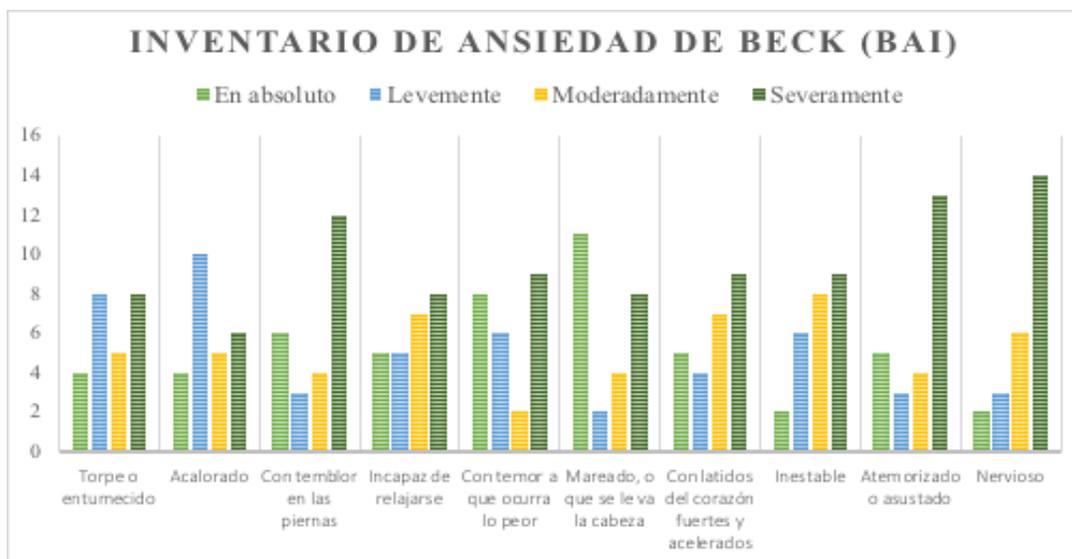


Figura 6. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Análisis e Interpretación de los resultados:

Conforme con los resultados, se observa (*Figura 6*), que el 16% piensan que en absoluto se han sentido torpes o entumecidos. En cambio, el 32% respondieron que han sentido este síntoma de manera leve, el 20% moderado y el 32% restante severamente. Por ello, Ralph (2013) menciona que: La sintomatología de la ansiedad puede variar en cada persona, sin embargo, se considera que es una crisis de ansiedad cuando se producen cuatro o más síntomas siendo uno de los principales, sentir sensación de entumecimiento u hormigueo.

Después, se analiza que el 16% piensan que por ninguna razón se sintieron acalorados. A diferencia del 40% que respondieron que han presentado este síntoma de forma leve, el 20% moderado y el 24% severamente. Por consiguiente, Antony & Rowa, (2015) refiere que: Una persona con fobia social podría sentir incluso más ansiedad en un contexto social si comienza a sentirse acalorada, porque esta sensación sería interpretada como señal del aumento de ansiedad que puede ser advertida por los demás.

Más adelante, se examina que el 24% indica que en lo absoluto sienten temblor en las piernas. Por otra parte, el 12% siente este síntoma de manera leve, el 16% moderado y el 48% severamente. Por ende, Walker (2013) asume que: Cuando el cuerpo y la mente reaccionan al peligro o la amenaza, una persona siente sensaciones físicas de ansiedad como temblor en las manos y las piernas. Estas sensaciones son parte de la respuesta del cuerpo de "huir o luchar" y provocan un aumento de la

producción de adrenalina y otras sustancias químicas que preparan al cuerpo para escapar rápidamente del peligro.

Posteriormente, el 20% indica que para ellos relajarse resulta sencillo. A diferencia del 20% que les resulta leve, el 28% moderado y el 32% de manera severa. Así pues, Lyness (2018) menciona que: Todos pensamos que sabemos relajarnos, pero relajarse frente a un televisor o una computadora no es una verdadera manera de relajarse. Lo mismo ocurre con el alcohol, las drogas o el tabaco. Es posible que parezca que alivian la ansiedad y el estrés, pero se trata de un falso estado de relajación que es simplemente temporario. Lo que el cuerpo realmente necesita es una práctica diaria de una técnica de relajación (como respiración profunda, tai chi o yoga) que tenga efectos físicos sobre la mente.

Luego, el 32% piensa que en lo absoluto sienten temor a que ocurra lo peor. Ahora bien, para el 24% es leve este sentimiento, el 8% moderado y el 36% severo. Por tanto, Magarza (2015) afirma que: Nuestra forma de pensar afecta directamente en lo que sentimos, y nuestros sentimientos repercuten en la forma que nos comportamos. Cuando sentimos ansiedad se producen cambios en la forma de pensar y de sentir, tendemos a verlo todo negativo e imaginar que van a ocurrir desgracias o cosas desagradables.

Además, el 44% indica que no ha presentado mareos por sentir ansiedad. Por el contrario, el 8% presenta este síntoma levemente, el 16% moderado y el 32% severamente. Por esta razón, Wert (2017) alude que: El mareo que acompaña a la ansiedad se describe con frecuencia como una sensación de aturdimiento o atolondramiento. Puede haber una sensación de movimiento o que da vueltas la cabeza por dentro más que en el medio ambiente. Algunas veces hay una sensación de balanceo aun cuando uno está parado.

También, el 20% expone que por ninguna razón han presentado latidos fuertes en su corazón. En cambio, el 16% si de manera leve, el 28% moderado y el 36% severamente. Por ello, Hakop (2019) indica que: Uno de los mayores síntomas de la ansiedad es el aumento anormal del ritmo cardíaco, también conocido como palpitaciones cardíacas, las cuales pueden sentirse como que el corazón está acelerado, latiendo fuerte o agitado. Y una solución a este síntoma es respirar profundamente, de manera lenta y constante, e intentar concentrarse en cosas que han relajado al individuo en el pasado.

Más adelante, el 8% señala que en lo absoluto se han sentido inestables. A diferencia del 24% que respondieron levemente, el 32% moderado y el 36% de manera severa. Por consiguiente, Arango

(2018) menciona que: Una persona con inestabilidad emocional percibe una variación constante de altibajos de sentimientos y emociones, sin motivo aparente o por causas insignificantes. Salir de este desequilibrio es complicado y, a veces, solo una terapia psicológica puede ayudar al ser humano a estabilizar las emociones, encontrar armonía, equilibrio y realización personal. Al no tratarse, la calidad de vida de la persona puede decaerse y padecer un fuerte dolor interno, irritabilidad, angustia, o ansiedad.

Posteriormente, el 20% indica que no se siente atemorizado o asustado. Sin embargo, el 12% responde levemente, el 16% moderado y el 52% acepta tener este síntoma de manera severa. Por tanto, Beck (2016) señala que: La ansiedad puede describirse como un sentimiento de inquietud, nerviosismo, preocupación o pánico por lo que pueda o éste a punto de ocurrir. Mientras que el temor es la emoción que sentimos en presencia de una amenaza.

Finalmente, el 8% piensan que en lo absoluto a sentido nerviosismo. Al contrario del 12% que respondieron levemente, el 24% moderado y el 56% de manera severa. Por ello, Beusses & García (2017), refieren que: Todo el mundo siente nerviosismo, miedo o ansiedad en ciertos momentos de su vida. Por ejemplo, es normal sentirse nervioso antes de un examen o prueba importante, o al hablar en público. Es normal sentir algo de miedo al caminar por una calle oscura o al estar solo en un edificio vacío. Una vez que la causa ha desaparecido, el nerviosismo también suele desaparecer. Sin embargo, para algunas personas, los sentimientos de nerviosismo no desaparecen, sino que en realidad empeoran. Esto puede incluso discapacitar a la persona para realizar su trabajo o sus actividades normales. En este caso, la causa suele ser un trastorno de ansiedad.

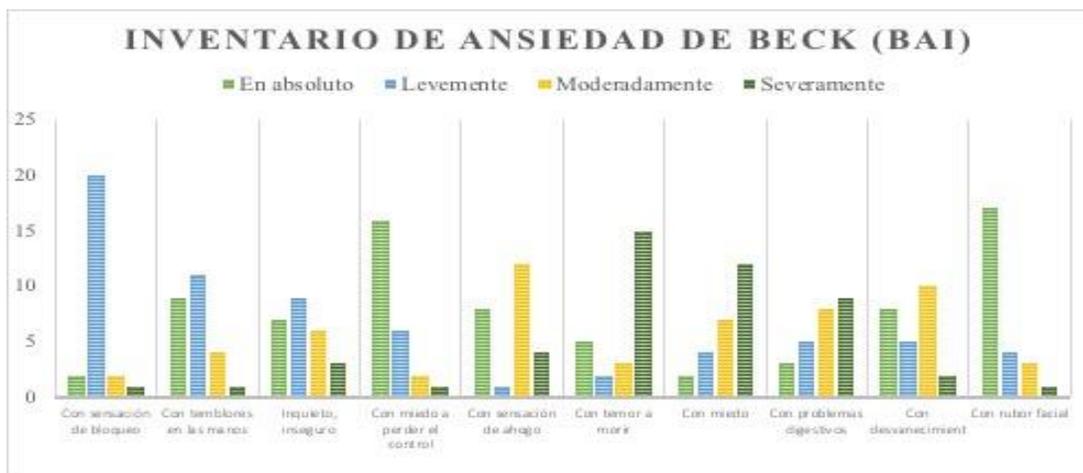


Figura 7. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Análisis e Interpretación de los resultados:

Conforme con los resultados, se observa (*Figura 7*), que el 16% en lo absoluto han *sentido bloqueo*. Por otra parte, el 28% respondieron levemente, el 8% moderado y el 48% severamente. Así pues, Dante (2017) menciona que: El bloqueo emocional o mental habitualmente es el resultado de un trastorno de ansiedad. El cual consiste en quedarse en blanco, no poder pensar con claridad, no ser capaz de tomar decisiones, sentirse 'atascado'. Como todo trastorno derivado de la ansiedad, puede ser momentáneo o crónico.

Más adelante, el 4% piensan que no han sentido que *les tiemblan las manos* cuando están ansiosos. En contraste, el 16% les resulta leve, el 44% moderado y el 36% de manera severa. Por ello, Ramos (2020) señala que: Los temblores de las manos, cuando se ha descartado un origen físico, son siempre síntomas de un estado de ansiedad generalizada o de un ataque de ansiedad. Por alguna razón nos encontramos inconscientemente en un estado de alerta que hace que nuestro organismo se mantenga activado, preparado para afrontar un peligro que nunca llega, y que suele ser fruto de nuestra inseguridad y temores más profundos.

Posteriormente, el 12% expresa que en lo absoluto se ha *sentido inquieto o inseguro*. En cambio, el 28% responde levemente, el 24% moderado y el 36% severamente. Por consiguiente, Thomas (2018) alude que: La inseguridad puede ser desencadenada por la percepción de que uno mismo es vulnerable o por una sensación de inestabilidad que amenaza el autoconcepto y la autoestima. Esta vulnerabilidad produce una sensación de nerviosismo, malestar o ansiedad asociada a diversas situaciones.

Además, el 8% indica que no ha *sentido miedo de perder el control ante cualquier situación*. A diferencia del 4% que respondieron que es leve este sentimiento, el 64% moderado y el 24% severamente. Por tanto, Williams (2019), señala que: La sensación de perder el control es uno de los síntomas más habituales de la ansiedad. Tiene diferentes grados porque a veces se trata de un momento puntual en el que se está sufriendo una crisis de ansiedad o un ataque de pánico y se tiene el convencimiento de que la mente no responde. Es como si los pensamientos hubieran tomado las riendas llevando incluso al límite de la cordura. También, ocasiona en el ser humano un estado de no reconocerse, pensamientos irracionales y además está rodeado todo el proceso de una sensación de irrealidad muy angustiada. Este estado puede alargarse en el tiempo aunque con menor intensidad, cuando se sufre un trastorno de ansiedad.

Luego, el 32% indica que *no siente ninguna sensación de ahogo*. Por otra parte, el 4% respondió que este síntoma es leve, el 48% moderado y el 16% de manera severa. Por tal motivo, Smith (2019) explica que: La ansiedad continua y constante genera síntomas físicos en las personas que las sufre. Un ejemplo de ello sería las situaciones en la que se sufre una crisis de ansiedad y son las responsables de producir esa sensación de ahogo. Para calmar la falta de aire generada por la ansiedad, es muy importante aprender a controlar la respiración, la cual debe ser pausadamente inhalando por la nariz y soltando el aire por la boca de manera lenta permitiendo disminuir este síntoma.

También, el 12% expresa que *no tienen miedo a morir*. Sin embargo, el 8% responde levemente, el 20% moderado, y el 60% severamente. Por eso, Rojas & Baeza (2018) afirman que: La *tanatofobia* es una forma de ansiedad caracterizada por un miedo a la propia muerte o al proceso de morir. Comúnmente se le llama "ansiedad por la muerte". Y como decía Aristóteles "Lo más temible es la muerte porque es el fin".

Después, el 8% indica que *no siente miedo ante situaciones diversas*. En cambio, el 16% responde que es leve ese sentimiento, el 28% moderado y el 48% severamente. En consecuencia, Salterain (2020) asume que: El miedo genera una respuesta física (ritmo cardíaco rápido, respiración acelerada y otras respuestas fisiológicas). Las situaciones de ansiedad producen que la mente interprete el pensamiento de "tienes miedo". Cuando se siente miedo físicamente, toma un momento para escuchar a tu cuerpo y recuperar el control. Respira profundo varias veces y desacelera tu respiración.

Más adelante, el 12% expresa que *en lo absoluto presenta problemas digestivos a causa de la ansiedad*. A diferencia del 20% que responde leve, el 32% moderado y el 36% de manera severa. Por ende, Zararri (2017) confirma que: La ansiedad puede afectar a todo el aparato digestivo, desde la boca hasta llegar a los intestinos, y es incluso capaz de intervenir en nuestro cerebro eliminando nuestro apetito o aumentándolo. Cuando estamos estresados nuestro organismo produce cortisol, que es detectado de inmediato por el estómago, y le hace responder para defenderse con cambios que nos causan malestar y dolor, como el aumento del nivel del ácido estomacal o movimientos innecesarios en los intestinos.

Posteriormente, el 8% indica que *no tienen la sensación de desvanecimiento*. Por otra parte, el 20% responde levemente, el 32% moderado y el 40% indico que tiene este síntoma de manera severa. Así pues, Wigisser (2015) refiere que: Cuando la persona se encuentra a punto de sufrir desvanecimiento entra a funcionar en su organismo el sistema simpático nervioso, el mismo que actúa

en momentos de temor o de susto y que paralelamente activa aquellas situaciones de taquicardia, palpitaciones, aceleramiento, sudor y en algunos casos genera la subida de la tensión arterial.

Por último, el 28% menciona que *no presenta rubor facial por ansiedad*. En cambio, el 24% responde levemente, el 16% moderado y el 32% severamente. Por tal razón, Ellis & Resnik (2015) señalan que: La *eritrofobia*, también conocida como rubefacción patológica, significa tener miedo a ruborizarse o sonrojarse en situaciones sociales. Es una condición clínica frecuente principalmente en los trastornos de ansiedad; aunque también puede presentarse como signo o síntoma único sin la presencia de otros síntomas de ansiedad. Además, la persona al ruborizarse se siente avergonzada y consecuentemente la ansiedad va en aumento generando mayor rubor facial.

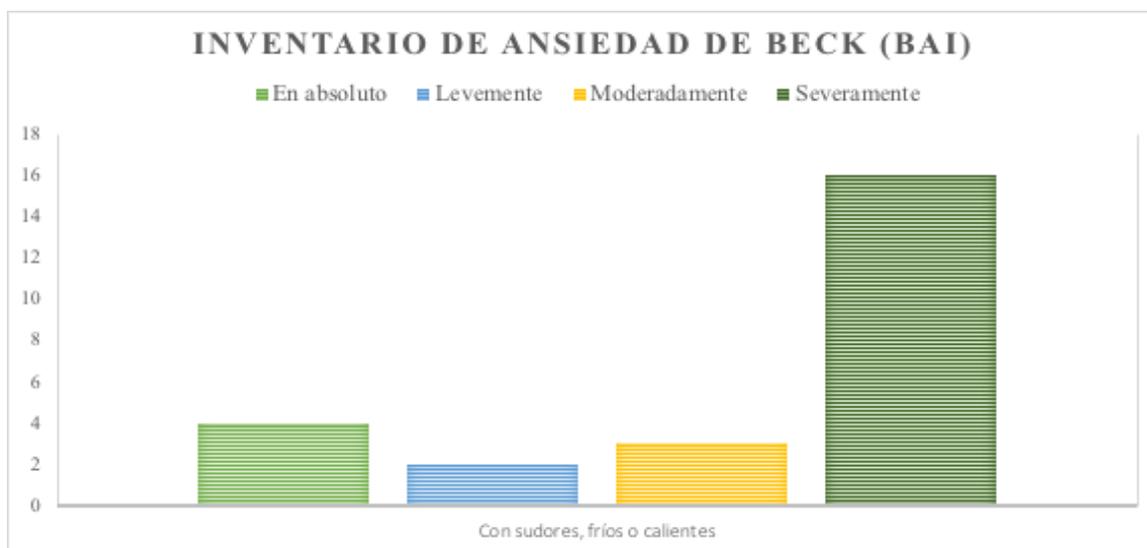


Figura 8. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Análisis e Interpretación de los resultados:

De los resultados alcanzados se puede deducir que (**Figura 8**), el 16% *no presenta ningún tipo de sudoración*. A diferencia del 8% que responde levemente, el 12% moderado y el 64% severamente. Por ello, Carrión & Bustamante (2019) mencionan que: En las personas que sufren un problema de ansiedad, el sudor excesivo aparece como uno de los rasgos más patentes, ya que hace que el corazón bombee sangre más rápidamente, se produzca una mayor oxigenación y un mayor consumo de energía: todo esto ocasiona que la temperatura del cuerpo se eleve, lo cual demanda sudor para favorecer la refrigeración y mantener al ser humano estable.

Registro de Entrevista: Realizada a un integrante de 25 familias diferentes del barrio “Daniel Álvarez Burneo”, ubicado al sur occidente de la Ciudad de Loja.

La entrevista no estructurada, conformada de datos generales y 6 preguntas abiertas, se llevó a cabo a un miembro de 25 familias diversas del barrio, mediante intervención directa, en la cual se realizó un diálogo acerca del nivel de resiliencia y el grado de ansiedad que existe o se evidencia, a causa del aislamiento preventivo por la Pandemia COVID-19.



Figura 9. Registro de Entrevista

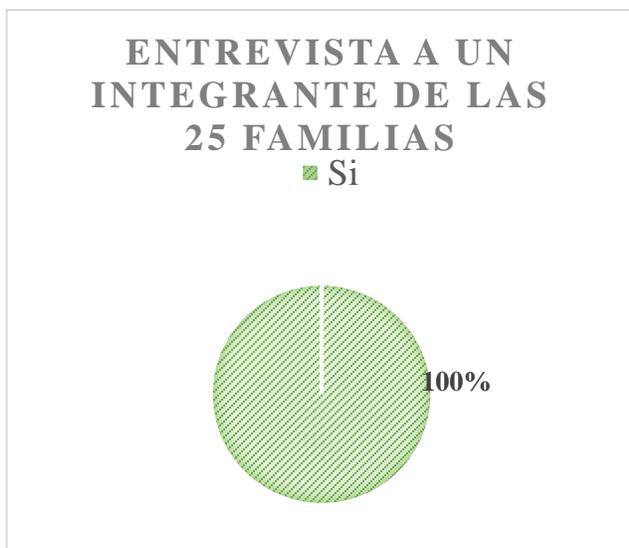


Figura 10. Registro de Entrevista

Es por ello que en la pregunta 1, referida a: “¿Considera usted que el aislamiento preventivo a causa de la pandemia del COVID 19 ha ocasionado ansiedad?” (**Figura 9**), con respecto a esta interrogante el 70% de los representantes de familias remitieron que si ha ocasionado en sus hogares un cierto grado de ansiedad, debido a los grandes cambios que han surgido a causa de la misma, tales como: insertidumbre, desesperación, angustia, miedo a que nunca termine, temor por estar encerrados, mala información, nivel económico bajo, entre otros.

En cambio, el 30% manifiesta que el aislamiento preventivo a causa de la pandemia COVID-19 no ha generado en ellos ansiedad, ya que a inicios de lo ocurrido, optaron por desconectarse de todo aquello que provocase malestar, así como: Información señalada en redes sociales, televisión (noticias), internet e incluso lo que sus propios familiares les comentacen.

En la pregunta 2, concerniente a: “¿En qué aspecto cree usted que fue afectado, a raíz del aislamiento preventivo, por la pandemia del COVID 19?” (**Figura 10**), en respuesta el 100% de los moradores mencionan que se han visto afectados a nivel físico y mental, debido a que muchas de las actividades diarias se tuvieron que postergar, así como: El trabajo, los estudios e incluso el relacionarse socialmente, lo cual a nivel mental, causando perturbaciones, insertidumbre, miedo de que quizá nada va a volver hacer como antes e inclusive temor de perder a uno de sus familiares, debido a la Pandemia del COVID-19, del mismo problemas económicos, desempleos, ya que algunas de las empresas redujeron personal e incluso el sueldo y otras fueron cerradas.



Figura 11. Registro de Entrevista

De ese modo, en la pregunta 3 que trata sobre si: “¿A realizado algún tipo de actividad física, para reducir el nivel de ansiedad?” (**Figura 11**), en lo que el 40% de los representantes refieren que en pocas ocasiones, de hecho la mayor parte en la que le dedicaron mayor tiempo y esfuerzo fue a inicios del confinamiento, puesto que lo tomaban como pasatiempo y momentos para relajarse e incluso para mejorar su aspecto y estado físico, luego de ello, señalan que lo dejaron de lado dándole menor importancia.

Sin embargo, el 60% responden que no han realizado por ninguna razón algún tipo de actividad física, mucho menos para aliviarse del grado de ansiedad, a pesar de que en algunos de los miembros de las familias les han recomendado, por ende, han optado por no desarrollarlo debido a diversas situaciones, como: Falta de tiempo, Deseinterés, Ocupaciones o simplemente porque no les gusta.

