



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS DIAGNOSTICADAS
COMO POSITIVAS DE COVID-19 EN LA CIUDAD DE ALAUS”

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicóloga General. Modalidad
Proyecto de Investigación de grado.

Autor(a)

Viviana Soledad Cuñas Ramos.

Tutor(a)

PhD. Diego Palacios Díaz

AMBATO– ECUADOR
2022

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Viviana Soledad Cuñas Ramos, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “Estrategias de afrontamiento en personas diagnosticadas como positivas de covid-19 en la ciudad de alausí”, como requisito para optar al grado de Psicóloga General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 14 días del mes de julio de 2022, firmo conforme:

Autor: Viviana Soledad Cuñas Ramos

Firma:



Número de Cédula: 0603677964

Dirección: Provincia Chimborazo, Ciudad Alausí, Parroquia Matriz, Barrio Bolivia.

Correo Electrónico: vcunas@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0984503995

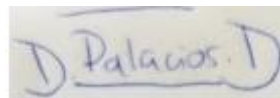
APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS DIAGNOSTICADAS COMO POSITIVAS DE COVID-19 EN LA CIUDAD DE ALAUSI” presentado por Viviana Soledad Cuñas Ramos, para optar por el Título de Psicóloga General

CERTIFICO

Que dicho trabajo de Investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, 14 de julio del 2022

A handwritten signature in blue ink that reads "D. Palacios. D." enclosed within a hand-drawn rectangular border.

.....
PhD. Diego Palacios Díaz

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicóloga General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 14 de julio 2022



.....

Viviana Soledad Cuñas Ramos
0603677964

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS DIAGNOSTICADAS COMO POSITIVAS DE COVID-19 EN LA CIUDAD DE ALAUSI” previo a la obtención del Título de Psicóloga General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato, 14 de julio de 2022



Firmado electrónicamente por:

ANDRES FABRICIO SUBIA ARELLANO

.....

Ps. Cl. Andres Subía

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:

NORMA VERONICA SILVA JIMENEZ

.....

Msc. Verónica Silva

VOCAL



Firmado electrónicamente por:

VERONICA NATALY HIDALGO VASCONEZ

.....

Msc. Verónica Hidalgo

VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mis amados padres, gracias por todo su apoyo, a mi tío Luis y mi familia que siempre han estado presentes, a ti querida hermana María Fernanda, eres el mejor regalo que recibí de mis papás y mi mayor fuente de inspiración.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a las personas que participaron en esta investigación, gracias por compartir conmigo su experiencia y permitirme abordarla desde el respeto y consideración que implica superar una enfermedad que le causó tanto dolor al mundo.

A mis estimados tutores que han guiado este camino, su conocimiento y apoyo ha sido invaluable.

A ti querido Mauricio, gracias infinitas por tu cariño y bondad.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
INTRODUCCIÓN	11
MARCO METODOLÓGICO.....	16
RESULTADOS.....	20
EMOCIONES IDENTIFICADAS EN LOS INDIVIDUOS.....	21
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	21
SECUELAS DE LA ENFERMEDAD	23
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	27
ANEXOS.....	12

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA PSICOLOGÍA

TEMA: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS DIAGNOSTICADAS COMO POSITIVAS DE COVID-19 EN LA CIUDAD DE ALAUSÍ”

AUTOR(A): VIVIANA SOLEDAD CUÑAS RAMOS

TUTOR (A): PHD. DIEGO ARTURO PALACIOS DÍAZ

RESUMEN EJECUTIVO

El covid-19 es una de las mayores crisis de salud enfrentadas por la humanidad en el último siglo. Esta investigación cualitativa de tipo fenomenológica tuvo como objetivo: Comprender las estrategias de afrontamiento en las personas que han sido diagnosticadas de Covid-19 en la ciudad de Alausí. A través de la aplicación de una entrevista semiestructurada a 10 personas, se obtuvo la interpretación de sus experiencias y se encontró emociones como: miedo, tristeza, desesperación, ansiedad. Las estrategias de afrontamiento utilizadas en el transcurso de la enfermedad fueron: las basadas en la solución del problema y las basadas en la búsqueda de ayuda de los demás. La respuesta de los individuos frente a un diagnóstico de covid-19 difiere de acuerdo al comportamiento de cada persona, restricciones de salud pública, crisis económica y cambios referentes al estilo de vida.