De igual forma en la pregunta 4, con respecto así: ¿Considera que la ansiedad ha mostrado debilidad en usted para enfrentar situaciones difíciles? (**Figura 12**), el 75% de los moradores señalan que la ansiedad si ha generado debilidad en ellos, debido a muchos de los síntomas que este produce,



Figura 12. Registro de Entrevista

por la razón de que cada ser humano reacciona de manera distinta dependiendo de la posición en la que se encuentren enfrentando.



Figura 13. Registro de Entrevista

ánimo, considerada como un valor o virtud necesaria para la vida, dado que ayuda a adaptarse a las circunstancias y momentos difíciles y estresantes, logrando en el ser humano un entendimiento y afrontamiento ante cualquier problema. Por el contrario, el 20% refieren que la paciencia no es importante para afrontar o manejar cualquier circunstancia, ya que en su opinión cada persona reacciona de manera distinta sea o no paciente.

como: Nerviosismo, Temblores, Sudoración, Debilidad, etc.; convirtiéndolos en incapaces de afrontar cualquier otra situación que se les pueda presentar, ya que mencionan que cualquier dificultad lo relacionan como un peligro o que todo va a estar mal.

En cambio, el 25% refieren que no se han sentido ni consideran que la ansiedad provoque debilidad en las personas para afrontar situaciones difíciles,

Dentro de la pregunta 5 referida a: *¿Cree usted que la paciencia es clave fundamental para recuperar el equilibrio de nuestra vida cotidiana, que se ha ido perdiendo por motivo del ailamiento preventivo a causa de la pandemia del COVID 19?* (**Figura 13**), en respuesta a la interrogante, el 80% menciona que la paciencia es fundamental en muchos factores, ya que es una actitud que ayuda a poder tolerar, comprender e incluso poder soportar los contratiempos con fortaleza y buen ánimo, considerada como un valor o virtud necesaria para la vida, dado que ayuda a adaptarse a las circunstancias y momentos difíciles y estresantes, logrando en el ser humano un entendimiento y afrontamiento ante cualquier problema. Por el contrario, el 20% refieren que la paciencia no es importante para afrontar o manejar cualquier circunstancia, ya que en su opinión cada persona reacciona de manera distinta sea o no paciente.

Finalmente, al evaluar la pregunta 6 que corresponde a: *¿Qué consejo daría usted en base a su experiencia, al resto de personas que han atravesado por esto?* en respuesta, los habitantes aconsejan que es necesario e importante acudir a un especialista, ya que al tratarse de un grado de ansiedad, la calidad de vida del ser humano no será apta, trayendo consigo perturbaciones en sus actividades diarias o del mismo modo, para evitar que la persona desarrolle ansiedad a causa de cualquier factor. A manera de conclusión, otro de los aspectos que los moradores mencionan es la aplicación y realización de actividades físicas como el deporte, el ejercicio, las relaciones sociales, familiares, entre otros, con la finalidad de que su cuerpo y mente se mantengan ocupados, lo cual ayuda a despejarse y desestresarse, evitar la mala información, etc; ayudando así a evitar los niveles altos de ansiedad en las personas.

Registro de la Encuesta: Aplicada a un integrante de las 25 familias diferentes, del barrio “Daniel Álvarez Burneo”, ubicado al sur occidente de la Ciudad de Loja.

La encuesta fue llevada a cabo mediante el uso de un modelo de 7 Preguntas Estructuradas, diseñado con una composición concreta sobre lo que se pretende investigar, realizada a un miembro de 25 familias diferentes del barrio, por medio de intervención directa.

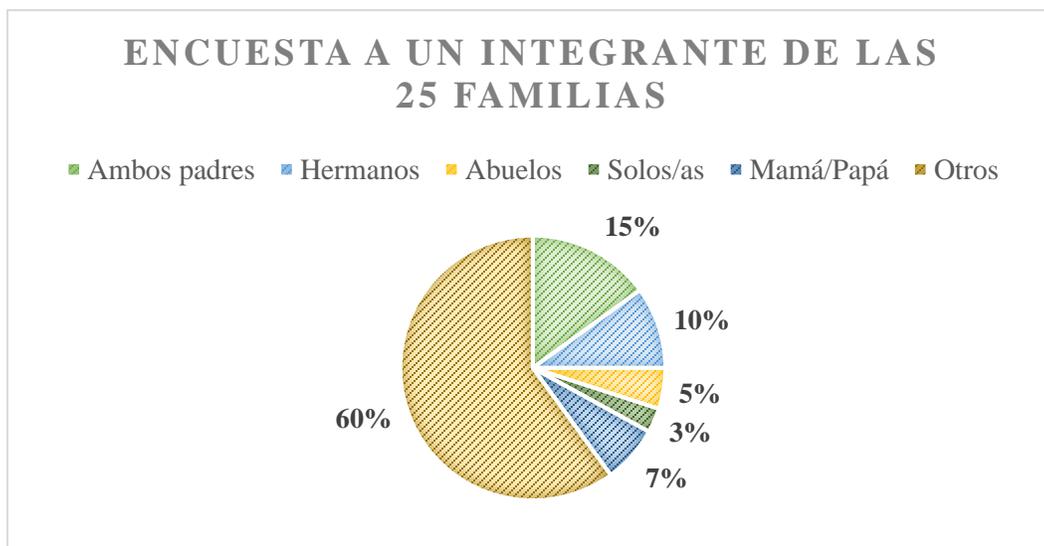


Figura 14. Registro de la Encuesta

Con respecto a la pregunta 1 concerniente a: *¿Con quién vive usted?* (**Figura 14**), el 15% señala con ambos padres, el 10% solo hermanos, el 5% con los abuelos, el 3% solos/as, el 7% solo con mamá y otros solo con papá y el 60% otros, lo cual refiere a la familia completa.



Figura 15. Registro de la Encuesta

En la pregunta 2 referida a: *¿Considera usted que los cambios que han surgido a raíz del aislamiento preventivo por la pandemia del covid 19, han ocasionado ansiedad?* (**Figura 15**), el 75% manifiesta que si han ocasionado ansiedad en ellos, debido a los diversos cambios inesperados que han surgido a causa del aislamiento, y el 25% refiere que no, ya que en ellos no se ha evidenciado ansiedad.

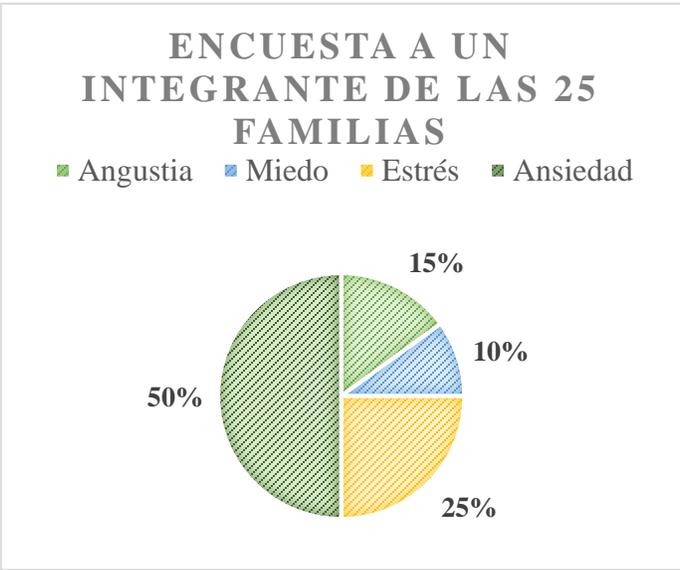


Figura 16. Registro de la Encuesta

En la pregunta 3 con respecto a: *¿Qué ha ocasionado en usted, el aislamiento preventivo por la pandemia del covid 19?* (**Figura 16**), el 15% de los moradores mencionan que a causa del confinamiento generado por la pandemia, les ha provocado angustia, en cambio el 10% miedo, el 25% Estrés y el 50% Ansiedad.

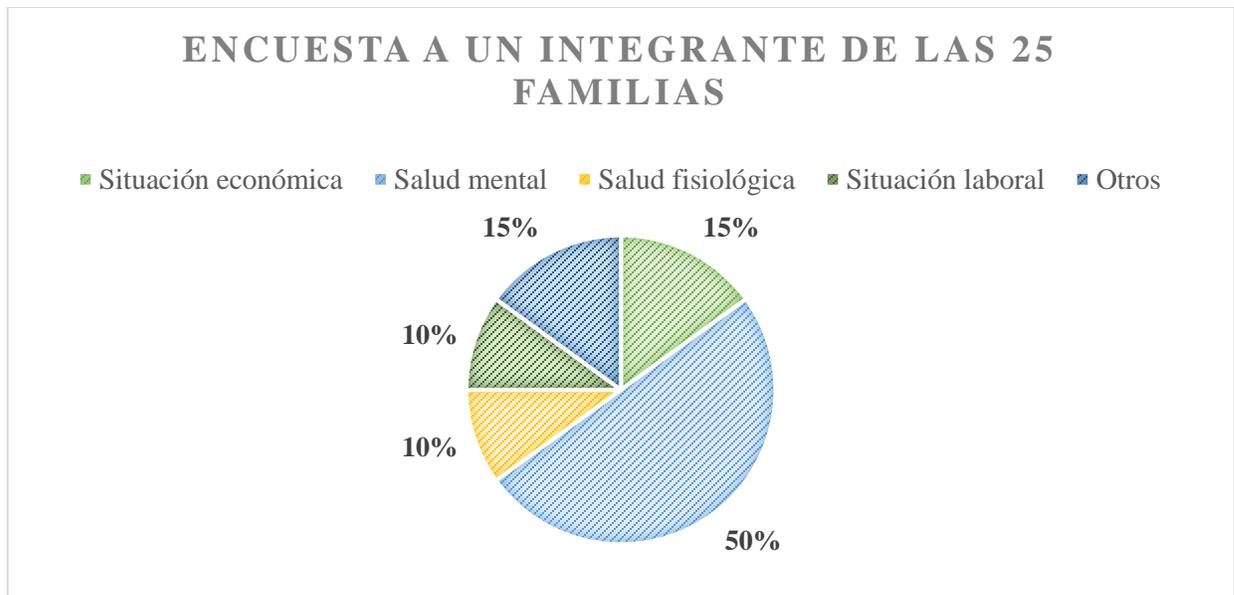


Figura 17. Registro de la Encuesta

En concerniente a la pregunta 4, referido a: *¿Qué se ha visto afectado en usted, a causa del aislamiento preventivo por la pandemia del covid 19?* (**Figura 17**), los habitantes del barrio indican que, el 15% muestra afectación en la situación económica, el 50% en su salud mental, el 10% su salud fisiológica, el 10% su situación laboral y el 15% otros, lo cual abarca a las actividades diarias (Académicas, relación social, entre otras).



Figura 18. Registro de la Encuesta

Con respecto a la pregunta 5, que corresponde a: *¿Considera usted, que ha podido controlar y gestionar bien sus emociones, durante y después del aislamiento preventivo por la pandemia del covid 19?* (**Figura 18**), el 25% de los habitantes mencionan que si, ya que durante el aislamiento optaron por desconectarse de toda información que les pudiese haber alterado, sumado a que desde antes de que se generará la pandemia, han mantenido un estilo de vida sano, en la cual han fomentado el ejercicio, la

comunicación e incluso llevar una dieta saludable, lo cual les ha ayudado a sobrellevar el confinamiento, en cambio el 75% refiere que no, debido a que desconocen cómo hacerlo, es por ello que se ha presentado en algunas de estas familias episodios de descontrol, intranquilidad, miedo, desequilibrio emocional, llanto y malos momentos, perturbando su calidad de vida.



Figura 19. Registro de la Encuesta

situaciones como estas, hacen que el individuo reflexione y recapacite, incluso nos ayuda a mejorar como personas. Sin embargo, el 15% restante indican que no, debido a que no le han tomado con mayor importancia la situación.

En la pregunta 6, respecto a: *¿El aislamiento preventivo por la pandemia del covid 19, le ha dejado algún aprendizaje?* (Figura 19), el 85% mencionan que sí, manifestando que como seres humanos se debería aprovechar el mayor tiempo posible con los seres queridos, ya que hay momentos en los que las personas se olvidan de compartir oportunidades por dedicarse a otras actividades, la cuales son necesarias pero no importantes como el estar con la familia, es por ello que señalan que



Figura 20. Registro de la Encuesta

Finalmente en base a la pregunta 7, relativo a: *¿Siente que sus pensamientos la controlan o le han ocasionado algún malestar?* (Figura 20), el 80% de los moradores explican que si, por la razón de que juegan un papel importante en su vida, manifestándose en pensamientos irracionales, generándoles angustia y malestar con formación interna, del mismo modo se ha visto afectado en gran parte la salud mental, lo cual ha ocasionado una

actuación diferente en cada uno de los mismos. Por el contrario, el 20% refiere que no, ya que han sabido cómo manejar la situación, afrontándola y mayor aún se han visto beneficiados al estilo adecuado de vida que conllevan.

A manera de conclusión, los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja, recalcan que el aislamiento preventivo por la pandemia del COVID-19 a traído consigo muchos factores desencadenantes, perjudiciales para cada uno de ellos, en lo cual se ha podido observar un impacto en la salud mental de las personas en el que se destacan el miedo, la incertidumbre y la angustia sobretodo. Sin embargo, señalan que emerge también un sentido de responsabilidad y cuidado junto con la puesta en valor de la dimensión social de las personas y la posibilidad de reflexionar que otorgaría como consecuencia positiva la situación de aislamiento preventivo.

Objetivo Específico 3: Proponer estrategias psicoterapéuticas basadas en la Resiliencia, orientada al adecuado manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021.

Instrumento: Guía de Estrategias Psicoterapéuticas basadas en la Resiliencia, orientada al adecuado manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia Covid-19.

La Guía de Estrategias Psicoterapéuticas planteadas en la presente investigación, consta de un índice, el cual desglosa los parámetros que conforman el manual, presentación, introducción, objetivos, tanto general como específicos, justificación, metodología, 20 estrategias las cuales se estructuran de *tema, objetivo, materiales e instrumentos, tiempo, sesiones, edad, descripción, estrategia de evaluación, conclusiones y recomendaciones*. Finalmente obtiene conclusiones, recomendaciones y sugerencias, sin dejar de lado que cada estrategia contiene su anexo para la ejecución de las mismas.

7. Discusión

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación, cumpliendo con los objetivos planteados, se evidenció en el primer objetivo el cual planteó conocer el desarrollo de la Resiliencia, en el manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021; en donde los habitantes demostraron que no existe en ellos un cierto nivel de resiliencia, siendo el 30%, mientras que el 70% desconoce el término y su significado, reflejándose en la mayoría un desacuerdo, tal como cuando planifican algo, no lo llevan a cabo, generalmente no se las arreglan de una u otra manera, dependen más de otras personas que de sí mismos, muestran desinterés en las cosas, lo que puede manifestar falta de control en las emociones y falta de dominio propio en las acciones, mostrando que no son auto disciplinados, lo que denota que no existe un compromiso interno para cumplir con las metas propuestas, es decir, esa falta de interés inhabilita a los moradores del sector a ser operativos frente a los diversos aspectos de su vida.

Es por ello que efectuando un contraste de acuerdo a lo mencionado por Oriol-Bosch (2019), el cual señala que: La resiliencia expresa la adaptabilidad de los individuos o los grupos frente a los retos o amenazas y se ha definido como "la capacidad para vivir, desarrollarse positivamente o superarse frente al estrés o las adversidades que pueden normalmente ser causa de consecuencias negativas" (p.24-26). Es decir, es un concepto positivo que reconoce los mecanismos para hacer frente exitosamente a los contratiempos y adversidades que refuerza a los individuos.

Por consiguiente, con respecto al segundo objetivo el cual busca elaborar el referente teórico pertinente para el abordaje de la Resiliencia, en el manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia COVID-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021, se obtuvo que el 25% de los moradores no presentan ansiedad, explicado por las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2020), en donde afirma que a pesar de enfrentar las grandes dificultades que se han evidenciado a causa de la pandemia del COVID-19, muchos niños, adolescentes, jóvenes y adultos han encontrado diferentes formas de hacer frente a los nuevos desafíos y manejar sus emociones, con el fin de evitar que la salud mental decaiga.

Por esa razón, según lo señalado por los moradores del Barrio, muchos de ellos para evitar empeorar su estado mental y desarrollar ansiedad o estrés, acudieron a ciertas actividades como leer y escribir lo que les hace sentir mal, acudir a la ayuda profesional para mejorar lo físico y emocional y desarrollar ejercicios con el fin de mejorar la actitud, entre otras.

En cambio el 75% muestran ansiedad, debido a las diversas causas que se han evidenciado durante el asilamiento preventivo, llevando mayor número las categorías en la cual expresaron que tienen temor a morir, miedo ante situaciones diversas, en la que se presentaron problemas digestivos a causa de la ansiedad, por esta razón las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2020), menciona que una de las fuentes que ha ocasionado preocupación en las personas es la desinformación generalizada sobre el virus y las medidas de prevención y la profunda incertidumbre sobre el futuro. Las imágenes de personas gravemente enfermas, cadáveres y ataúdes mostradas repetidamente en los medios de comunicación han contribuido a generar miedo. El hecho de saber que las personas pueden no tener la oportunidad de despedirse de sus seres queridos y celebrar un funeral contribuye aún más a generar angustia.

En el tercer objetivo, el cual consiste en proponer estrategias psicoterapéuticas basadas en la Resiliencia, orientada al adecuado manejo de la Ansiedad por el Aislamiento Preventivo de la Pandemia covid-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, periodo 2020-2021, se requirió el apoyo de una “Guía de Estrategias Psicoterapéuticas basadas en la resiliencia, orientada al adecuado manejo de la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia COVID-19”, la misma que consta como parte de la investigación y que incluye un total de 20 estrategias psicoterapéuticas para trabajar con ambas categorías, haciendo uso de actividades para abordar la problemática observada en el objeto de estudio.

De ese modo, se consideró pertinente requerir estrategias que permitan el trabajo de las personas, de acuerdo a lo señalado por Peralt (2021), en donde menciona que: “Un enfoque para mejorar la resiliencia y la ansiedad puede funcionar en una persona pero no en otra, así que se pueden usar diferentes estrategias para promover un buen afrontamiento”. De la misma manera, Caballero, (2019) afirma que: “La clave está en identificar qué estrategias pueden funcionar con nosotros y de qué manera pueden formar parte de nuestra propia estrategia personal para mejorarla”.

Cabe mencionar que cada una de las estrategias elaboradas dentro de la propuesta alternativa diseñada y aplicada a profesionales en prevención e intervención psicoterapéutica y a la sociedad en general, contienen un lenguaje sencillo para que sean trabajadas con o sin apoyo de un profesional, asimismo, se encuentran orientadas a temas y preguntas cotidianas de fácil realización y mayor aún puede ser aplicada en cada uno de los hogares para evitar el contagio del COVID-19 y así poder enfrentar cualquier situación adversa e incluso en confinamiento.

8. Conclusiones

El desarrollo de la resiliencia que presentan los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” es baja, debido que en algunos de ellos, el término les resulta desconocido, en cambio, en otros les es difícil reconocerlo, por la razón de que no saben como actuar o enfrentar la situación, es por ello que debido a la pandemia del COVID-19, durante el aislamiento preventivo, la mayor parte de los habitantes se han visto afectados en diversos aspectos, motivo por el cual no han sabido como afrontarlo.

La pandemia en conjunto con el aislamiento social subsecuente han impactado de forma significativa en la salud mental de los moradores del Barrio “Daniel Álvarez Burneo”, mostrando un grado mayor de ansiedad en cada uno de ellos, debido a los diversos factores (económicos, laborales, sociales y de salud) que se han visto perjudiciales y a la desinformación generalizada sobre el virus, las medidas de prevención y la profunda incertidumbre sobre el futuro.

La propuesta alternativa que consta en el proyecto de investigación hace referencia a una guía de estrategias psicoterapéuticas basadas en la resiliencia, orientada al adecuado manejo de la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia COVID-19, la cual se encuentra destinada a trabajar las emociones, la autoconfianza, la satisfacción personal, el autoconocimiento y el autoestima, misma que pretende conseguir resultados positivos frente a situaciones adversas.

9. Recomendaciones

Se considera importante que se desarrolle la resiliencia, es decir, trabajar en ella para que así la persona pueda afrontar cualquier dificultad de manera estable, sin traer consigo consecuencias más grandes, por ello se recomienda realizar ejercicios que ayuden a generar resiliencia, tal como: aceptar el cambio como parte de la vida, ejecutar decisiones decisivas, fomentar el positivismo en uno mismo, ver las cosas con perspectiva, entre otras, eso ayudará a cambiar el pensamiento de cada individuo, para así tomar y enfrentar de mejor manera las situaciones difíciles.

Se propone desarrollar estrategias dirigidas a la preparación, educación y fortalecimiento de la salud mental (ansiedad) en la población afectada, del mismo modo considerar las oportunidades para ejecutar redes de servicios de apoyo de base comunitaria durante la emergencia del COVID-19, con una perspectiva de sostenibilidad, en la medida de lo posible.

Se plantea a los profesionales, en especial a los de la salud mental y a la sociedad en general, hacer uso de la propuesta alternativa que indica este trabajo de investigación, misma que busca alcanzar un grado de resiliencia mayor en cada una de las personas, para con ello saber como afrontar o manejar cualquier dificultad psicológica (ansiedad) o situación adversa que se pueda presentar.

10. Bibliografía

- Aguila, M. Á. (27 de Julio de 2019). *Metodología de la Investigación* . Obtenido de ENFOQUES MIXTOS: <https://sites.google.com/site/metodologiadeinvestigaciontese/enfoques-mixtos>
- Aguirre, M. (27 de Junio de 2018). *Centro Educativo nacional de Quito*. Obtenido de Estudio de Caso: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28946>
- Álvarez Jaramillo, P. (23 de Julio de 2017). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de Método Estadístico: <https://www.cimat.mx/es/node/798>
- American Psychological Association . (2016). *Resiliencia como proceso*. Buenos Aires : Asociación de Psicología .
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2018). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V)*. Barcelona: American Psychiatric Association.
- Ayuso, L. (11 de Mayo de 2017). *Revista Científica* . Obtenido de Ansiedad y Angustia : <http://salud.dgire.unam.mx/PDFs/Ansiedad-angustia-y-estres.pdf>
- Balluerka , N., & Vergara , A. I. (2016). *Diseños de Investigación Exerimental en Psicología*. Madrid : PEARSON EDUCACIÓN.
- Becoña, A. M. (28 de Julio de 2016). *Universidad de España*. Obtenido de Resiliencia en la Psicología : <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Bolaños, J., & Jara, M. (09 de Mayo de 2016). *Universidad de Babahoyo* . Obtenido de Ansiedad y Resiliencia : <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Baena Paz, G. M. (2017). *Metodología de la Investigación*. México: Grupo Editorial Patria.
- Caballero, L. (2019). *Mentalidad Resiliente: Una guía práctica para desarrollar fuerza interior*. Madrid: PEARSON.
- Camacho, R., & Byrne, B. (05 de Marzo de 2017). *Universidad de Buenos Aires* . Obtenido de Nivel de Resiliencia : <https://core.ac.uk/download/pdf/19723288.pdf>
- Carretero, J. P. (22 de Marzo de 2019). *Revista de Psicodidáctica*. Obtenido de La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Cardozo, R., & Alderete, J. (22 de Septiembre de 2019). *Universidad de Córdoba* . Obtenido de La Ansiedad y su Nivel de Resiliencia : <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Fuentes-Paola.pdf>

- Castillo , M. (22 de Mayo de 2018). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de Enfoque Cualitativo:
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa%20posee%20un,fen%C3%B3meno%20en%20base%20a%20los>
- Castro Márquez , F. (2018). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA*. México: Área de Innovación y Desarrollo.
- Castro, M., & Morales, M. A. (12 de Abril de 2017). *Universidad de Riobamba*. Obtenido de Ansiedad y Resiliencia en Instituciones Públicas y Privadas:
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1917?show=full>
- Castro Sarango, M. (22 de Enero de 2018). *Universidad Católica Santiago de Guayaquil* . Obtenido de Ficha de Observación: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/11111/1/T-UCSG-PRE-FIL-CCS-20.pdf>
- Castaño, A. (14 de Abril de 2016). *Universidad Estatal de Milagro*. Obtenido de Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria:
<http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
- Cisneros, A., & Mantilla, L. (2016). *Sintomatología de la Ansiedad* . Barcelona : Riobook, Editorial.
- Clark, H., & Beck, C. (2017). *Hacer Frente a la Ansiedad*. Buenos Aires: Amat, Editorial.
- Cruz, P. (18 de Marzo de 2015). *Psicología y Análisis*. Obtenido de Ansiedad :
https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf
- David C. S. (10 de Octubre de 2011). *Ubicación Geográfica*. Obtenido de Cantón Loja:
<https://ecuadorpaisbonito.com/blog/loja/>
- Delgadillo Guerrero, M., & Andrade Romo, E. (2021). *DICCIONARIO EN LA PANDEMIA DEL COVID-19*. Guadalajara: PEARSON . Obtenido de <http://www.cuc.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/diccionario-en-la-pandemia-del-covid-19.pdf>
- Díaz, M., Aride, T., & Gallegos, M. (25 de Febrero de 2019). *Universidad Internacional de Valencia*. Obtenido de Relación entre resiliencia y el nivel de ansiedad:

<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/10072/TESIS%20Garcia-Maroto%20Fernández.pdf?sequence=1>

Diccionario de la Real Academia Española (RAE). (11 de Mayo de 2018). *Bienestar* . Obtenido de Etimología de la Ansiedad: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/abci-ansiedad-201909250938_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F

Durán, A., & Marquéz, J. L. (11 de Enero de 2017). *Universidad Católica de Cuenca* . Obtenido de Relacion entre resiliencia y ansiedad: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/18279/1/T-UCE-0007-CPS-110.pdf>

Fergus, D., & Zimmerman, H. (2018). *Resiliencia Personal, Social y Familiar* . Madrid : PEARSON, S.A.

Forés Miravalles, A., & Grané Ortega, J. (2017). *LA RESILIENCIA* . Madrid : Plataforma Editorial, S.A.,

Flores, P. (29 de Julio de 2018). *Universidad de Ambato* . Obtenido de Resiliencia y Nivel de Ansiedad : https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf

Gallegos Rojas, F. (2018). *Metodología de la Investigación*. Madrid: PEARSON, S.A.

García, L. P., & Domínguez, M. (16 de Agosto de 2019). *Salud Mental* . Obtenido de RESILIENCIA: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>

García Ferrando, J. (23 de Mayo de 2019). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN*. Obtenido de “RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE 3RO A 5TO DE SECUNDARIA DE ZONAS RURALES DEL DISTRITO DE MAJES - AREQUIPA”:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5855/PShuanj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez, F. (13 de Mayo de 2017). *Universidad Estatal de Quevedo*. Obtenido de Técnicas de Análisis de Datos: http://132.248.164.227/publicaciones/docs/apuntes_matematicas/34.%20Estadistica%20D escriptiva.pdf

Gonzáles, A., Valdez, F., & Zavala, K. (12 de Junio de 2016). *Universidad de Canadá*. Obtenido de Factores de Resiliencia :

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2624/JIMENEZ%20YLLAHUAM%20DANIEL%20ALDRIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Grotberg, G. (21 de Marzo de 2019). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* . Obtenido de La resiliencia como capacidad de superar los eventos adversos.: https://www.researchgate.net/publication/265873340_Resiliencia_Definicion_caracteristicas_y_utilidad_del_concepto

Guerra, P. (13 de Abril de 2019). *COVID-19 y tu salud mental*. Obtenido de MayoClinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>

Henderson, L., & Milstein, A. L. (11 de Mayo de 2003). *Mi Espacio Resiliente* . Obtenido de Modelo Resiliencia en la Escuela. Henderson y Milstein.: <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/07/19/modelo-resiliencia-en-la-escuela-henderson-y-milstein/>

Hernández Sampieri., R. (2017). *Metodología de la Investigación*. Madrid: PEARSON, S.A.

Jaramillo, J. A. (26 de Agosto de 2020). *Swiss Re* . Obtenido de Resiliencia mundial: a prueba de la pandemia: <https://www.swissre.com/mexico/articulos-y-publicaciones/resiliencia-mundial-a-prueba-de-la-pandemia.html>

Jiménez Yllahuamán, D. A. (12 de Abril de 2018). *Universidad Nacional Federico Villareal*. Obtenido de RESILIENCIA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN Y EMPLEO DE LA FUNDACIÓN FORGE LIMA NORTE: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2624/JIMENEZ%20YLLAHUAM%20DANIEL%20ALDRIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jones, E. (2017). *Guía para lidiar con la ansiedad y ataques de pánico*. Madrid: PAERSON, S.A.

Jumbo, S. (2019). Panorama Social de América Latina. *Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)*, 23-26.

Lazarus, W. (23 de Octubre de 2017). *Universidad de Madrid* . Obtenido de La Ansiedad y su Importancia : <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13280/TESIS%20RESILIENCIA%20Y%20SINDROME%20DE%20CARGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- López, A. (22 de Julio de 2016). *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de Diferenciación de la Terminología de la Ansiedad: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
- López Rodríguez, J. (12 de Julio de 2020). *Los efectos detrás de una pandemia*. Obtenido de Consejo General de colegios Farmacéuticos.: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/24972/1/TRABAJO%20FINAL%20DE%20GRADO.pdf>
- Martínez, R. F. (2017). *Metodología de la Investigación*. Barcelona: Charling Education.
- Martínez, L., Ramos, B., García, C., & Oblitas, M. (2016). *Ansiedad como factor principal en el estudio del ser humano*. Chicago: PEARSON, S.A.
- Marquina, M. (17 de Marzo de 2016). *Universidad de Machala*. Obtenido de Nivel de Ansiedad y Resiliencia : <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13280/TESIS%20RESILIENCIA%20Y%20SINDROME%20DE%20CARGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Matta, J. M. (17 de Mayo de 2018). *Instituto de Investigación de Drogodependencias España*. Obtenido de CONCEPTUALIZACIÓN TEÓRICA DE LA RESILIENCIA PSICOSOCIAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>
- Marks, E. (26 de Julio de 2017). *Medicina Interna Basada en la Evidencia Portal para médicos*. Obtenido de Diferencia entre Angustia y Miedo: <https://empendium.com/manualmibe/chapter/B34.II.21.5>.
- Machado, L. F. (18 de Mayo de 2017). *European Union*. Obtenido de Encuesta con cuestionario: https://europa.eu/capacity4dev/evaluation_guidelines/wiki/encuesta-con-cuestionario
- Mischel. (13 de Agosto de 2017). *Universidad de Madrid*. Obtenido de Teoría de la Ansiedad Rasgo-Estado: <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Molina López, J. M. (2018). *TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS*. Madrid: PEARSON, S.A.
- Moreno, F., & Ochoa, A. (2020). Historia y filosofía de la medicina. *Cuarentena internacional*, 4-7.
- Muñoz Rocha, C. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Progreso S.A de C.V .

- NACIONES UNIDAS . (13 de Mayo de 2020). *La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. Obtenido de https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf
- Oliver, H. (19 de Febrero de 2018). *Universidad de Castilla-La Mancha*. Obtenido de Factores que desarrollan la ansiedad. : <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/10072/TESIS%20Garcia-Maroto%20Fernández.pdf?sequence=1>
- Oltra, J. L., & Bose, M. d. (2020). *La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19*. Lima : PEARSON .
- Oriol-Bosch , A. (23 de Julio de 2019). *Fundación Educación Médica*. Obtenido de Resiliencia: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132012000200004
- Ortega, D. (2020). Aislamiento Social por Covid-19. *REVISTA UTPL*, 12-16.
- Palomino, A. (19 de Junio de 2017). *Universidad Católica de Cuenca* . Obtenido de Ansiedad y Resiliencia: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13280/TESIS%20RESILIENCIA%20Y%20SINDROME%20DE%20CARGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peña, M. J. (18 de Febrero de 2018). *Universidad de Ibarra*. Obtenido de Nivel de Ansiedad y Resiliencia en una población: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/10072/TESIS%20Garcia-Maroto%20Fernández.pdf?sequence=1>
- Peralt, A. (2021). *Los 6 pilares de la resiliencia*. Barcelona : Grafime.
- Perellón Mancebo, J. (2018). *Manual para manejo de Ansiedad*. Madrid : PEARSON, S.A.
- Peréz, J. L. (23 de Julio de 2018). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de METODOLOGIA CUANTITATIVA: http://www.ujaen.es/investigaticas_tfg/enfo_cuanti.html
- PDOT Loja. (27 de Noviembre de 2010). *Plan de desarrollo y ordenamiento territorial*. Obtenido de <https://www.loja.gob.ec/files/image/LOTAIP/podt2014.pdf>
- Prado, J. M. (2018). *Metodología de la Investigación*. Barcelona: PEARSON, S.A.
- Prado, M., & Jaramillo, J. C. (28 de Noviembre de 2016). *Universidad Católica de Guayaquil* . Obtenido de Relación entre Ansiedad y Resiliencia:

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28946/2/Tesis%20Liliana%20Páez%20Paucar.pdf>

Prado, S., & Del Águila, L. A. (28 de Agosto de 2017). *Universidad Estatal de Manabí*. Obtenido de Resiliencia respecto del Género y el Nivel de Ansiedad : <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Fuentes-Paola.pdf>

Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer . (2018). *La Resiliencia como proceso de Afrontamiento*. Buenos Aires: Riobook, Editorial.

Rodríguez Jiménez, A. (24 de Julio de 2018). *Revista Escuela de Administración de Negocios*. Obtenido de Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento: <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>

Rojas Cairampoma, M. (2018). *Metodología de la Investigación* . Barcelona : PEARSON, S.A .

ROJAS, E. (2014). *CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD*. Barcelona: Editorial Planeta, S. A.,.

Rutter , M. (2017). *RESILIENCIA* . Madrid : PERASON, S.A.

Salgado, S. (2015). *Inventario de Factores Personales de Resiliencia* . Madrid: Cientifico, S.A. Editorial.

Samaniego, S. (23 de Agosto de 2017). *Psicología y Salud Mental*. Obtenido de Ansiedad: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/abci-ansiedad-201909250938_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F

Sánchez, J. P., & Ortiz, M. L. (2016). *Ansiedad y resiliencia en la sociedad*. Madrid: PEARSON, S.A.

Sanchez , P. (2020). *Resiliencia en Tiempos de COVID 19*. Barcelona : Pearson S.A.,.

Sandín, S., & Chorot, E. (23 de Mayo de 2018). *Como Controlar La Ansiedad*. Barcelona: Robinbook. S.A.

Suárez Barrionuevo, J. (2018). *El mundo de la Metodología de la Investigación*. Madrid: PEARSON, S.A, Educación C.V.

Suriá, J. L. (10 de Enero de 2017). *Universidad de Buenos Aires* . Obtenido de Ansiedad y nivel de resiliencia : <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Fuentes-Paola.pdf>

Spielberger, R. (2017). *Ansiedad como Estado Emocional del Individuo*. Madrid : PEARSON, S.A.

- Tobal, M. (29 de Julio de 2018). *Universidad de Francia*. Obtenido de La Ansiedad como un constructo : <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Toledo, M. (2018). Aislamiento y Cuarentena. *Michigan Department of Community Health*, 26.
- Toledo Díaz de León, N. (2018). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Barcelona: Grupo Educación, S.A. C.V.
- Tomyn, E., & Weinberg, O. (2020). *RESILIENCIA EN TIEMPOS DE COVID-19*. México: PEARSON.
- UNICEF. (19 de Julio de 2020). Obtenido de Coronavirus 2019 (COVID-19) : <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jóvenes>
- Vanistendael, S. (14 de Marzo de 2018). *Universidad Nacional Federico Villareal* . Obtenido de RESILIENCIA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2624/JIMENEZ%20YLLAHUAMAN%20DANIEL%20ALDRIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Varillas, J. M. (23 de Mayo de 2017). *Universidad de Ambato*. Obtenido de Ansiedad, Resiliencia e Inteligencia Emocional percibida en mujeres con Cáncer de Mama.: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/10072/TESIS%20Garcia-Maroto%20Fernández.pdf?sequence=1>
- Vázquez, J. P. (2016). *Protopía*. Barcelona: Pearson.
- Villalta, P. (13 de Mayo de 2018). *Universidad de España*. Obtenido de Factores de Resiliencia y Ansiedad: <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Wagnild, E., & Young, W. (2017). *Resiliencia* . Bogotá : Norma.
- Wolin, E. (12 de Septiembre de 2016). *Facultad de Estudios Superiores IZTACALA*. Obtenido de Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AF.pdf>
- Zaar, D., & Ávila, J. (2020). Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19. *Centro de Autoformación Cívica*, 3-4.

11. Anexos

Anexo 1. Cuestionario de la Encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL



Estimado Sr(a)/Srta:

Como estudiante de la *Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial* de la *Universidad Nacional de Loja*, solicito a usted muy respetuosamente se digne responder con sinceridad las siguientes preguntas, las mismas que tienen la finalidad de recabar y recolectar información sobre la *Ansiedad y Resiliencia*; con el propósito de determinar el *nivel de ansiedad* que a ocasionado el Aislamiento Preventivo a causa de la pandemia del COVID 19 en los moradores del Barrio “Daniel Álvarez Burneo” y su *nivel de resiliencia*. La información recaudada mediante este instrumento permitirá la realización del proyecto de Tesis. Los datos que se obtengan serán de absoluta confidencialidad, así mismo serán tratados con fines de investigación exclusivamente.

De ante mano agradecemos su colaboración, la cual es muy valiosa para nuestra investigación.

DATOS INFORMATIVOS:

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

Marque con una X la respuesta que considere adecuada.

PREGUNTAS:

1. ¿CON QUIÉN VIVE USTED?

Ambos padres () Papá () Mamá () Abuelos ()

Hermanos () Tíos () Amigos () Solo/a ()

Otros: _____

2. ¿CONSIDERA USTED QUE LOS CAMBIOS QUE HAN SURGIDO A RAIZ DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19, HAN OCACIONADO ANSIEDAD?

Si ()

No ()

Porque: _____

3. ¿QUÉ HA OCASIONADO EN USTED, EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19?

Miedo ()

Temor ()

Angustia ()

Estrés ()

Ansiedad ()

Otros: _____

4. ¿QUÉ SE HA VISTO AFECTADO EN USTED, A CAUSA DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19?

La Situación Laboral ()

La Situación Económica ()

La Salud Mental ()

La Salud Fisiológica ()

Otros: _____

5. CONSIDERA USTED, QUE HA PODIDO CONTROLAR Y GESTIONAR BIEN SUS EMOCIONES, DURANTE Y DESPUÉS DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19?

Si ()

No ()

Porque: _____

6. ¿EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19, LE HA DEJADO ALGÚN APRENDIZAJE?

Si ()

No ()

¿Cuál?: _____

7. ¿SIENTE QUE SUS PENSAMIENTOS LA CONTROLAN O LE HAN OCASIONADO ALGÚN MALESTAR?

Si ()

No ()

Porque: _____

—

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Fuente: Elaboración Propia

Elaborado y Aplicado por: Ivana Alejandra Espinosa Palacios.

FICHA DE ENTREVISTA

FECHA: _____

NOMBRE DE LA ENTREVISTADORA: _____

1. DATOS PERSONALES:

Nombres y Apellidos: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Edad: _____

2. PREGUNTAS:

- *¿Considera usted que el aislamiento preventivo a causa de la pandemia del COVID 19 ha ocasionado ansiedad?*

- *¿En que aspecto cree usted que fue afectado, a raíz del aislamiento preventivo por la pandemia del COVID 19?*

- *¿A realizado algún tipo de actividad física, para reducir el nivel de ansiedad?*

- *¿Considera que la ansiedad a mostrado debilidad en usted para enfrentar situaciones difíciles?*

- *¿Cree usted que la paciencia es clave fundamental para recuperar el equilibrio de nuestra vida cotidiana, que se ha ido perdiendo por motivo del aislamiento preventivo a causa de la pandemia del COVID 19?*

- *¿Qué consejo daría usted en base a su experiencia, al resto de personas que han atrevesado por esto?*

Fuente: Elaboración Propia

Elaborado y Aplicado por: Ivana Alejandra Espinosa Palacios.

Anexo 3. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Instrucciones

A continuación, se le presentarán una serie de afirmaciones enfocados a diferentes aspectos de su vida, lea cada una de ellas, encierre en un **O** (círculo) la respuesta que usted crea conveniente en cuanto a que tan “de acuerdo” o “en desacuerdo” se encuentra con dichas afirmaciones. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas.

ÍTEMS	En desacuerdo							De acuerdo						
1. Cuando planeo algo lo realizo	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Fuente: “Google Académico”

Elaborado por: Wagnild & Young

Aplicado por: Ivana Alejandra Espinosa Palacios.

Anexo 4. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los items atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:					
Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)					
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11	Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Con miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21	Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fuente: “Google Académico”

Elaborado por: Aaron T. Beck

Aplicado por: Ivana Alejandra Espinosa Palacios.

Anexo 5. Certificado de Traducción del Abstract.



Unidad Educativa Fisco misional “Mercedes de Jesús Molina”

Loja, 21 de abril del 2022

Lic. Carlos Vivanco C.

**DOCENTE DE INGLÉS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL
“MERCEDES DE JESUS MOLINA”.**

A petición verbal de la parte interesada:

CERTIFICA:

Que, la traducción del documento adjunto solicitado por la Srta. **IVANA ALEJANDRA ESPINOSA PALACIOS** con cedula de ciudadanía No. **1150676334**, cuyo tema de investigación se titula: **La resiliencia en la ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia covid-19, en los moradores del barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja, periodo 2020 – 2021**, ha sido realizada por Lic. Carlos Vivanco, docente de la Unidad Educativa “Mercedes de Jesús Molina”.

Esta es una traducción textual del documento adjunto, y el traductor es competente para realizar traducciones. Lo certifico en honor a la verdad, facultando al portador del presente documento, hacer el uso legal pertinente.

Atentamente.-



Firmado electrónicamente por:
**CARLOS XAVIER
VIVANCO CARRION**



Lic. Carlos Vivanco C.
DOCENTE DE INGLÉS



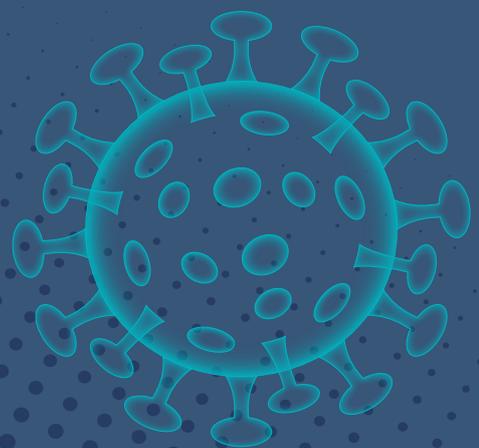
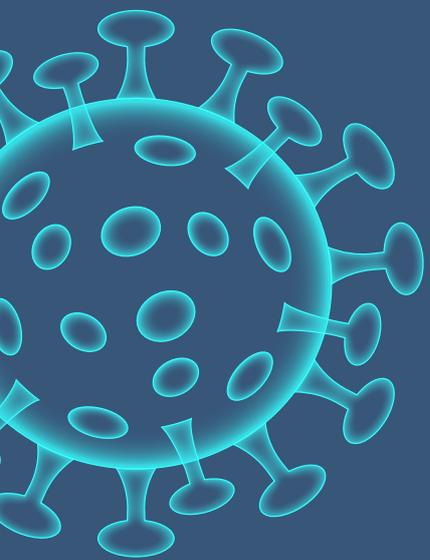
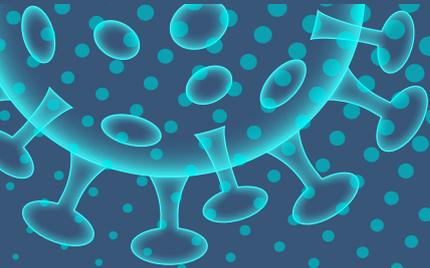
GUÍA DE
ESTRATEGIAS
PSICOTERAPEÚTICAS
BASADAS EN LA
RESILIENCIA,
ORIENTADA AL
ADECUADO MANEJO
DE LA ANSIEDAD
POR EL
AISLAMIENTO
PREVENTIVO DE LA
PANDEMIA COVID-19

AUTORA:

IVANA ALEJANDRA
ESPINOSA PALACIOS

DIRECTORA:

LIC. LICET JOMARRÓN
MOREIRA MG. SC.



GUÍA DE
ESTRATEGIAS
PSICOTERAPEÚTICAS
BASADAS EN LA
RESILIENCIA,
ORIENTADA AL
ADECUADO MANEJO
DE LA ANSIEDAD
POR EL
AISLAMIENTO
PREVENTIVO DE LA
PANDEMIA COVID-19

AUTORA:

IVANA ALEJANDRA
ESPINOSA PALACIOS

DIRECTORA:

LIC. LICET JOMARRÓN
MOREIRA MG. SC.

ÍNDICE

Carátula

Presentación

Introducción

Objetivos

Objetivo General

Objetivos Específicos

Justificación

Metodología

Estrategias

Estrategia 1: Confianza en sí mismo.

Estrategia 2: Satisfacción Personal.

Estrategia 3: Estabilidad Emocional.

Estrategia 4: Sentirse bien solo.

Estrategia 5: Perseverancia.

Estrategia 6: Autoconocimiento.

Estrategia 7: Crecimiento Personal.



ÍNDICE

Estrategia 8: Pausa y Pregunta al Corazón.

Estrategia 9: Balance Emocional.

Estrategia 10: Crecimiento y Resistencia.

Estrategia 11: Drenaje de Energía.

Estrategia 12: Construir y mantener la resiliencia.

Estrategia 13: Experiencias Pasadas.

Estrategia 14: Fortaleciendo la Identidad.

Estrategia 15: Reestructuración Cognitiva.

Estrategia 16: Aprendo de mis Sentimientos.

Estrategia 17: Resiliencia y valor de la Trascendencia.

Estrategia 18: ¿Cómo vemos a los demás?.

Estrategia 19: El Árbol de los tiempos difíciles.

Estrategia 20: Construyendo mi Resiliencia.

Conclusiones

Recomendaciones

Sugerencias

Referencias Bibliográficas

Anexos



ÍNDICE

Anexo 1: Cuestionario Personal “Conociéndome a mí mismo”.

Anexo 2: Lámina de Preguntas “Adquirir mi Propio Sistema de Creencias”.

Anexo 3: Hoja de Trabajo sobre la Estabilidad Emocional.

Anexo 4: Libro titulado, “El hombre en busca de sentido”.

Anexo 5: Hoja de Trabajo, sobre la Autodisciplina, Voluntad, Reconstrucción de vida.

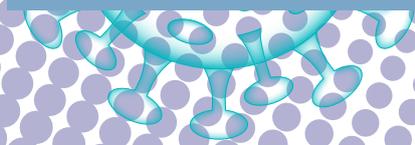
Anexo 6: Cuestionario de Autoconocimiento.

Anexo 7: Hoja de Trabajo sobre el Crecimiento Personal.

Anexo 8: Hoja de Trabajo (Pausa y Pregunta al Corazón).

Anexo 9: Hoja de Trabajo (Emociones Positivas y Negativas).

Anexo 9: Cuestionario de Trabajo sobre el Balance Emocional.



ÍNDICE

Anexo 10: Cuestionario de Preguntas sobre el Crecimiento y Resistencia.

Anexo 11: Lámina de Situaciones, Sentimientos y Solución actual.

Anexo 12: Lista de Rutinas, sobre el construir y mantener la resiliencia.

Anexo 13: Lámina de Emociones, según el Color.

Anexo 14: Lámina de Redacción.

Anexo 15: Lámina de Preguntas sobre la Reestructuración Cognitiva.

Anexo 15: Matriz de Cambio, en base a la Reestructuración Cognitiva.

Anexo 16: Tarjetas descritas con diferentes sentimientos.

Anexo 17: Tabla Reflexiva, Lámina Ilustrativa.

Anexo 17: Lámina Ilustrativa.

Anexo 18: Lámina de Enlistar.

Anexo 19: Dibujo, de un Árbol, Ficha de Preguntas.

Anexo 19: Ficha de Preguntas.

Anexo 20: Lámina de Trabajo, Matriz de preguntas.

Anexo 20: Matriz de preguntas.



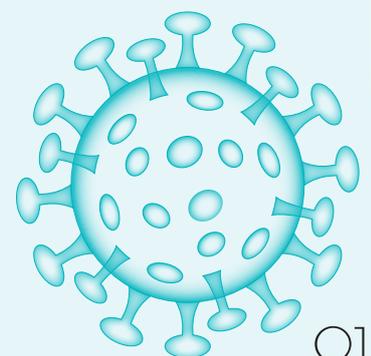
PRESENTACIÓN

La ansiedad es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo, siendo una emoción que todo el mundo ha experimentado en algún momento, a su vez la misma, permite ayudar al organismo a prepararse para enfrentar alguna situación importante o catastrófica. La ansiedad produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo, la cuál aparece cuando se ha de actuar en una situación que demanda un esfuerzo intenso o sostenido de manera rápida, y sirve para activar y hacer frente a una amenaza o peligro que está ocurriendo en el presente o que puede pasar en el futuro. (ROJAS, 2014)

La resiliencia es la capacidad que tiene la persona para adaptarse levemente con resultados positivos frente a situaciones adversas. Es decir, es resistir, superar los obstáculos, aprender de los errores con humor y buena aptitud, la misma es considerada una cualidad humana inmensa, llena de matices. (Forés Miravalles & Grané Ortega, 2017)

Por tanto, la presente propuesta de estrategias psicoterapéuticas denominada "GUÍA DE ESTRATEGIAS PSICOTERAPEÚTICAS BASADAS EN LA RESILIENCIA, ORIENTADA AL ADECUADO MANEJO DE LA ANSIEDAD POR EL AISLAMIENTO PREVENTIVO DE LA PANDEMIA COVID-19" elaborada por IVANA ALEJANDRA ESPINOSA PALACIOS y revisada por la LIC. LICET JOMARRÓN MOREIRA MG., SC., es un material de apoyo didáctico con el cual se pretende brindar información y ayuda de una manera práctica y accesible, dirigido a profesionales en prevención e intervención psicoterapéutica y a la sociedad en general, a través de la cual las personas logren alcanzar un grado de resiliencia mayor, con la finalidad de afrontar cualquier dificultad y alcanzar resultados positivos frente a situaciones adversas.

En esta guía de intervención se encontrarán 20 estrategias psicoterapéuticas, las cuales constarán de la siguiente estructura, tales como: Tema, Objetivo Específico, Materiales e Instrumentos, Descripción, Estrategia de Evaluación finalmente se culminarán mediante Conclusiones y Recomendaciones. Cabe destacar que es una guía dirigida y aplicada a profesionales en prevención e intervención psicoterapéutica y a la sociedad en general, por lo que se ha visto conveniente utilizar un lenguaje sencillo y fácil de comprender en cada una de las actividades, así como procurar que el material sea de fácil acceso.



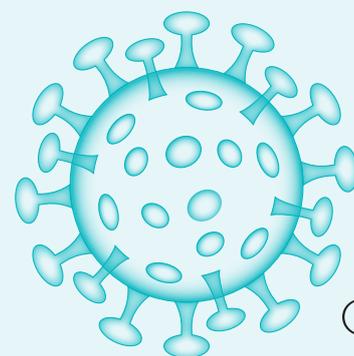
INTRODUCCIÓN

La importancia de la resiliencia se basa no solo en su capacidad de superar las adversidades saliendo fortalecidos, sino en que tiene la posibilidad de retroalimentarse, es decir, una vez que se consigue enfrentar un problema y probar ser resiliente ante sí mismo, lo cual es la clave para superar adversidades, el ser humano se sentirá con más fuerzas para afrontar la próxima dificultad.

Si bien es cierto, la resiliencia a lo largo de la historia no genera en el mundo la desaparición de dificultades o que el dolor duela menos, pero permite a cada individuo ser capaz de enfrentarlas y procesar las cosas, de seguir adelante y progresar. La resiliencia es una herramienta de superación que permitirá construir una vida sana, incluso cuando el ambiente resulte insano o inhóspito. La capacidad de reaccionar y recuperarse ante una calamidad, es la fuerza para prevalecer. No hay situaciones buenas o malas en la vida, hay situaciones que pueden empujarnos hacia adelante o aplastarnos, como las olas del mar.

La resiliencia abarca la capacidad para proteger la propia integridad bajo presión, la cual implica una resistencia al mal que nos afecta y la facultad de afrontar la adversidad. Por consiguiente según Caballero, (1999) refiere que "La resiliencia es una habilidad que se puede practicar y perfeccionar, y la necesidad de perfeccionarla durante la infancia y la adultez como se perfecciona cualquier habilidad". (p27) es decir, es la posibilidad para forjar un conductismo vital positivo y superar no solo la situación adversa, sino lograr una superación personal que permite reinventarse en cierta medida y fortalecer la personalidad. Es la virtud de salir fortalecido de una situación traumática y/o dolorosa.

Por tanto, de acuerdo a los autores Wolin y Wolin (1993) crearon lo que llamaron la "MANDALA DE LA RESILIENCIA" y su teoría sobre las siete resiliencias, en donde graficaron el mandala como un heptaedro y ubicaron en el centro al "yo". Estos siete lados y pilares evolucionan y se manifiestan a lo largo de las diferentes etapas de desarrollo, ellos son: independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad e introspección, en la que sin duda alguna refiriendonos a la independencia, es necesaria no en relación a ser una isla aislada, sino a tomar las decisiones y a poder distanciarse del ambiente adverso, dicho de otra manera, uno no es la adversidad, solo convive temporalmente con ella. En cambio, capacidad de relacionarse, es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. La iniciativa se refiere al gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes. El humor es el encontrar lo cómico en la propia tragedia, la creatividad se considera la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden y la moralidad busca extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse, finalmente la Introspección es la capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

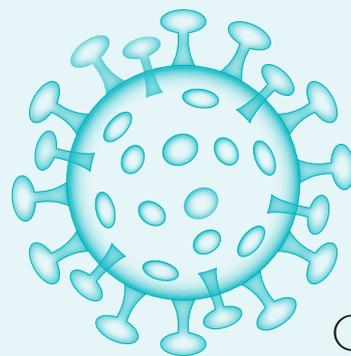


Con respecto a la situación actual por la cual se está atravesando, el posible efecto psicológico de la dualidad (aislamiento social y COVID-19) es la ansiedad, es por ello que para Cano (2020) la ansiedad es “una emoción que surge ante situaciones ambiguas o de resultado incierto, en las que anticipamos un posible resultado negativo o amenaza para nuestros intereses, preparándonos para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales”. Por lo que Gómez (2020), refiere que la ansiedad ante la muerte, en pacientes no psiquiátricos o en poblaciones con agorafobia y crisis de pánico tiene mayor atención, pero pocos dan cuenta de está en situaciones extremas como los aislamientos sociales obligatorios.

Considerando la resiliencia como un componente esencial para el ayudar y proteger a las personas de diferentes afecciones de salud mental, en especial la ansiedad, por lo que es fundamental señalar que una de las estrategias que mayor eficacia ha demostrado al momento de realizar una intervención en estas categorías es el involucramiento, el interés y la importancia que tiene la salud mental en cada ser humano y el como se puede intervenir y prevenir mediante el uso de estrategias prácticas que ayuden como herramienta indispensable al momento de enfrentarse a situaciones adversas no esperadas, como es el caso de los moradores del Barrio “Daniel Álvarez Burneo” de la ciudad de Loja.

De acuerdo con los aportes de Peralt (2021), en donde menciona que: “Un enfoque para mejorar la resiliencia y la ansiedad puede funcionar en una persona pero no en otra, así que se pueden usar diferentes estrategias para promover un buen afrontamiento”. De mismo modo Caballero, (2019) afirma que “La clave está en identificar qué estrategias pueden funcionar con nosotros y de qué manera pueden formar parte de nuestra propia estrategia personal para mejorarla”. Es decir, las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto comience hacer frente las diversas situaciones difíciles, por lo que las mismas puestas en marcha ayudan a garantizar el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. Por tal razón entre los principales beneficios que se obtiene al desarrollar estas estrategias basadas en resiliencia, es que aquella aporta significativamente en la vida de cada individuo ya que ayuda a ser más optimistas, a ver ese resquicio de luz cuando parece que no hay salida por ningún lado; en definitiva, a ser más resolutivos, debido a que no se lo toman todo tan a pecho, por ende consiguen una mejor salud física ya que no se causan ningún tipo de preocupación o crisis de ansiedad.

En consecuencia con lo mencionado anteriormente por los autores, se precisó incluir en la propuesta de intervención distintas estrategias, entre ellos los más relacionados a la persona, tales como el crecimiento y satisfacción personal, la confianza en si mismo, la estabilidad emocional, la perseverancia, el autoconocimiento, entre otros que generan el aumento de resiliencia por lo que en conclusión, todos estos conocimientos evidencian la importancia de la resiliencia y las diversas estrategias como método de solución en la vida de cada ser humano, generando mayor grado de superación, afrontamiento y valentía para sobrellevar cualquier dificultad y con ello evitar problemas de salud mental.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

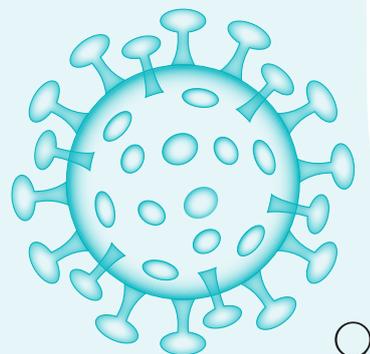
Formular una propuesta de estrategias psicoterapéuticas basadas en la Resiliencia, orientada al adecuado manejo de la Ansiedad por el aislamiento preventivo de la pandemia COVID-19, dirigido a profesionales en prevención e intervención psicoterapéutica y a la sociedad en general, a través de la cual las personas logren un grado de resiliencia mayor, con la finalidad de ser alcanzados resultados positivos frente a situaciones adversas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Proporcionar a la sociedad en general una guía de estrategias psicoterapéuticas basadas en la Resiliencia, para el trabajo con o sin apoyo de un profesional en prevención e intervención psicoterapéutica, la cual puede ser desarrollada en el hogar, propiciando un mayor nivel de resiliencia en cada ser humano.

Trabajar mediante el uso de estrategias psicoterapéuticas basadas en la Resiliencia, el grado de ansiedad que presentan las personas a causa del aislamiento preventivo por la pandemia COVID-19.

Desarrollar estrategias psicoterapéuticas por medio de la utilización de un lenguaje sencillo y claro, a través de una estructura que abarca: Tema, Objetivo Específico, Materiales e Instrumentos, Descripción, Estrategia de Evaluación Conclusiones y Recomendaciones.

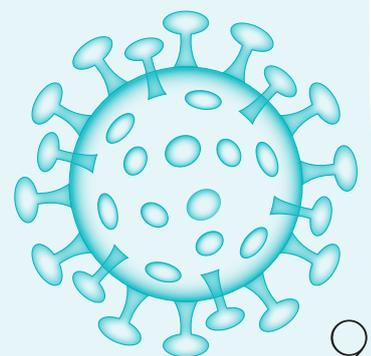


JUSTIFICACIÓN

La elaboración del trabajo titulada "GUÍA DE ESTRATEGIAS PSICOTERAPEÚTICAS BASADAS EN LA RESILIENCIA, ORIENTADA AL ADECUADO MANEJO DE LA ANSIEDAD POR EL AISLAMIENTO PREVENTIVO DE LA PANDEMIA COVID-19", surge como un recurso psicoterapéutico de prevención e intervención frente a la problemática social referida a estas categorías de estudio y además, la resiliencia y ansiedad forman parte del desarrollo y crecimiento del ser humano, por lo cual esta guía es una herramienta que se construye en base a la necesidad de afianzar y mejorar la calidad de vida en cada individuo, pero sobretodo la salud mental de los mismos, para con ello evitar alteraciones más agraviantes como enfermedades mentales, o dificultades para afrontar cualquier situación.

De acuerdo con los distintos aportes mencionados con respecto al tema, en donde explican el desarrollo de la resiliencia en cada persona y en base a los múltiples estudios realizados en estas áreas del conocimiento, es preciso señalar que la falta de conocimiento ante este término a generado diversas repercusiones en el desarrollo óptimo del ser humano, puesto a que interfiere en el diario vivir y mayor aún cuando se ven expuestos a circunstancias difíciles, causando traumas o deterioros conductuales psicológicamente significativos u dificultades mentales, tal como ANSIEDAD.

De tal forma que, en relación con lo mencionado anteriormente, esta guía de estrategias psicoterapéuticas pretende afianzar un grado mayor de resiliencia, para con ello actuar y manejar el nivel de ansiedad que muestran las personas a causa del aislamiento preventivo por la pandemia del COVID-19. Por lo que esta propuesta busca ofrecer alternativas vanguardistas para que la sociedad en general y los profesionales en prevención e intervención psicoterapéutica, hagan uso de las mismas y las empleen de una manera práctica, para posteriormente tengan el conocimiento en aquello y puedan afrontar cualquier adversidad.



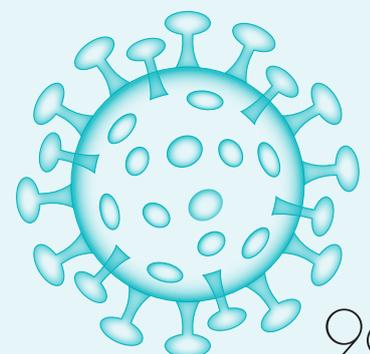
METODOLOGÍA

La presente guía es una propuesta de origen psicoterapéutica, titulada "GUÍA DE ESTRATEGIAS PSICOTERAPEÚTICAS BASADAS EN LA RESILIENCIA, ORIENTADA AL ADECUADO MANEJO DE LA ANSIEDAD POR EL AISLAMIENTO PREVENTIVO DE LA PANDEMIA COVID-19", tiene una metodología interactiva entre los adultos, siendo aquellos quienes obtendrán un papel de protagonistas en la construcción de su propio conocimiento, confianza y crecimiento personal, siendo ellos mismos o el profesional en intervención y prevención el facilitador del ambiente y recursos necesarios para cada estrategia propuesta.

La Guía Didáctica es una propuesta psicoterapéutica que ofrece su intervención desde dos enfoques, los cuales son:

- **ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL:** Se basa en entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. Este enfoque ayuda a cambiar la forma de cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. Este enfoque se centra en los problemas y dificultades del "aquí y ahora", y en lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico del ahora.
- **ENFOQUE HUMANISTA:** Se centra en el estudio de la persona a nivel global, el cual, valora sus pensamientos, emociones, comportamientos o contexto vital para ofrecer soluciones y tratamientos a sus problemas, es decir, se centra en la parte existencial de las personas. La realización de estrategias, no cuentan con un tiempo de ejecución, aclarando que su duración es dependiendo el grado de resiliencia, los factores a evaluar en la prueba individual de cada participante, la etapa de desarrollo en que se encuentre el consultante y el programa de intervención. Cabe recalcar que se recomienda continuar con las actividades únicamente cuando se haya logrado cumplir con el objetivo de la actividad anterior y la persona haya comprendido la temática.

Cada una de las estrategias que constan en el presente documento, se encuentran diseñadas con la finalidad de ser realizadas en el hogar, para lo cual se consideró usar material de fácil acceso y realizar una descripción detallada de cada actividad con el objetivo de que los adultos no presenten dificultades al momento de realizar las mismas. De igual manera, las estrategias se encuentran prestas a modificaciones en base a las recomendaciones que se puedan generar durante su realización, por lo cual no cuentan con un tiempo de ejecución, aclarando que su duración es dependiendo el grado de resiliencia, los factores a evaluar en la prueba individual de cada participante, la etapa de desarrollo en que se encuentre el consultante y el programa de intervención.





EST
RAT
EG
IAS

ESTRATEGIA 1

TEMA: Confianza en sí mismo.

OBJETIVO: Concienciar al consultante de sus niveles de autosuficiencia, mediante cuestionarios, que permitan el desarrollo de la confianza en sí mismo.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas Blancas, Lápiz, Cuestionario Personal "Conociéndome a mí mismo".

TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 18 a 60 años.

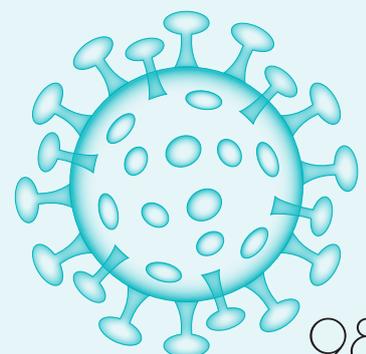
DESCRIPCIÓN:

1. Establecemos el lugar de trabajo bajo un ambiente adecuado, es necesario un espacio oportuno para la realización de la actividad.
2. Se iniciará identificando las creencias y consecuencias de las ideas que la persona posee frente a su autosuficiencia. Los temas pertinentes a tratarse son: Creencias de sí mismo, Reconocimiento de Capacidades, Fortalezas y Debilidades.
3. Posteriormente se le pedirá al consultante responder el cuestionario con el fin de conocerse a sí mismo. (Ver Anexo 1)

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Se evalúa al consultante mediante una actividad titulada "Buscando mis habilidades y lo que pueda encontrar en mí", el ideal es escribir en forma de diario una habilidad que cada día perciba sobre sí mismo.

CONCLUSIONES: Mediante la realización de la práctica, observamos como este tipo de actividades son eficaces para conocerse así mismo y por ende adquirir mejores niveles de confianza.

RECOMENDACIONES: En base a la realización de la actividad, se recomienda que es de suma importancia tener un conocimiento previo del tema, para poder desarrollar la actividad sin dificultad, además se requiere de la predisposición de las personas, a fin de posibilitar el desarrollo de la actividad y aceptación de la misma.



ESTRATEGIA 2

TEMA: Satisfacción Personal

OBJETIVO: Brindar herramientas de comprensión en base al propósito de vida, a través de láminas de preguntas, para el desarrollo de la satisfacción en cada individuo.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas Blancas, Bolígrafo, Lámina de Preguntas denominada "Adquirir mi Propio Sistema de Creencias".

TIEMPO: 15 a 30 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 22 a 65 años.

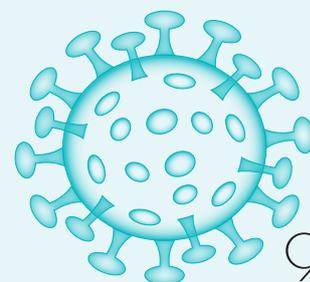
DESCRIPCIÓN:

1. Crear un ambiente adecuado, con el fin de fortalecer el desarrollo de la actividad en todos sus ámbitos, lo cual incidirá de manera positiva.
2. Se inicia con la realización de preguntas claves con el fin de identificar creencias y consecuencias de las ideas que la persona posee de los propósitos de su vida. Los temas pertinentes a tratar son: Sentido y Propósitos de vida con la finalidad de que, si hay un sentido de vida, autoconocimiento y aceptación, se generará una mejor satisfacción personal.
3. Seguidamente le pediremos al consultante responder una lista de preguntas, denominado "Adquirir mi Propio Sistema de Creencias", teniendo como propósito, construir nuevas creencias dejando de lado aquellos paradigmas que la sociedad ha implantado a través de los años. (Ver Anexo 2)

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Con la presente actividad, se evaluará al consultante, en la cual tendrá que realizar un muro de sueños donde se depositarán metas, proyecciones como motivación, para que así logre alcanzar objetivos.

CONCLUSIONES: A través de la realización de la práctica, logramos que la persona se libere de todo tipo de creencias, pensamientos que obstaculizan su desenvolvimiento, construyendo así su propio sistema de creencias, y propósitos de vida, fomentando únicamente lo que a él/ella le parezca correcto.

RECOMENDACIONES: Al llevarse a cabo la presente actividad, creemos conveniente sugerir que este tipo de estrategias se han realizadas bajo una buena predisposición de la persona que la va a desarrollar, ya que la misma busca ayudar al individuo a surgir en su propia vida, puesto que al confiar y poner en práctica las creencias que uno mismo ha elegido, regira un rumbo distinto, logrando ser más feliz y sintiéndose más satisfecho personalmente.



ESTRATEGIA 3

TEMA: Estabilidad Emocional.

OBJETIVO: Explicar congruentemente la perspectiva que el consultante posee de su propia vida y de sus experiencias, permitiéndole el reconocimiento de su estabilidad emocional.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas Blancas, Esfero u Lápices, Breves reflexiones, Hoja de Trabajo. (Ver Anexo 3)

TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 25 a 55 años.

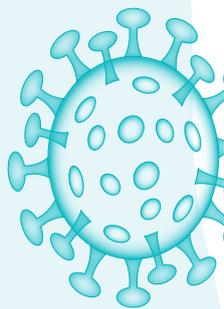
DESCRIPCIÓN:

1. Entablar un ambiente adecuado, para que la persona pueda desarrollar de manera eficaz la presente actividad.
2. Se inicia analizando y reconociendo la perspectiva que tiene el consultante de si mismo, para ello los temas pertinentes a tratar son: Perspectiva de su Propia Vida, Experiencias Personales y Congruencia entre lo que se piensa y se hace. (Ver Anexo 3)
3. Posterior a ello, se realizará un juego de roles, entre el consultante y un miembro de la familia, en donde él familiar indagará al consultante sobre una situación problemática que haya tenido en la que él no hubiese podido ser tolerante. Después se le dirá al consultante que explique con detalles como debería de actuar para tomar su rol y así mismo le dirá que él tomará el rol de la otra persona (con quién el consultante haya tenido el problema).
4. Luego de ello, y a medida que avanza la actividad se le pide que vaya anotando unas preguntas que salen de la conversación generada por los dos, en las hojas en blanco.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al finalizar la actividad se le pide al consultante que responda esas preguntas (sobre él) durante su semana, enfocándose en lo que le ha pasado en el día y las interacciones que ha tenido con su contexto, compartiéndolo posteriormente su experiencia.

CONCLUSIONES: Mediante el desarrollo de la actividad, el juego de roles permite discutir un tema de la vida real, y su objetivo final es aprender desde la experiencia y reflexión sobre un tema específico.

RECOMENDACIONES: Una vez concluida la presente actividad, se pone en consideración del lector, que la realización de estos ejercicios son ejecutados bajo la predisposición y participación de las personas, con la finalidad de obtener grandes y excelentes resultados



ESTRATEGIA 4

TEMA: Sentirse bien solo.

OBJETIVO: Concienciar a través de reflexiones la importancia de que cada ser humano necesita momentos de soledad existencial, para construirse y sentirse bien consigo mismo.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas Blancas, breves reflexiones, libro (relacionado con la temática), videos.

TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 20 a 65 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Diseñar y adecuar un ambiente oportuno, para que se pueda ejecutar la presente actividad, ayudando a la persona a entender y realizar de excelente manera la práctica.

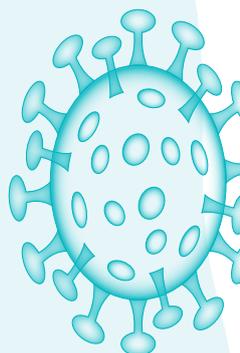
2. Se inicia, indagando con el consultante sobre las elecciones que haya hecho en su vida. Si no se identifican elecciones, se realizan preguntas con supuestos (ej. Qué haría si...?) Induciendo a una respuesta. Los temas pertinentes a tratar son: Soledad y Sentido de Unicidad (Uno mismo).

3. Posterior a ello, se hace una reflexión con un escrito sobre la importancia de sentirse bien solo, y así mismo, luego de aquello, se hace uso del libro (si el consultante le gusta leer, de lo contrario un video alusivo al tema), del cual podrá leer y anotar ideas aprendidas. El nombre del libro a utilizar es "El hombre en busca de sentido", se leerá el segundo capítulo que habla de factores importantes para sentirse bien solo, o si el uso es del video, se proyectará la narración del mismo. (Ver Anexo 4)

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Una vez culminada con la actividad, para reforzar la misma, se le pedirá al consultante que lea las ideas que escribió y entendió del tema aprendido.

CONCLUSIONES: A través del desarrollo de la actividad, se determina la importancia que tiene la persona de sentirse bien solo, ya que la soledad existencial ayuda a que el ser humano viva en un cuerpo separado de los demás dentro de su mente haciendolo único.

RECOMENDACIONES: Al desarrollar la actividad y al entender la conclusión a la que se llega con la misma, se recomienda que se empleen más ejercicios como estos, ya que el mismo ayuda a crear un constructo de sí mismo, mediante el análisis como un proceso de crecimiento interior.



ESTRATEGIA 5

TEMA: Perseverancia

OBJETIVO: Brindar herramientas de autodisciplina que permitan su propia voluntad, alcanzando lo anhelado y logrando soluciones ante situaciones diversas.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Reflexiones, Hojas en Blanco, Hoja de Trabajo.

TIEMPO: 30 a 45 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 18 a 65 años.

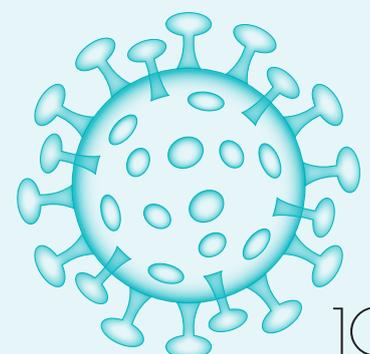
DESCRIPCIÓN:

1. Implantar un ambiente ideal y eficaz, para llevarse a cabo la ejecución de la presente actividad.
2. Se inicia explicando en dirección a la autodisciplina cómo plantear objetivos, planearlos, realizar una evaluación (¿son posibles?) y ejecutarlos. Los temas pertinentes a tratar son: Autodisciplina, Voluntad, Reconstrucción de vida. (Ver Anexo 5)
3. Posterior a ello, se le pide al consultante que explique la importancia de luchar por lo que se desea; igualmente se induce a planear un objetivo por cada dimensión de la personalidad que se plasma en las hojas blancas; luego el consultante explicará, la planeación es un factor importante para llevar una vida con sentido y así mismo la perseverancia en esos planes permite el éxito de los mismos.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Con la presente actividad, se evaluará al consultante, en la cual tendrá que establecer y escribir sus metas, restableciendo sus propios objetivos, logrando contruir una visión positiva de sí mismo.

CONCLUSIONES: Al llevarse a cabo la ejecución de la práctica, permite entender y elegir, para después perseverar con acciones, pensamientos y buenas conductas, conduciendonos a la mejora y el éxito.

RECOMENDACIONES: Se recomienda que para desarrollar la práctica de la actividad, debe existir un conocimiento u análisis previo, para que el consultante no presente dificultades al momento de llevarla a acabo, ya que esta actividad ayuda a reconstruir el poder y la fuerza interior.



ESTRATEGIA 6

TEMA: Autoconocimiento.

OBJETIVO: Identificar las cualidades y características del propio individuo, promoviendo la reflexión, gestionando mejores emociones ante momentos adversos.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas Blancas, Esfero, Cuestionario. (Ver Anexo 6)

TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 2

EDAD: 20 a 60 años.

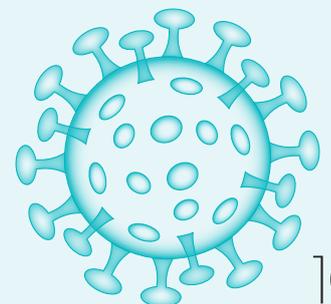
DESCRIPCIÓN:

1. Diseñar un ambiente de armonía, sin distracciones en la cual se pueda llevar a cabo la ejecución de la actividad.
2. Se inicia pidiéndole al consultante, que realice una valoración del autoconocimiento que tiene de sí mismo, tomando en cuenta los siguientes aspectos: Miedos, Cualidades, Gustos, emociones, defectos y problemas en cualquier contexto.
3. Posterior a ello, el consultante deberá desarrollar el cuestionario, el cual está organizado en cinco apartados, los cuales se encuentran vinculados: el autoconocimiento, los prejuicios, la empatía y las habilidades de comunicación y resolución de problemas.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al finalizar con la ejecución de la actividad, se evaluará al consultante mediante una técnica propiamente relacionada, en la cual en base a las respuestas que manifestó en el Cuestionario, se hará un análisis u reflexión del porque esa respuesta, logrando de dicha manera identificar y reconocer su autoconocimiento. Ejemplo: en el ítem: "Asumir los miedos o "fantasmas" personales", puedes reflexionar sobre: qué tipo de miedos te resulta más fácil asumir, qué miedos te hacen sentir mal, qué emociones te genera tener estos miedos, cuál es la historia de estos miedos, qué consecuencias personales, sociales te generan, etc.

CONCLUSIONES: Por medio de la actividad, no solo se trabaja el Autoconocimiento, sino también para hacer autovaloraciones de los avances que se consigue en el proceso de crecimiento personal

RECOMENDACIONES: Es fundamental desarrollar este tipo de ejercicios, para por medio de estas, logremos autoconocernos, descubrimos y saber lo que en realidad nos gusta, apasiona, tener claro el enfoque hacia nosotros mismos, para que con ello podamos afrontar de manera adaptativa cualquier adversidad o dificultad.



ESTRATEGIA 7

TEMA: Crecimiento Personal.

OBJETIVO: Desarrollar la conciencia del día a día, entrenarnos para vivir el presente, aprendiendo de los aciertos y errores como una oportunidad para el crecimiento personal.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas Blancas, Esfero Hoja de Trabajo. (Ver Anexo 7)

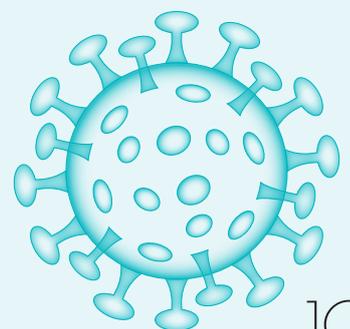
TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 2 a 3

EDAD: 25 a 45 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Selecciona un momento y un lugar adecuado. Es importante que dispongas de tiempo suficiente para hacer el ejercicio.
2. Práctica durante cinco minutos ejercicios de respiración y/o relajación.
3. Posterior a ello, realiza una planificación organizando tu día a día, para ello elabora un listado, lo más detallado posible, de:
 - a) Las múltiples cosas que han funcionado bien (han salido como esperabas) y de las que habitualmente no eres muy consciente.
 - b) Los aspectos de los que estás especialmente satisfecho/a.
 - c) Las cosas que han funcionado mal (no han salido como esperabas), pero que, en realidad, son poco importantes.
 - d) Los aspectos que te han provocado una especial insatisfacción y que deseas mejorar. (Ver Anexo 7)
4. Seguidamente, haz un balance del día; no te olvides de tener en cuenta tus pensamientos y tus emociones. Y, luego, escribe las conclusiones. (Ver Anexo 7)
5. Selecciona una situación que quieras trabajar con más profundidad. Puedes elegir:
 - a) Una situación en la que sientes que has actuado de forma incorrecta y, por ello, quieres mejorar tu actitud o tu comportamiento.
 - b) Una situación en la que te has sentido contento/a contigo mismo/a y, por tanto, quieres analizar los recursos que has utilizado.



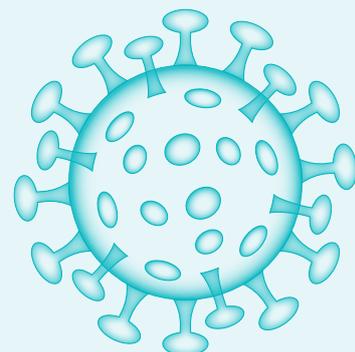
6. Visualiza la situación que has seleccionado. Esto implica, que la “revivas” en imaginación de la forma más vívida posible. Para ello, es importante que incorpores en la visualización:

- a) Los detalles del entorno físico (dónde se desarrolla, qué hay en el entorno)
- b) Las personas presentes (características, comportamiento, qué dicen, cómo lo dicen, qué hacen).
- c) Tus comportamientos (qué dices, cómo lo dices, qué haces), tus pensamientos y las emociones que has experimentado. La visualización debe incluir el contenido visual (colores, formas, detalles, movimientos), los sonidos que estaban presentes en la situación y otras modalidades sensoriales como texturas, temperatura, olores, sabores o sensaciones interoceptivas. Ten en cuenta, que debes hacer la visualización en primera persona y en presente. El objetivo es que “revivas” lo que ocurrió; no que lo recuerdes. En este sentido, es recomendable que la duración de la visualización sea similar a la duración de la situación real, o bien de la parte de la situación que quieres trabajar. También conviene que tengas presente, que el objetivo es “sentir que estás viviendo la situación”; no se trata de verte a ti mismo, como si vieras una película en la que eres el protagonista. Es importante que te des permiso para experimentar, de forma lo más completa posible, tanto las emociones positivas como las desagradables.

7. Transcribe por escrito, de la forma más sencilla posible, la visualización que has realizado. (Ver Anexo 7)

8. Describe las causas que han propiciado tu forma de actuar en la situación. Para profundizar en el crecimiento personal es importante que reflexiones sobre:

- a) Las causas directas. En este sentido, conviene que identifiques tanto los factores ambientales (por ejemplo, tener prisa, personas que estaban presentes, actitudes y comportamientos de estas personas) como los personales (pensamientos, emociones y formas de actuar durante la situación).
- b) Las causas, menos evidentes, vinculadas a las características de personalidad. Es importante que analices las experiencias vitales que han incidido en tu patrón de respuesta, así como, tus características de temperamento (reactividad, inhibición-exploración, sensibilidad, impulsividad, sociabilidad, dominancia-sumisión, energía, persistencia en la tarea, etc.). Asimismo, puede ser



útil que tengas en cuenta aspectos como: tus necesidades, la percepción de ti mismo, tu percepción del entorno, las normas de funcionamiento, tus estrategias de afrontamiento (habilidades de comunicación y resolución de problemas), los recursos que utilizas para protegerte de los miedos y “debilidades”, los procesos cognitivos (atención selectiva, sesgos de interpretación, etc.) y tus creencias y valores. ¡Cada situación que vivimos es un reflejo de nuestra personalidad!; el objetivo es que descubras que refleja de ti la situación que has seleccionado. Puede ser útil elaborar un “modelo explicativo” es decir, un gráfico. (Ver Anexo 7)

9. En el caso, de que estés trabajando una situación en la que quieres mejorar tu actitud o tu comportamiento: reflexiona sobre qué quieres mejorar, por qué es necesario que lo mejores y cómo puedes hacerlo:

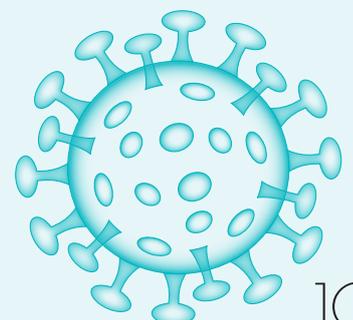
- a) Visualiza otra vez la situación, pero, ahora, afróntala de una manera que te resulte más satisfactoria.
- b) Transcribe por escrito la visualización.
- c) Analiza las causas del cambio. (Ver Anexo 7)

10. Escribe con detalle las conclusiones que has sacado del ejercicio. (Ver Anexo 7)

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al finalizar con la realización de la actividad, revisamos todo lo desarrollado al finalizar el día, las actividades que hemos realizado, así como, nuestros pensamientos y nuestras emociones. Luego de ello, reflexiona y, luego, trabajabamos de forma vivencial, mediante ejercicios de visualización, como por ejemplo: Las cosas que han ido bien, Por qué las cosas que nos han salido bien han salido bien, Las emociones positivas, Las causas de estas emociones positivas, Los errores que hemos cometido, ¿Qué nos ha llevado a cometer estos errores?, ¿Qué podíamos haber hecho para evitarlos? (imaginarlo sin culpabilizarnos y como una estrategia natural de aprendizaje), Las emociones negativas, Las causas de estas emociones negativas, entre otras.

CONCLUSIONES: A través del desarrollo de la actividad, se logra desarrollar el crecimiento personal de la persona, permitiéndonos aprender de nosotros mismas, de nuestras sensaciones, emociones, pensamientos, ideas, relaciones, vínculos y experiencias, y desde ese lugar de aprendices afrontar los nuevos desafíos de la vida con nuevas perspectivas para seguir desarrollándonos.

RECOMENDACIONES: Este tipo de actividades, nos permite construir un proyecto de vida, por tanto, es fundamental primeramente iniciar con un proceso de crecimiento interno en el cual nos volvemos cada vez más conscientes de nuestra responsabilidad en relación a la calidad de vida que llevamos, en nuestro entorno y de la capacidad que tenemos para lograr un cambio si nos proponemos tan solo poner nuestro granito de arena para mejorarla.



ESTRATEGIA 8

TEMA: Pausa y Pregunta al Corazón.

OBJETIVO: Reducir factores angustiantes, permitiendo ver las cosas más claramente deteniendo el desgaste de energía y ayudando al balance de la mente y emociones para ser más creativo y mejores decisiones.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hoja de Trabajo (Ver Anexo 8)

TIEMPO: 30 a 45 minutos.

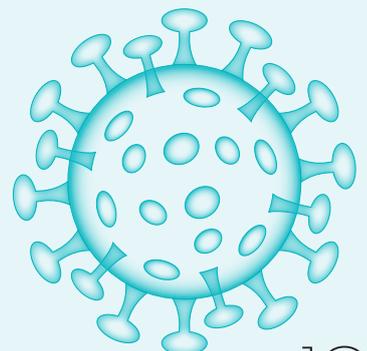
SESIONES: 1

EDAD: 18 a 60 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Establecer un espacio adecuado y oportuno, con el propósito de que la persona pueda desarrollar de manera eficaz la actividad.
2. Se inicia, Reconociendo el problema o asunto y cualquier actitud o sentimientos relacionados con él.
3. Luego de ello, enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o del área central de tu pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual. (Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o cualquier ritmo que te sea más cómodo)).
4. Haz un intento sincero de experimentar un sentimiento regenerativo, tal como aprecio o cariño por alguien o algo en tu vida. Posteriormente, desde este lugar más objetivo, pregúntate: ¿Cuál sería una actitud, acción o solución más eficiente o efectiva?.
5. Por último, calmadamente observa cualquier cambio sutil en las percepciones, actitudes o sentimientos. Comprométete a mantener los cambios de actitud benéficos y de actuar en base a las nuevas perspectivas.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al culminar con la realización de la actividad, puede ser que la claridad o intuición no surjan inmediatamente, debido a la complejidad del asunto, tu historial y la intensidad de las emociones que estén o no relacionadas al problema o situación, lo cual está bien. Ten paciencia contigo mismo. Es por ello, que tendrás que repetir el proceso más tarde o al día siguiente, ya que con la práctica te empezará a sentir más natural.



CONCLUSIONES: A menudo, las soluciones nacen a través de la comunicación o las aportaciones de otros. Por ello, se debe asegurar el observar cualquier cambio, aunque sea leve, en cómo te sientes. ¡El cambiar de sentirse ansioso por un problema a sentirse calmado, es significativo! No tan solo estás sellando una fuga de energía, sino que también estás abriendo las puertas para que surja la solución en otro momento.

RECOMENDACIONES: Es importante que la práctica de esta actividad sea desarrollada de manera sincera, con un espacio y tiempo adecuados, en la cual no exista ningún tipo de interrupciones y distracciones, para que la ejecución sea empleada con grandes resultados.

ESTRATEGIA 9

TEMA: Balance Emocional.

OBJETIVO: Reconocer los elementos asociados al estado actual y al hecho adverso, logrando la estimulación de situaciones, pensamientos o acciones que promuevan emociones positivas.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas Blancas, Hoja de Trabajo, Cuestionario (Ver Anexo 9).

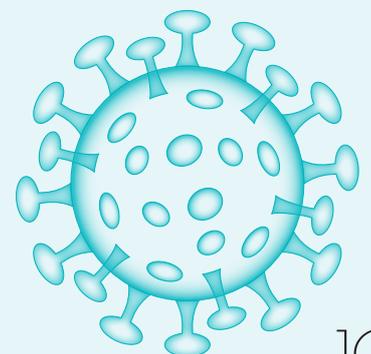
TIEMPO: 30 a 45 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 16 a 65 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Entablamos un espacio y lugar acorde, sin distracciones que impidan la realización de la actividad.
2. Se inicia haciendo aclarando y entendiendo la existencia de sus emociones positivas que estén siendo vivenciadas actualmente.
3. Posterior a ello, le pediremos que mediante la Hoja de Trabajo (Ver Anexo 9) reconozca y describa sus Emociones Positivas y Negativas que actualmente esta sintiendo.



4. Finalmente el consultante tiene que desarrollar el Cuestionario (Ver Anexo 9) en el que tendrá que responder ciertas preguntas, con el propósito de explorar los elementos tanto positivos como negativos de la respuesta ante el hecho adverso.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Por medio de la actividad anteriormente desarrollada, el consultante tendrá que realizar un listado de situaciones en la que se preguntará qué es lo que hay que hacer en situaciones similares, esto con la finalidad de que éste intente realizar un ejercicio de rescate de elementos positivos o de búsqueda de alternativas.

CONCLUSIONES: Establecer un balance emocional significa no explorar sólo los sentimientos negativos asociados al hecho traumático (tristeza, angustia, impotencia) sino poder abrir un espacio para tomar conciencia de pequeños instantes de felicidad, además de las emociones negativas, en los días de adversidad también se han visto presentes las emociones positivas siendo éstas también rescatables, validando el hecho de sentir las como algo legítimo.

RECOMENDACIONES: Se recomienda seguir practicando este tipo de actividades en cualquier aspecto de vida del ser humano, desarrollando la narración del hecho en la cual surgan elementos positivos o de fortaleza, en ocasiones inadvertidos o vistos como signo de debilidad (reacciones, emociones, pensamientos, valores, ideales, recursos). La recolección ordenada de estos elementos permite devolver a la persona una imagen positiva de sí y constituirse posteriormente en valores de cambio.

ESTRATEGIA 10

TEMA: Crecimiento y Resistencia.

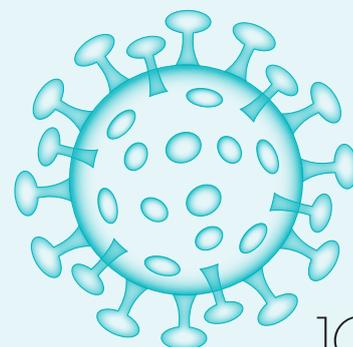
OBJETIVO: Promover significado a la experiencia, buscando cambios positivos, generando el crecimiento y resistencia ante cualquier dificultad.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas Blancas, Esfera, Cuestionario de Preguntas. (Ver Anexo 10)

TIEMPO: 30 a 45 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 16 a 65 años.



DESCRIPCIÓN:

1. Establecer un ambiente adecuado, para que la persona pueda desarrollar de manera eficaz la presente actividad.
2. Se inicia reevaluando la vida, para ello el consultante empezará realizando una lista en la cual irá cambiando las prioridades que tiene de sí mismo, considerando los hechos en el marco de la propia línea de la vida para darles sentido.
3. Posterior a ello, tendrás que contestar el Cuestionario de Preguntas (Ver Anexo 10) con el objetivo de mostrar los cambios que han surgido de ti mismo.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: En base a la actividad realizada, el consultante deberá realizar un análisis de las respuestas que manifestó en el cuestionario, luego de ello escribir a manera de diario, los cambios más evidentes y los cuales considera significativos.

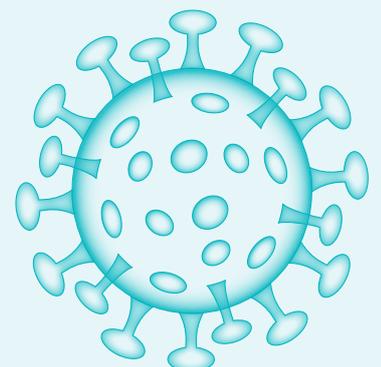
CONCLUSIONES: La crisis es, desde esta mirada vivida como una oportunidad para reevaluar lo que ha sido la vida hasta ahora y para buscar un nuevo sentido a la existencia. La idea de que siempre es posible construir un significado para la vida y que la persona tiene siempre espacios de libertad para caminar hacia ese fin.

RECOMENDACIONES: Es importante que para llevarse a cabo la ejecución de esta práctica, la persona cuente con toda la predisposición, actitud y comportamiento para realizarla, ya que la misma permite adoptar y desarrollar de forma individual o colectiva la satisfacción de sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

ESTRATEGIA 11

TEMA: Drenaje de Energía.

OBJETIVO: Identificar las situaciones que le causan ansiedad o algún malestar, tomando los sentimientos que drenan y renuevan la energía interna para que la persona actúe ante el manejo.



MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Lámina de Situaciones, Sentimientos y Solución actual. (Ver Anexo II)

TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 18 a 60 años.

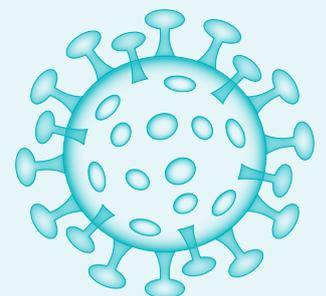
DESCRIPCIÓN:

1. Adecuar un ambiente adecuado, para que la actividad pueda ser realizada de manera eficaz.
2. El consultante iniciará reconociendo las situaciones y sentimientos que considera que le ocasionan ansiedad o algún malestar significativo. (Ver Anexo II)
3. Seguidamente el consultante, con ayuda de la segunda lámina, tendrá que enlistar las situaciones o interacciones, sentimientos que considera le renuevan y recargan su energía interna. (Ver Anexo II)

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Mediante la realización de la actividad anterior, el consultante realizará una lista, en la cual tendrá que reconocer y redactar la situación y el sentimiento que le causa mayor drenaje interno y la misma como permite su renovación.

CONCLUSIONES: Con la presente actividad, se logra determinar que el tomar en cuenta que personas que son más resilientes en una dimensión, pueden encontrarse bajas en su estado general de resiliencia si permiten que su energía interna se drene en alguna de las otras dimensiones. El área en que la mayoría de las personas tendemos a desperdiciar energía innecesariamente y agotar nuestras reservas internas es en la dimensión emocional. Sentimientos como frustración, enojo, resentimiento y ansiedad gastan más energía de la necesaria, por tanto, algunas de las hormonas que se producen bajo situaciones ansiosas permanecen en tu sistema por varias horas y pueden afectar tu habilidad para obtener un sueño renovador y disminuir tus habilidades para enfocarte.

RECOMENDACIONES: Es importante que la práctica de esta actividad sea desarrollada de manera sincera, en un espacio adecuado, en la cual no exista ningún tipo de interrupciones y distracciones, para que la ejecución sea empleada con grandes resultados, con la finalidad de reconocer, los grandes gastos de energía comunes como: La acumulación de sentimientos sutiles como la impaciencia, tristeza o frustración, que al final del día se convierten en grandes pérdidas de energía.



ESTRATEGIA 12

TEMA: Construir y mantener la resiliencia.

OBJETIVO: Edificar la capacidad de resiliencia, previniendo el agotamiento de energía, tomando el control de los propios pensamientos y emociones.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Lista de Rutina (Ver Anexo 12), Esferos o Lápices.

TIEMPO: 30 a 45 minutos.

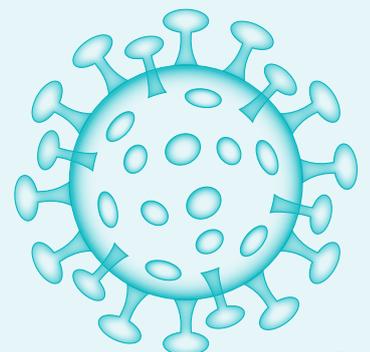
SESIONES: 1

EDAD: 16 a 65 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Diseñar un espacio tranquilo y acogedor, para llevarse a cabo la presente actividad.
2. Primeramente le pediremos al consultante, que prepare una lista de lo que ha realizado durante el día, en el cual incluya episodios que se le hayan presentado, por ejemplo, de estrés, ansiedad, nerviosismo, o rutinas regulares, como por ejemplo, ir al trabajo, universidad o estar en casa, etc. (Ver Anexo 12).
3. Posterior a ello, el consultante tendrá que cambiar y reestructurar la lista que realizó al inicio, manifestando que sintió o como vivió ese momento, cambiando hacia un estado de mayor coherencia para minimizar las pérdidas de energía.
4. Finalmente, el consultante, tendrá que mantener la resiliencia trabajada durante el día, estableciendo una práctica regular para revitalizar su seguridad, ante cualquier situación o dificultad.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al culminar con la presente actividad, el consultante deberá realizar una preparación utilizando algunas técnicas, la cual consiste en establecer respuesta del actuar, ante momentos que le permitan cambiar a un estado de coherencia más razonable antes de presentar situaciones potencialmente estresantes, discursos o presentaciones, citas, toma de decisiones importantes, comunicaciones sensibles, comenzar el día, reuniones, e inclusive dormir, en la hoja en blanco.



CONCLUSIONES: Por medio de la práctica realizada, determinamos como el prepararnos con anterioridad, tiempo y espacio oportuno, cualquier dificultad podrá ser solventado de gran manera, ya que es fundamental saber cambiarnos y reiniciarnos antes de afrontar o sobrellevar una situación.

RECOMENDACIONES: Es de gran importancia que la realización y ejecución de estas actividades, sean desarrolladas en un espacio y ambiente conveniente para su empleo, el cual facilita la realización del mismo, logrando buenos resultados. Por ende, antes de descansar o de acostarte es recomendable aplicarlo, para obtener el máximo beneficio del sueño o descanso.

ESTRATEGIA 13

TEMA: Experiencias Pasadas.

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad de identificación y verbalización de las emociones, siendo capaces de asociarlas a experiencias pasadas o de la vida cotidiana, para el logro del reconocimiento de si mismo.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Lámina de Emociones, representadas en Colores, Lámina de redacción. (Ver Anexo 13).

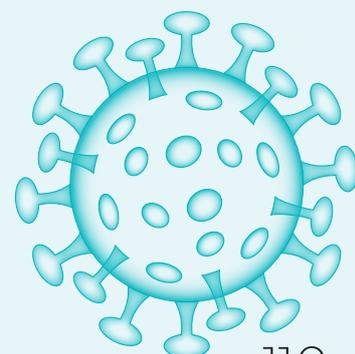
TIEMPO: 30 a 45 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 16 a 60 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Crear un espacio acorde para la realización de la actividad.
2. Luego de ello, se iniciara trabajando las emociones en la cual se observará el color que tiene cada emoción, (Ver Anexo 13).
3. Posterior a ello, el consultante deberá seleccionar un color, el cual decifrá la emoción que se refiere.
4. Finalmente, de acuerdo al color y la emoción representada, el consultante tendrá que expresarla en una historia, ya sea en una en la que ya a haya vivido u otra desconocida.



ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al culminar la actividad y al observar la emoción que más la representa, el consultante procederá a realizar un trabajo de rondas, en la cual primeramente deberá formar una frase en la que use una palabra que le cause alegría, por ejemplo, "Contento" y otra frase en la que use una palabra que considere que le ocasiona tristeza o frustración, por ejemplo, "Enojo". Seguidamente, pasará a la segunda ronda, en donde tendrá que redactar una experiencia o un momento que le haya ocurrido, expresando cualquiera de los dos sentimientos, sea de alegría o tristeza o la unión de ambos. (Ver Anexo 13).

CONCLUSIONES: En base a la realización de la presente actividad, se entiende como las emociones juegan un papel fundamental en las experiencias pasadas del ser humano, y como éstas permiten y dan respuesta ante cualquier circunstancia o acontecimiento que, por sus características, resulta trascendental o digno de destacar en la vida de una persona.

RECOMENDACIONES: Para desarrollarse de manera correcta la presente actividad, es fundamental que sea en un ambiente eficaz e ideal para la realización de la misma, obteniendo resultados oportunos e ideales para el cumplimiento de su objetivo. Otra recomendación importante a considerar, es que también se debería trabajar con mayor seguimiento diferentes momentos, agregando diferentes consignas, por ejemplo, describir experiencias vividas.

ESTRATEGIA 14

TEMA: Fortaleciendo la Identidad.

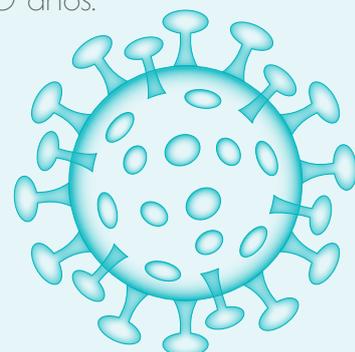
OBJETIVO: Ayudar al individuo en la expresión de sus ideas y creencias sobre su entorno, por medio de las representaciones que conforman parte de su identidad, para fortalecerse a sí mismo.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Esfero u Lápiz, Hoja de Trabajo "Yo creo qué" (Ver Anexo 14).

TIEMPO: 20 a 40 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 16 a 60 años.



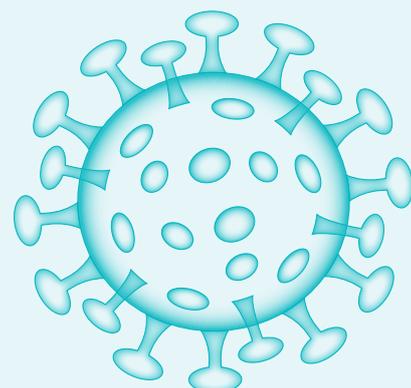
DESCRIPCIÓN:

1. Fomentar un entorno oportuno y eficaz para la realización de la actividad.
2. Seguidamente se iniciará compartiendo las ideas y creencias de sí mismos y la que tiene de los demás.
3. Más adelante, el consultante tendrá que completar las frases de la hoja de trabajo "Yo creo qué". (Ver Anexo 14)
4. Finalmente de acuerdo a las respuestas señaladas en la hoja de trabajo, se procede a escribir en las hojas en blanco, de acuerdo a cada ítem la opinión o pensamiento que tiene acerca de ese tema, observando las similitudes y diferencias que existe de sí mismo/a y la de su entorno.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al culminar con la realización de la actividad y una vez redactado el pensamiento que considera de cada ítem, el consultante se evaluará por sí mismo, en base a su aporte, en la cual deberá compartir y expresar sus ideas de forma individual, con la finalidad de sacar todo aquel pensamiento que está reprimiendo/a incentivándolo/a a compartir lo que piensa, ya que aquello fortalece su identidad.

CONCLUSIONES: Por medio de la presente actividad, observamos como con ayuda de la misma, logramos fomentar y fortalecer la identidad que posee y caracteriza a cada persona, lo cual significa que cada ser humano, es un ser único con características diferentes a los demás, permitiéndole al individuo, ser más espontáneo, proactivo, aquel que establece prioridades, acepta lo inevitable y es capaz de confiar en propia intuición.

RECOMENDACIONES: Es importante que cada ser humano consiga su propia identidad, es decir, su propia manera de ser, de pensar y de hacer, como consecuencia de las potencialidades que hay en su interior, por ende es de suma importancia que actividades como estas sean trabajadas con mayor frecuencia, con la finalidad de fomentar más la identidad de cada persona, ayudándole a sobrellevar cualquier tipo de angustia o preocupación ante cualquier situación que pueda presentar.



ESTRATEGIA 15

TEMA: Reestructuración Cognitiva.

OBJETIVO: Mejorar los patrones que ocasionan el pensamiento negativo, mediante la técnica de la discusión, logrando un cambio de pensamiento y conducta ante situaciones adversas.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Lápices, Lámina de preguntas, matriz del cambio. (Ver Anexo 15)

TIEMPO: 45 a 60 minutos.

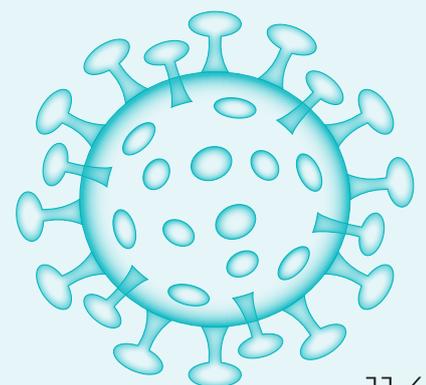
SESIONES: 1

EDAD: 16 a 65 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Crear un espacio acorde para la realización de la actividad.
2. Se iniciará describiendo y discutiendo mediante la hoja en blanco, aquellos pensamientos automáticos negativos producidos en situaciones que provocan ansiedad o cualquier otro tipo de perturbación emocional.
3. Posteriormente el consultante, desarrollará la lámina de preguntas, en donde responderá de acuerdo a cada situación que describió anteriormente. (Ver Anexo 15)
4. Finalmente en base a las respuestas, el consultante tendrá que realizar una lista de aquellos pensamientos negativos que considera están interfiriendo en su diario vivir.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Una vez realizada la actividad anterior, el consultante reforzará la misma, realizando el ejercicio del “En vez de esto, cambio por esto” (Ver Anexo 15) en el cual, tendrá que transcribir o redactar en la “matriz del cambio” el pensamiento negativo, el cual consideraba correcto, cambiándolo a un pensamiento positivo, esto con el propósito de modificar los pensamientos automáticos que por sí, el ser humano posee, pero aquellas distorsiones cognitivas, en exceso son perjudiciales en la vida y desarrollo de la persona. De igual manera, ayuda a manejar la alteración emocional que se presenta a causa de la misma.



CONCLUSIONES: Con la realización de la práctica, se observan como los pensamientos dan un giro total en la vida de cada ser humano, es decir, no es la situación en sí la que causa el malestar, sino nuestros propios pensamientos, la interpretación que hacemos de forma automática de los motivos de esa particularidad, sin saber en sí el porqué. Por ende, la reestructuración cognitiva como proceso terapéutico, se basa en la identificación y confrontación de los pensamientos negativos e irracionales que nos asaltan ante determinadas circunstancias.

RECOMENDACIONES: Está claro que los pensamientos juegan un papel importante en la determinación de cómo las personas se sienten y se comportan, por ello si los pensamientos son negativos con mucha probabilidad la persona se sentirá mal, perjudicando en sus actividades o momentos de su vida cotidiana, al igual sucede de forma contraria si son positivos, el individuo obtendrá respuestas favorables, sintiéndose a gusto en cada cosa que realice, logrando el manejo de sus emociones, permitiéndole una buena calidad de vida.

ESTRATEGIA 16

TEMA: Aprendo de mis Sentimientos

OBJETIVO: Gestionar estrategias afrontando los conflictos de manera efectiva y positiva, para el logro de la expresión de los sentimientos y emociones.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en blanco, Lápices, Tarjetas descritas con diferentes sentimientos. (Ver Anexo 16)

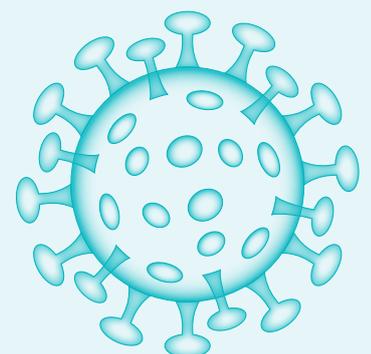
TIEMPO: 30 a 45 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 18 a 60 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Formar y adecuar un espacio acorde para llevar a cabo la ejecución de la actividad.
2. Se inicia identificando los sentimientos y emociones que tiene el consultante, para ello los temas pertinentes a tratarse son: Autocontrol, Autoconocimiento y Empatía.



3. Posteriormente se hará uso de las tarjetas, las cuales contienen diferentes sentimientos, en la cual el consultante deberá elegir un sentimiento que haya sentido en algún momento y responder a las siguientes preguntas:

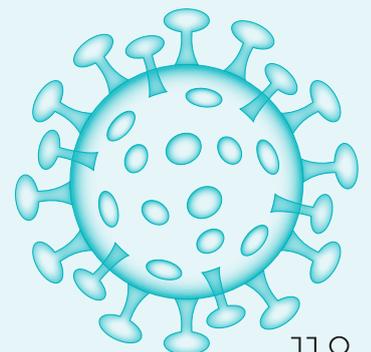
- ¿Por qué me siento así?
- ¿Cuándo me siento así?
- ¿Qué hago cuando me siento así?
- ¿Las personas que están a mi lado se dan cuenta de lo que me pasa?
- ¿En qué parte de mi cuerpo está ese sentimiento?
- ¿Cómo lo soluciono? (Ver Anexo 16)

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al finalizar la actividad, para evaluar la consecución de los objetivos propuestos, el consultante completará la siguiente lista de control de acuerdo a la actividad anteriormente realizada.

	SI	NO	COMENTARIOS
Mediante la realización de la actividad, logro diferenciar e identificar los sentimientos propios y ajenos.			
Considera usted, que puede expresar correctamente sus sentimientos.			
Demuestra manejar las situaciones de conflicto, ansiedad o estrés.			
Que soluciones coherentes propondría para afrontar los conflictos o situaciones catastróficas.			

CONCLUSIONES: Por medio de los ejercicios realizados, se determina la importancia que cumplen los sentimientos y emociones, siendo una imprescindible fuente de información, ya que aquellas nos guían, nos ayudan a dar sentido a lo que pasa a nuestro alrededor, a entendernos a nosotros mismos y a relacionarnos con los demás, y nos motivan para alcanzar objetivos, provocar cambios, evitar situaciones dañinas o perseguir aquello que queremos.

RECOMENDACIONES: Es fundamental realizar este tipo de actividades, por ende es recomendable aplicarlos y realizarlos una vez por semana ya que aquellas, dan pautas que ayudan a aprender a afrontar las diferentes situaciones en las que se expresa ese sentimiento, permitiendo que cada ser humano se conozca así mismo.



ESTRATEGIA 17

TEMA: Resiliencia y valor de la Trascendencia.

OBJETIVO: Fomentar el hábito de mejora continua en el plano personal, social y familiar que permita al ser humano, una toma de decisiones autogestiva y reflexiva.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Lápices, Tabla Reflexiva, Lámina Ilustrativa (Ver Anexo 17)

TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 22 a 60 años.

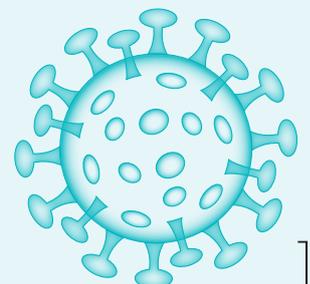
DESCRIPCIÓN:

1. Crear un espacio acorde para la realización de la actividad.
2. Se iniciará mediante el uso de las hojas en blanco, la presente actividad, en la cual el consultante tendrá que redactar un criterio propio sobre que cree o considera ¿Qué es la Resiliencia?.
3. Seguidamente mediante la tabla reflexiva, tendrá que redactar en base a su criterio lo que cree que significa o es. "TEMPERAMENTO, FAMILIA Y APOYO SOCIAL". (Ver Anexo 17)
4. Finalmente, mediante la Lámina ilustrativa, tomará las siguientes características de la resiliencia y explicará su porque. (Ver Anexo 17)

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al finalizar la actividad, y a manera de refuerzo, el consultante realizará una reflexión del porque la Familia es un factor importante para fomentar o construir la Resiliencia, con ayuda de las Hojas en Blanco.

CONCLUSIONES: La resiliencia es considerado un valor trascendente, el cual genera un sentimiento de confort, proximidad y seguridad, ante cualquier circunstancia por la cual el ser humano haya o esté atravesando. Por ende, al transcurrir el tiempo las condiciones se vuelven mucho más manejables, si se cuenta con "el apoyo" de otros, claro está, y si se a logrado fomentar la resiliencia en uno mismo, además de que nos pueden heredar o ayudar a potenciar habilidades de confrontación ante situaciones de estrés, ansiedad, entre otros.

RECOMENDACIONES: Es importante desarrollar actividades como estas, ya que el trabajar y fomentar la resiliencia, permite al ser humano construir la capacidad para adaptarse y superar ante cualquier adversidad, ya que aquella se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.



ESTRATEGIA 18

TEMA: ¿Cómo vemos a los demás?

OBJETIVO: Desarrollar actitudes, sentimientos y comportamiento de aprecio mutuo, fomentando el reconocimiento de las cualidades, adquiriendo habilidades de amabilidad y comunicación con los demás, valorando la importancia de comunicarse en términos positivos.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Lápices u Esferos, Cinta adhesiva y Rotuladores, Lámina de Enlistar. (Ver Anexo 18)

TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 1

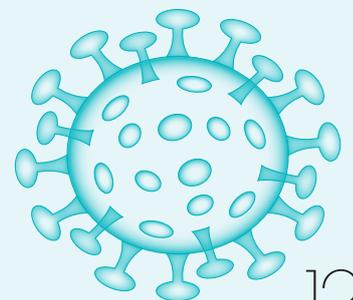
EDAD: 20 a 60 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Crear un ambiente oportuno e ideal para la realización de la actividad, en la cual se pueda obtener grandes resultados, para ello el consultante puede hacer uso de un espacio amplio o de preferencia al aire libre.
2. El consultante iniciará escribiendo en las hojas en blanco a manera de lista, una serie de personas a las que considere más.
3. Posterior a ello, redactará de igual forma, una lista de virtudes o cualidades positivas que crea que dichas personas las tienen. Por ello, hay que intentar no repetir, si vemos un rasgo escrito en el papel tenemos que pensar en otro. (Ver Anexo 18)
4. Finalmente, el consultante deberá designar las virtudes y cualidades que según él/ella piensa que corresponde a cada una de las personas a las cuales describió.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: A continuación de la actividad desarrollada, el consultante para reforzar lo trabajado, leerá en voz alta las virtudes o cualidades que ha anotado, entendiendo y reflexionando, del porqué designó esa virtud o cualidad a cierta persona. Consecutivamente, el consultante deberá escribir en las hojas en blanco la importancia que tienen las mismas.

CONCLUSIONES: La realización de estas actividades permiten entender y darnos cuenta, como el reconocer las virtudes y cualidades, ayudan al ser humano a comportarse ante cualquier situación o circunstancias, es decir, ninguna persona nace siendo bueno/a o malo/a, como nadie nace médico o artesano, pero de la naturaleza, la relación e interacción, recibe la capacidad para llegar a serlo.



RECOMENDACIONES: Es fundamental que este tipo de actividades, sean desarrolladas de manera sincera, en las cuales se valoren los aspectos positivos que caracterizan a las personas, ya que aquellas desarrollan mayor autoestima, afecto, relación y entusiasmo en la vida de cada ser humano, fomentando la empatía, el manejo de las emociones y la capacidad de superar y afrontar cualquier adversidad.

ESTRATEGIA 19

TEMA: El Árbol de los tiempos difíciles.

OBJETIVO: Permitir el autoconocimiento, basados desde el pasado, presente y futuro, fomentando las potencialidades con el conocimiento de las debilidades de cada persona.

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Lápices, Pinturas de Colores, pinceles y dibujo, de un Árbol, ficha de preguntas. (Ver Anexo 19)

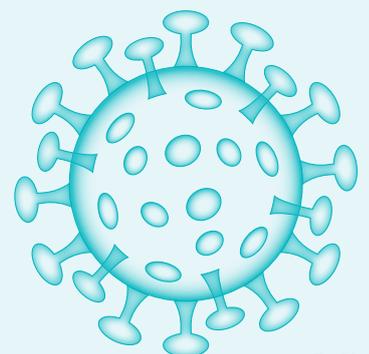
TIEMPO: 30 a 45 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 18 a 65 años.

DESCRIPCIÓN:

1. Diseñar y adecuar un espacio conveniente para la realización de la actividad.
2. El consultante, iniciará realizando un dibujo de un árbol, el cual considere que representa su vida, para lo cual deberá contener las siguientes partes: El pasado, representado en las raíces e inicio del tronco, el presente, representado en el tronco y las ramas principales, y el futuro, representado en ramas más pequeñas, hojas, flores y frutos.
3. Consiguiente a ello, y una vez realizado el dibujo, se procede a escribir en cada una de las partes del árbol, el pasado, presente y futuro de acorde a la representación anteriormente señalada. (Ver Anexo 19)
4. Finalmente, el consultante tendrá que responder la Ficha de Preguntas, las cuales son encaminadas a lo mencionado en la estructura del árbol. (Ver Anexo 19)



ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al finalizar el desarrollo de la actividad, para reforzar el trabajo, el consultante deberá en las hojas en blanco, pensar y responder lo siguiente:

- ¿Qué fracturas tiene mi árbol de la vida, eso que me está impidiendo realizar mis proyectos?
- ¿En qué aspectos de mi vida estoy sin proyecto (afectivo, religioso, académico, laboral...)?
- ¿En qué personas sé que puedo confiar para apoyar mis proyectos en la vida?

Al terminar de pensarlo y escribirlo, deberás completar tu dibujo, en la cual puedes adornarlo con lo que tu desees, de tal manera que puedas reconocer eso que necesitas para darle vida a tu proyecto de vida.

CONCLUSIONES: La representación del árbol de los tiempos difíciles, hace referencia a los diversos ciclos evolutivos, por los cuales el ser humano se ve inmerso. El análisis con este árbol, permite entender los problemas, siendo esta una herramienta participativa, la cual se usa para identificar los problemas principales con sus causas y efectos, permitiendo a las personas definir sus objetivos claros y prácticos, así como también plantear estrategias para poder cumplirlos.

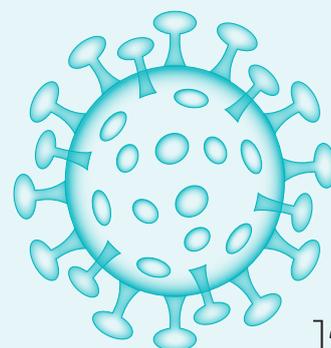
RECOMENDACIONES: Es de gran importancia, que se desarrollen y lleven a cabo este tipo de actividades, ya que las mismas ayudan a transformar no solo la vida de cada ser humano, sino también su pensar y estado emocional, para ello y para que se pueda llevar a cabo, el mismo debe ser realizado en un lugar amplio, sin distractores y de manera honesta.

ESTRATEGIA 20

TEMA: Construyendo mi Resiliencia

OBJETIVO: Construir la resiliencia mediante un modelo dinámico, que permita el reforzamiento con el trabajo del "YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY Y EL YO PUEDO".

MATERIALES E INSTRUMENTOS: Hojas en Blanco, Lápices, Lámina de Trabajo, Matriz de preguntas. (Ver Anexo 20)



TIEMPO: 45 a 60 minutos.

SESIONES: 1

EDAD: 18 a 60 años.

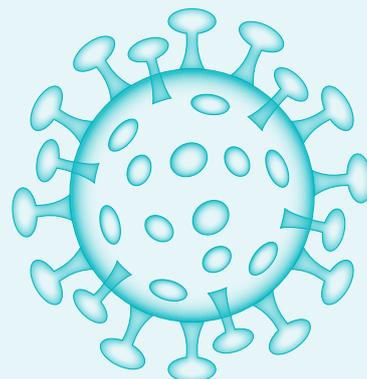
DESCRIPCIÓN:

1. Crear o diseñar un espacio de ambiente ideal para la ejecución de la actividad.
2. Se iniciará reconociendo mediante la Lámina de Trabajo, en la cual deberá el consultante escribir y señalar en cada una de características de acorde a los siguientes parámetros: YO TENGO (Apoyo Externo), YO SOY (Apoyo Interno), YO ESTOY (Apoyo real), Y EL YO PUEDO (Capacidades Interpersonales y de resolución ante alguna situación). (Ver Anexo 20)

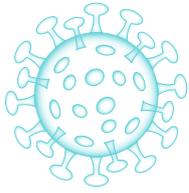
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN: Al finalizar la actividad, el consultante reforzara lo trabajado mediante una matriz de preguntas, en la cual deberá responderlas de acorde a cada parámetro, analizando de tal forma cada una de sus respuestas. (Ver Anexo 20)

CONCLUSIONES: El trabajo de estas actividades, ayudan como una nueva forma de percibir a las personas y a su entorno, ya que los ubica como seres que pueden hacer cambios aún estando en condiciones muy adversas.

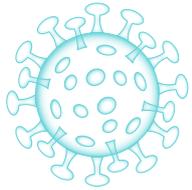
RECOMENDACIONES: Mediante la realización de estas actividades, el ser humano desarrolla un mejoramiento importante y principal en su estilo de vida, como base fundamental para el reconocimiento de su propia.



CON CLU SIO NES

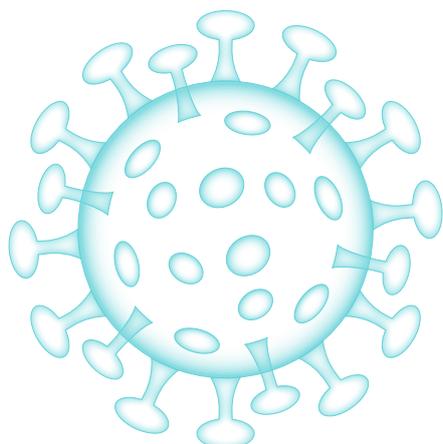


Las estrategias psicoterapéuticas basadas en la Resiliencia desarrolladas en el presente proyecto, permiten de manera más condensada y sencilla, brindar recursos necesarios para el refortalecimiento de la misma, las cuales ayudarán a la sociedad en general, a fomentar mayor resistencia y afrontar cualquier adversidad.

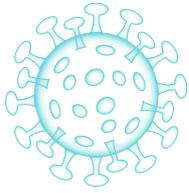


Por medio de este material, se pretende dar a conocer estrategias psicoterapéuticas que son de gran utilidad para la construcción y reforzamiento de la resiliencia, mediante una serie de actividades y herramientas indispensables para su desarrollo, siendo capaces de afrontar los momentos difíciles.

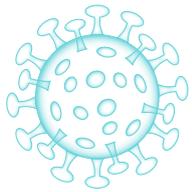
Por último, por medio de este trabajo en base a la psicoterapia, se busca como modo diferente aproximarse a la realidad de los supervivientes, y con ello la persona logre ser capaz de reinventarse y salir airosa e incluso reforzada ante cualquier dificultad.



REC
OME
NDA
CIO
NES

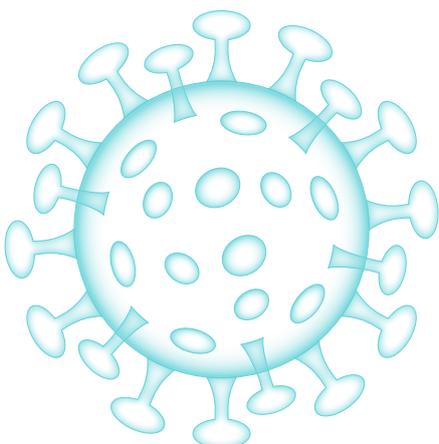


Mediante la construcción de este recurso, se sugiere realizar cada una de las estrategias propuestas en base a la resiliencia, de manera sincera y predispuesto/a, con la finalidad de aprender y emplear esquemas terapéuticos, mismos que permitan marcar caminos de progresión en las personas que han atravesado por tiempos adversos.



Es fundamental trabajar la resiliencia en cada una de las personas, la cual se construye a partir de la vivencia del sufrimiento emocional, ayudando a mantener o mejorar la estabilidad mental ante las situaciones vitales estresantes. Si bien es algo que, a menudo, se genera de forma espontánea pero ventajosamente hay estrategias que pueden ayudarnos a potenciarla y que podemos poner en práctica cuando nos encontremos en situaciones vitales difíciles.

Es de suma importancia, recomendar a la sociedad en general, participar del uso de guías didácticas e informativas, que traen consigo una serie de estrategias que ayudan a reforzar la resiliencia, con el fin de prepararse o afrontar situaciones adversas, permitiéndoles aumentar o reforzar la confianza en sí mismos/as, la satisfacción personal, la perseverancia, la ecuanimidad y la capacidad de sentirse bien solos/as, dando como resultado un mejor nivel de resiliencia.



SUGERENCIAS



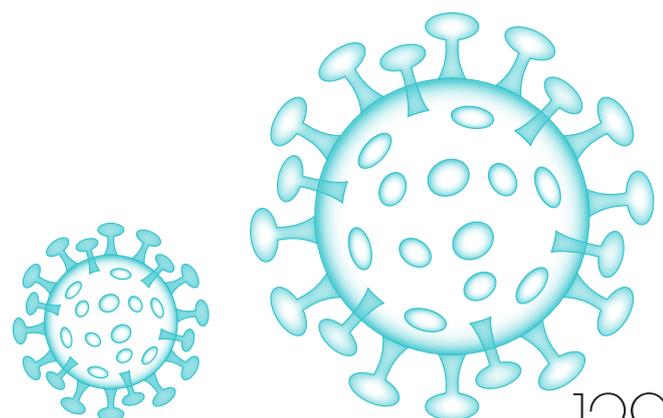
1. **ESTABLECER Y MANTENER RELACIONES:** Las buenas relaciones familiares y sociales son una excelente fuente para obtener y aceptar ayuda y apoyo, potenciando la resiliencia. También encontraremos oportunidades para ayudar a otros, algo que, a su vez, también redundará en nuestro bienestar personal.

2. **EVITAR VER LAS CRISIS COMO PROBLEMAS INSUPERABLES:** A menudo, no podemos cambiar los hechos, pero sí la forma cómo los interpretamos y respondemos a ellos, por ende, es importante procurar limitar el efecto de las emociones no productivas.

3. **ACEPTAR QUE EL CAMBIO ES PARTE DE LA VIDA:** Es importante aceptar que hay circunstancias que no podemos cambiar, como es el caso de la pandemia, lo cual, puede ser de gran ayuda para centrarse en las que sí podemos modificar y canalizar nuestros esfuerzos hacia ellas.

4. **DIRIGIRSE HACIA LOS PROPIOS OBJETIVOS:** Es importante plantearse objetivos realistas y hacer algo de forma regular que nos acerque a ellos. Preguntémonos: “¿Qué puedo hacer hoy (por insignificante que pueda parecer) para acercarme a uno de mis objetivos?” Por ejemplo: “Tomar algo con un/a amigo/a, ya que ello me permitirá un rato de desahogo y poder compartir mi experiencia.”.

5. **EJECUTAR ACCIONES DECISIVAS:** Actuar en la medida en que se pueda sobre las situaciones adversas para tratar de cambiar su rumbo, en vez de evitarlas y confiar en que se resolverán solas.



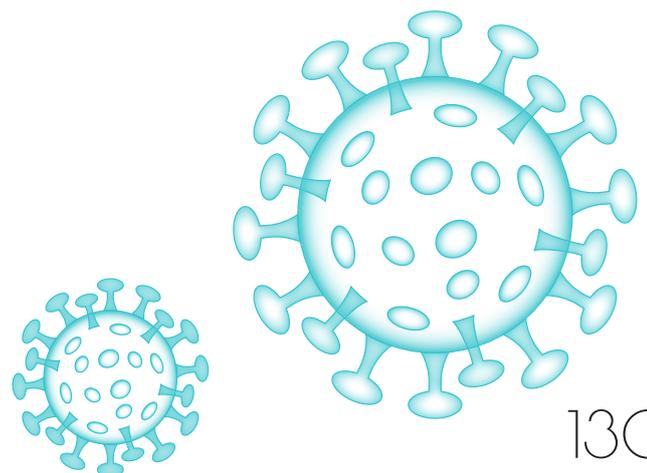
6. **FOMENTAR EL AUTODESCUBRIMIENTO:** A menudo, pasar por situaciones vitales difíciles conlleva una sensación de fortalecimiento personal. Aunque todavía nos sintamos vulnerables, estas vivencias pueden favorecer el concepto de uno mismo y de las propias capacidades, lo que nos llevará a apreciar aspectos de la vida a los que antes no prestábamos atención o no nos parábamos a analizar.

7. **ALIMENTAR UNA VISIÓN POSITIVA DE UNO MISMO:** Desarrollar confianza en nuestro instinto y en las propias capacidades para resolver problemas.

8. **VER LAS COSAS EN PERSPECTIVA:** Tratar de considerar las situaciones estresantes en un contexto más amplio y con cierta objetividad, evitando hacer una montaña de un grano de arena.

9. **MANTENER LA ESPERANZA:** Una actitud optimista nos capacita para confiar en que nos pasarán cosas buenas. Procurar visualizar lo que se quiere es mejor que preocuparse por lo que uno teme.

10. **OTRAS FORMAS ÚTILES DE POTENCIAR LA RESILIENCIA:** A algunas personas les ayuda escribir acerca de sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con las situaciones traumáticas que les ha tocado vivir o aquellas que les generan un alto nivel de estrés. Hay a quien la meditación o las prácticas espirituales les resultan de gran ayuda.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aberastury, A. y Knobel, M. (2001). La adolescencia normal, un enfoque psicoanalítico. Argentina: Editorial Paidós.
- Alba, A. (2013). Resiliencia en esposas de alcohólicos anónimos (Estudio realizado en el Departamento de Sololá). Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.
- Barcelata, B., Durán, P., y Gómez, L. (2012). Valoración subjetiva de los sucesos de vida estresantes en dos grupos de adolescentes de zonas marginadas. México: Revista Salud Mental, 35, 513-520.
- Barrientos, A. (2013). Elementos que debe contener un taller para aumentar la resiliencia en mujeres que han sido o sean víctimas de violencia física y psicológica en el noviazgo. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Caballero, L. (1999). Mentalidad Resiliente: Una guía práctica para desarrollar fuerza interior. Madrid : PEARSON.
- Cabezuelo, G., y Frontera, P. (2010). El desarrollo psicomotor, desde la infancia hasta la adolescencia. España: Ediciones Narcea, S.A.
- Cabrera, V., Aya, V. Cano, A. (2012). Una propuesta antropológica para la comprensión de la resiliencia en niños: las virtudes humanas. Colombia: Revista Persona y Bioética, 16, 149-164.
- Cardozo, G. y Alderete, A. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. Argentina: Revista Psicología desde el Caribe, 23, 148-182.
- Cano, J. (09 de Abril de 2020). Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. Chota, Perú, 2020. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v38s1/O121-4500-aven-38-s1-10.pdf>.
- Colop, V. (2011). Relación entre inteligencia emocional y resiliencia (estudio realizado con adultos jóvenes del Municipio de Cantel, Departamento de Quetzaltenango). Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.
- ROJAS, E. (2014). CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD. Barcelona: Editorial Planeta, S. A..
- Forés Miravalles, A., & Grané Ortega, J. (2017). LA RESILIENCIA . Madrid : Plataforma Editorial, S.A..
- Fize, M. (2007). Los adolescentes. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Galvis, L. (2006). Las niñas, los niños y los adolescentes, titulares activos de derechos. Colombia: Ediciones Aurora.
- Gómez, D. (2011). Programa de salud mental para incrementar el nivel de resiliencia (estudio realizado con mujeres víctimas de violencia intrafamiliar de la Asociación Nuevos Horizontes de Quetzaltenango). Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.
- Gomez, S. (22 de Julio de 2020). Obtenido de Ansiedad en tiempos de aislamiento social por covid-19. Chota, Perú, 2020: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SO121-45002020000400010
- González, N., Valdéz, J., Pasaflores, A., y González, S. (2009). Resiliencia en niños en situación de pobreza de una comunidad rural. Chile: Revista Académica de la Universidad Católica del Maule, 37, 33, 46.
- Wolin & Wolin. (23 de Junio de 1993). LOS PILARES DE LA RESILIENCIA. Obtenido de http://proyectos-javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/violencia_desplazamiento_y_pobreza/modulo1/unidad1/M1_U2_3%202006%20Sintesis%20Pilares%20y%20Rueda%20Resiliencia.pdf



ANEXOS

Ejercicio Práctico

PREGUNTAS PARA CONOCERTE A TI MISMO

- 1) ¿Cómo sería un día ideal en mi vida?
- 2) ¿Qué quería ser cuando era pequeña (o)?
- 3) ¿Quiénes son mi mayor inspiración?
- 4) ¿Qué hábito me gustaría dejar de hacer y cuál me gustaría comenzar?
- 5) Piensa en una persona que admiras, ¿cuáles son sus cualidades?
- 6) ¿Cómo me gusta relajarme?
- 7) ¿Alguien que me gustaría conocer?
- 8) ¿Cuándo fue la última vez que hice algo que me diera miedo?
- 9) ¿Cuál es mi mayor orgullo?
- 10) ¿A qué le temo?
- 11) Si mi vida se acaba hoy, ¿de qué me arrepiento?
- 12) Una persona que haya sido importante en mi vida y ahora no estamos conectados, ¿qué me aportó?
- 13) ¿Cuáles son las cualidades que admiro en los demás?
- 14) ¿Qué me gustaría aprender?
- 15) Cuando tenga 90 años, ¿qué quiero contar de mi vida?
- 16) ¿Mi película favorita?
- 17) ¿Mi libro favorito?
- 18) Si el dinero no importara, ¿qué estaría haciendo?
- 19) ¿En qué siento que debería esforzarme más?
- 20) ¿En dónde me siento segura?
- 21) ¿Un lugar donde quiera vivir?
- 22) ¿Qué me apasiona?
- 23) ¿Cuál es mi tipo de hombre perfecto?
- 24) ¿Cómo me imagino mi familia?

Anexo 2: Lámina de Preguntas “Adquirir mi Propio Sistema de Creencias”.

PREGUNTAS

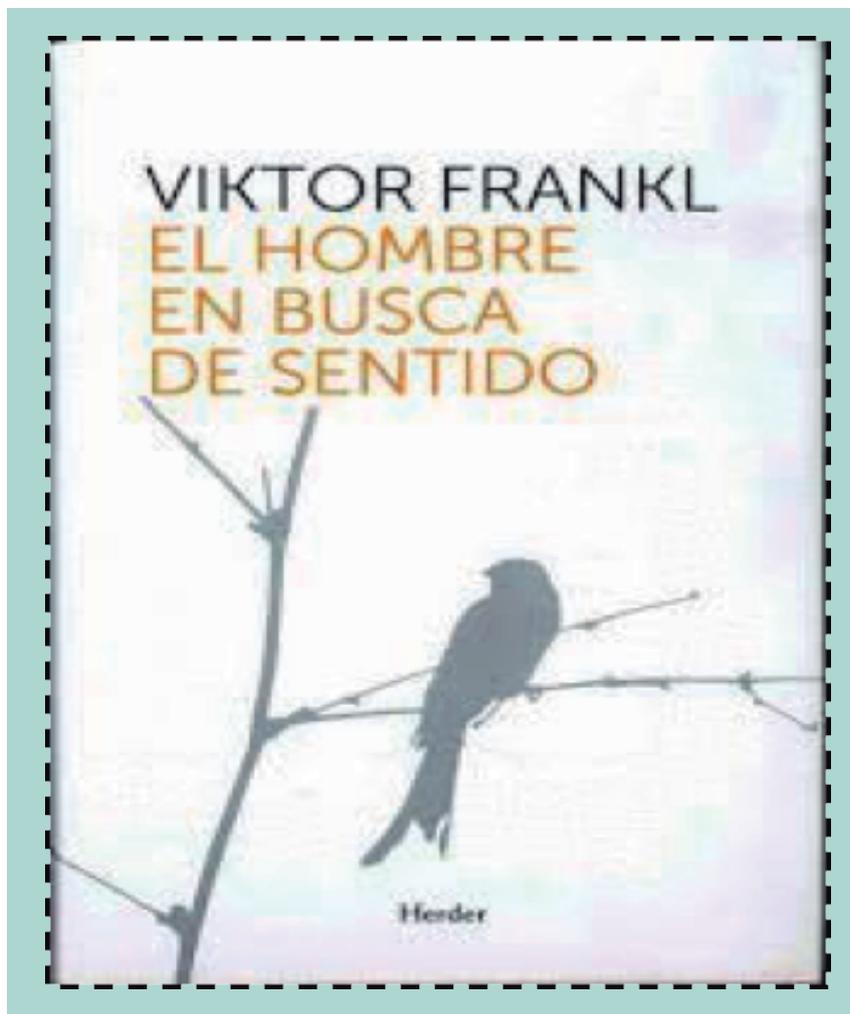
“Adquirir mi Propio Sistema de Creencias”

- 1.- ¿Eres una persona creativa y con ideas nuevas e imaginación?
- 2.-¿Te gusta aprender cosas nuevas y continuar formándote?
- 3.-¿Eres curioso y tienes muchas cosas que te interesan?
- 4.-¿Prefieres la novedad y el desafío a la tranquilidad y seguridad?
- 5.-¿Cuidas tu aspecto físico y tu forma de hablar y de vestir?
- 6.-¿Opinas que somos creadores de nuestra vida con poder para cambiar las cosas?
- 7.-¿Tienes claro que deseas lograr este año? ¿Y en tres años?
- 8.-¿Te atreves a salir de tu zona de confort?
- 9.-Crees que eres útil y que tu trabajo y tu vida le aportan bien al mundo?
- 10.-Tienes claras tus cuentas, ¿lo que tienes y lo que debes en la vida?

Anexo 3: Hoja de Trabajo sobre la Estabilidad Emocional

PERSPECTIVAS		
PROPIA VIDA	EXPERIENCIAS PERSONALES	CONGRUENCIA ENTRE LO QUE SE PIENSA Y HACE

Anexo 4: Libro titulado, “El hombre en busca de sentido”.



Anexo 5: Hoja de Trabajo, sobre la Autodisciplina, Voluntad, Reconstrucción de vida.

TEMAS

AUTODISCIPLINA

VOLUNTAD

RECONSTRUCCIÓN DE VIDA

Anexo 6: Cuestionario de Autoconocimiento.

CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO.		
HABILIDAD o CAPACIDAD.	¿En qué grado tienes la habilidad? (Valorar del 1 al 10) 1 = casi nada 5 = punto medio 10 = dominio completo	¿Con qué frecuencia utilizas la habilidad en la vida cotidiana? (Valorar del 1 al 10) 1 = casi nunca 5 = el 50% de las veces en que es posible hacerlo 10 = siempre
El autoconocimiento y la gestión de las emociones		
1. Mantener el autocuidado personal (relajarse, disfrutar del tiempo, separar la vida laboral de la vida privada, etc.).		
2. Mantener el autocontrol emocional en situaciones de estrés.		
3. Hacer introspección.		
4. Identificar las propias limitaciones personales.		
5. Asumir las propias limitaciones personales.		
6. Gestionar las limitaciones personales.		
7. Hacer autocrítica de forma constructiva.		
8. Identificar las contradicciones personales.		
9. Asumir las contradicciones personales.		
10. Gestionar las contradicciones personales.		
11. Asumir los errores "sin" sentimientos de culpabilidad.		
12. Gestionar los errores y aprender de ellos.		
13. Mantener una actitud positiva ante los problemas o dificultades.		
14. Reírse de sí mismo.		
15. Identificar y asumir las fortalezas personales.		
16. Optimizar o rentabilizar las fortalezas personales.		
17. Aprender de los aciertos.		
18. Identificar y etiquetar (simbolizar) los propios estados emocionales.		
19. Entender las causas de las propias emociones.		

20. Asumir como legítimas las emociones tanto positivas como negativas y las necesidades personales.		
21. Gestionar las emociones y necesidades personales.		
22. Identificar los miedos o "fantasmas" personales.		
23. Asumir los miedos o "fantasmas" personales.		
24. Gestionar los miedos o "fantasmas" personales.		
25. Expresar emociones personales tanto positivas como negativas.		
26. Gestionar la incertidumbre o la falta de control sobre las situaciones.		
27. Tolerar y gestionar la frustración.		
28. Controlar las propias reacciones cuando otras personas expresan enfado, ira, o rabia hacia ti.		
29. Responder de forma constructiva cuando otras personas expresan enfado, ira, rabia hacia ti.		
30. Controlar las propias reacciones cuando otras personas expresan emociones dolorosas o problemas graves.		
31. Saber confortar a otras personas cuando expresan emociones dolorosas o problemas graves.		
32. Reflexionar sobre los valores personales que quiero que formen parte de mí.		
33. Actuar en la línea que señalan mis valores personales.		
Los prejuicios y la aceptación de los demás		
34. Identificar los prejuicios personales de tipo ético, social, filosófico, religioso, político...		
35. Gestionar los prejuicios personales y aceptar a las otras personas.		
36. Mantener una actitud abierta y receptiva (no defensiva) ante las críticas, reticencias o quejas de los demás.		
37. Tener flexibilidad, saber relativizar y adaptarse a las diversas situaciones y circunstancias vitales.		
38. Identificar mis normas rígidas de funcionamiento: "Debo o Tengo que".		
39. Asumir mis normas rígidas de funcionamiento: "Debo o Tengo que".		
40. Gestionar mis normas rígidas de funcionamiento: "Debo o Tengo que".		

Escucha activa, empatía y autenticidad		
41. Saber escuchar a las otras personas.		
42. Gestionar los turnos de palabra sin interrumpir de forma innecesaria.		
43. Saber manejar los silencios.		
44. Observar los comportamientos no verbales de los interlocutores.		
45. Interpretar adecuadamente los comportamientos no verbales de los demás.		
46. Identificar las emociones explícitas o implícitas que experimentan las otras personas.		
47. "Sentir" un vínculo que me conecta con las emociones de las otras personas.		
48. Captar las contradicciones en el comportamiento de los demás.		
49. Encontrar hipótesis que expliquen las contradicciones en el comportamiento de los demás.		
50. Comprender la forma de construir la realidad de las otras personas.		
51. Mantener la distancia emocional.		
52. Comunicar a la otra persona que entiendes su forma de pensar, sentir o actuar.		
53. Transmitir calidez, interés o aprecio por los demás.		
54. Conseguir que los demás me tengan confianza.		
55. Conseguir que los demás se sientan seguros conmigo.		
56. Transmitir aprobación y refuerzo a las otras personas.		
57. Transmitir energía a los demás.		
58. Actuar con autenticidad (de forma congruente con uno mismo).		
59. Respetar y cumplir los compromisos que se adquieren.		
60. Transmitir naturalidad.		
Análisis y afrontamiento de los problemas de la vida cotidiana		
61. Valorar los problemas y las crisis como oportunidades para el crecimiento personal.		
62. Experimentar y salir de mi zona de confort.		
63. Afrontar los problemas personales de forma adaptativa.		
64. Analizar las situaciones o los problemas desde diferentes perspectivas.		
65. Tener intuición.		
66. Prever o anticipar los problemas.		

67. Adecuar las expectativas a la realidad.		
68. Planificar y organizar las actividades diarias.		
69. Aplicar la "creatividad científica" (capacidad de generar ideas novedosas para solucionar problemas y analizar con "método" los resultados obtenidos con las mismas).		
Otras habilidades de comunicación		
70. Promover la reflexión en los demás o "conducirla" para que lleguen por sí mismos a las conclusiones.		
71. Ayudar a los demás a buscar aspectos positivos en las dificultades.		
72. Obtener información.		
73. Transmitir información de forma clara y didáctica.		
74. Actuar de forma asertiva para expresar desacuerdo, hacer una crítica, etc.		
75. Utilizar el sentido del humor.		
76. Expresividad facial.		
77. Expresividad corporal.		
78. Trabajar en equipo.		
79. Mostrar agradecimiento.		
80. Pedir perdón.		
81. Capacidad para perdonar.		

Anexo 7: Hoja de Trabajo sobre el Crecimiento Personal

PLANIFICACION			
MÚLTIPLES COSAS	ASPECTOS DE SATISFACCIÓN	COSAS QUE HAN FUNCIONADO MAL	ASPECTOS DE INSATISFACCIÓN

BALANCE DEL DÍA

VISUALIZACIÓN

CONCLUSIONES

CAUSAS

CONCLUSIONES GENERALES

Anexo 8: Hoja de Trabajo (Pausa y Pregunta al Corazón).

Hoja de Trabajo Pausa y Pregunta al Corazón	
Problema o situación: _____	Pasos Rápidos de Pausa y Pregunta al Corazón 1. Reconoce 2. Respiración Enfocada en el Corazón 3. Activa un sentimiento positivo o regenerativo 4. Pregunta 5. Observa y actúa
Actitudes y sentimientos relacionados: _____ _____ _____ _____	
¿Qué observaste? _____ _____ _____ _____	
Antes: _____	Después: _____

Anexo 9: Hoja de Trabajo (Emociones Positivas y Negativas)

EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS

CUESTIONARIO

1. ¿Es usted capaz de pensar en algo positivo?
2. ¿Algún pequeño momento de satisfacción o felicidad en estos días?
3. ¿Algo que sea menos malo, que podamos rescatar?
4. ¿Qué ocurrió?
5. ¿Cómo le ha afectado?
6. ¿Qué podría haber hecho en esas circunstancias no era posible realizar?
7. ¿Qué hizo usted para sobrevivir?
8. ¿Qué aconsejaría a otra persona que se encontrara en una situación parecida a la suya, si es que es posible aconsejar algo?

ANEXO 10: Cuestionario de Preguntas sobre el Crecimiento y Resistencia.

CUESTIONARIO

1. ¿Cree usted que han cambiado de algún modo su manera de ver la vida, sus prioridades?
2. ¿En qué sentido?
3. Después de pensar que su vida a dado un giro total inexplicable, cree que es fundamental dar importancia a cosas que antes no se las daba.
4. ¿Crees que han existido Cambios positivos en el concepto que tenías de tí mismo?
5. ¿Consideras que han aumentado o disminuido tus vínculos afectivos?.
6. ¿Le has puesto valor a los placeres cotidianos?
7. ¿Te gusta aceptar los cambios?

Anexo 11: Lámina de Situaciones, Sentimientos y Solución actual

Situaciones	Sentimientos
<u>Pasar el tiempo con amigos</u>	<u>Aprecio, felicidad</u>
<u>Reconocimiento por un trabajo bien hecho</u>	<u>Confianza, sensación de logro</u>
<u>Servir a otros</u>	<u>Orgullo, realización, sentido de honor</u>

Situaciones	Sentimientos	Solución actual
<u>Tarde para el trabajo</u>	<u>Ansioso</u>	<u>Llamar a un colega</u>
<u>Discusión con la pareja</u>	<u>Enojado, impotente</u>	<u>Esperar a que pase</u>
<u>Horas de sueño insuficientes</u>	<u>Frustrado, cansado</u>	<u>Salir temprano del trabajo</u>

Anexo 12: Lista de Rutinas, sobre el construir y mantener la resiliencia.

LISTA

Anexo 13: Lámina de Emociones, según el Color.



ANEXO 13: LÁMINA DE REDACCIÓN.

LISTA

YO CREO QUE...

SOY

MI FAMILIA

MI ENTORNO

LOS ADULTOS. MUCHAS VECES

CONSIDERO QUE SOY MUY BUENO/A PARA.

TENGO QUE APRENDER A

NUNCA VOY A

ATRAVESAR POR CIRCUNSTANCIAS DÍFICILES GENERAN

LAS SITUACIONES NOS PERMITEN

Anexo 15: Lámina de Preguntas sobre la Reestructuración Cognitiva

PREGUNTAS...

¿POR QUÉ NO ME TOMAN EN CUENTA?

¿ES QUE NO LE IMPORTO LO SUFICIENTE?

¿POR QUÉ NO ME HA LLAMADO?

¿QUE ES LO QUE OTRAS PERSONAS TIENEN, QUE YO NO TENGA?

¿POR QUÉ MIS AMIGOS NO ME LLAMAN?

¿POR QUÉ MI FAMILIA, NO CONVERSA CONMIGO?

¿SERÁ QUE NO SOY IMPORTANTE?

¿POR QUÉ NO ACEPTAN LO QUE YO DIGO?

¿POR QUÉ LAS PERSONAS NO ME DEDICAN TIEMPO?

Anexo 15: Matriz de Cambio, en base a la Reestructuración Cognitiva.

EN VEZ DE ESTO, CAMBIO POR ESTO

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

PENSAMIENTOS POSITIVOS

Anexo 16: Tarjetas descritas con diferentes sentimientos



TARJETAS DE DIFERENTES SENTIMIENTOS

PREGUNTAS...

¿Por qué me siento así?

¿Cuándo me siento así?

¿Qué hago cuando me siento así?

¿Las personas que están a mi lado se dan cuenta de lo que me pasa?

¿En qué parte de mi cuerpo está ese sentimiento?

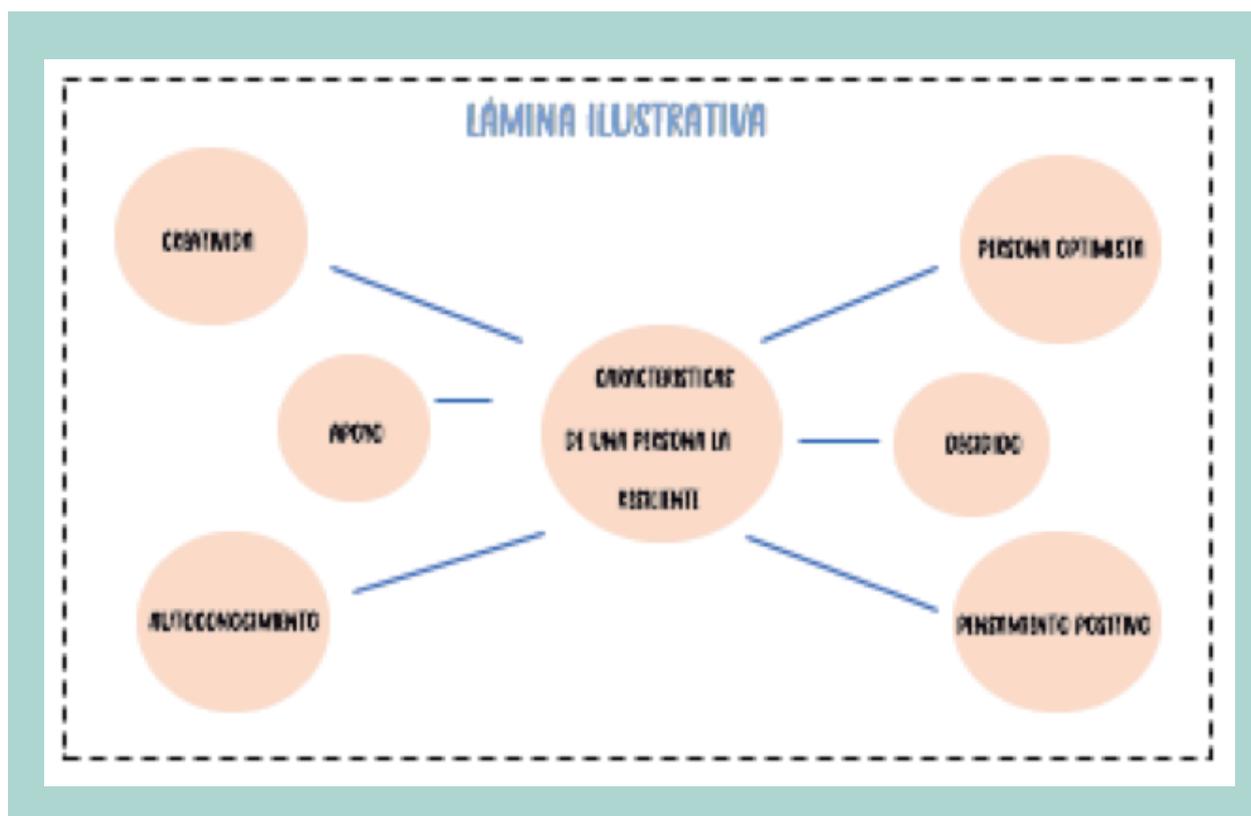
¿Cómo lo soluciono?

Anexo 17: Tabla Reflexiva, Lámina Ilustrativa

TABLA REFLEXIVA

TEMPERAMENTO	FAMILIA	APOYO SOCIAL

Anexo 17: Lámina Ilustrativa



Anexo 18: Lámina de Enlistar.

VIRTUDES O CUALIDADES

Anexo 19: Dibujo, de un Árbol, Ficha de Preguntas



Anexo 19: Ficha de Preguntas.

FICHA DE PREGUNTAS

8. ¿EN QUÉ ESTÁ PLANTADO TU ÁRBOL ?
9. ¿DE QUE ESTAS ALIMENTANDOLO?
10. ¿A DONDE LLEGAN LAS RAÍCES?
11. ¿Cuáles RAMAS REPRESENTAN EN TU VIDA?
12. ¿DE QUIEN O DE QUE NECESITAS PARA PODARLO?
13. ¿Qué NOMBRE LE PONDRÍAS A TU ÁRBOL?
14. ¿Cómo CUIDARÍAS DE TU ÁRBOL?
15. ¿Qué PARTE DE TU ÁRBOL QUISIERAS CAMBIAR?

Anexo 20: Lámina de Trabajo, Matriz de preguntas

LÁMINA DE TRABAJO			
YO TENGO	YO SOY	YO ESTOY	YO TPUEDO

Anexo 20: Matriz de preguntas.

MATRIZ DE PREGUNTAS

PREPARARSE PARA LA ADVERSIDAD	ATRAVESAR LA ADVERSIDAD	APRENDIENDO DE LA ADVERSIDAD
¿QUÉ SUCEDERA?	¿EN QUE PUNTO SE ENCUENTRAN HOY LAS COSAS?	¿QUÉ APRENDIMOS ACERCA DE LOS FACTORES RESILIENTES?
¿QUIÉN Y DE QUE MANERA RESULTARA AFECATDO POR ESTA SITUACIÓN DE ADVERSIDAD?	¿HA FINALIZADO YA ALGUNA PARTE DE LA ADVERSIDAD?	¿QUÉ APRENDIMOS DE LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN?
¿CÓMO VE CADA UNA DE ELLOS LA SITUACIÓN?	¿ESTA SURGIENDO ALGO NUEVO?	¿QUÉ APRENDIMOS DE NOSOTROS MISMOS?