Palabras Clave: Covid, crisis, emociones, estrategias, pandemia.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA: PSICOLOGÍA

AUTOR: VIVIANA SOLEDAD CUÑAS RAMOS

TUTOR: PHD. DIEGO PALACIOS DÍAZ

ABSTRACT

Covid-19 is one of the most significant humanitarian health crises of the last century. This research addresses strategies to deal with Covid-19 in people from Alausí town, it has qualitative and phenomenological traits. In this context, ten people took part in a semi-structured interview to get interpretations from experiences and feelings. Such emotions are fear, sadness, despair, and anxiety. In this order, the coping strategies applied during the disease were based on solving the problem and getting help from others. It is worth noting that reactions of people towards Covid-19 differ according to the people's behavior, public health restrictions, economic crisis, and lifestyle changes.

KEYWORDS: Covid, crisis, emotions, strategies, pandemic.

(FIRMA Y SELLO DEPARTAMENTO DE IDIOMAS

INTRODUCCIÓN

El Covid-19 ha sido probablemente la infección respiratoria que ha generado mayor impacto a nivel mundial durante las últimas décadas (Urzúa, et al., 2020).

Las primeras reacciones emocionales de la población frente al virus son el miedo e incertidumbre, los que generan comportamientos sociales negativos y dan inicio a problemas de salud mental pública que incluyen: insomnio, ansiedad, depresión, ira, miedo, comportamientos riesgosos, aislamiento social, entre otros (Shigemura, et al., 2020). Por otro lado, el afrontamiento viene siendo un proceso complejo en donde el individuo realiza esfuerzos cognitivos y de conducta para controlar el problema o la situación que está experimentando, investigaciones recientes han demostrado la importancia de las estrategias de afrontamiento considerándolas como factores influyentes en la salud mental de las personas (Mella, et al., 2020).

Las estrategias de afrontamiento están vinculadas con la reducción de la ansiedad y depresión, son factores protectores que utiliza un individuo para hacer frente a un sin número de adversidades (Simpson, et al., 2018). No cabe duda que la llegada del Covid-19 generó una serie de desafíos para la población, principalmente por las medidas sanitarias tomadas como: cuarentena, distanciamiento social, confinamiento, y otras, que han generado implicaciones no solo en la salud física sino en el bienestar psicológico de los contagiados y sus familias (Jimenez y Lavao, 2020).

Li et al. (2020) analizaron mensajes de texto de una red social llamada Weibo antes y después de la declaratoria de Covid-19 en enero del 2020, encontraron que algunas emociones negativas como: depresión, ansiedad, indignación y sensibilidad aumentaron, y que emociones positivas como la felicidad y satisfacción disminuyeron.

Por otra parte, a inicios del año 2020 se llevó a cabo una encuesta en línea a 1200 personas infectadas por Covid-19, los resultados demostraron que un 53.8% de los encuestados clasificaron el impacto psicológico de la enfermedad como grave o severo, el 16.5% informó manifestar síntomas de depresión, el 28% reveló haber experimentado síntomas de ansiedad y el 8.1% presentó niveles de estrés severos. Alrededor del 85% de los encuestados dijo pasar

todo el día en casa y el 75% presentaron gran preocupación de que sus familiares se contagien de la enfermedad (Wang, et al., 2020).

Otro estudio realizado en Bélgica determinó que existe un alto nivel de miedo y preocupación frente al virus. Se llevó a cabo una encuesta a 44 mil participantes a inicios de abril del 2020, el 20% de ellos presentó un cuadro de ansiedad y el 16% presentó un trastorno depresivo (Taylor, 2020).

Como medida de contingencia, muchos países optaron por la cuarentena, la cual se entiende como el aislamiento de las personas con el fin de evitar o limitar el riesgo de que se extienda una enfermedad, dicha medida también ha sido estudiada por Brooks et al., (2020). Al analizar los efectos psicológicos del aislamiento y cómo disminuirlos, los autores determinan que existe impacto psicológico negativo, los individuos presentan síntomas de ira, confusión y estrés postraumático. Dieron a conocer también que existen varios factores relacionados con la cuarentena que les preocupa como: la duración, ausencia de información, pérdida de empleo, y falta de recursos económicos.

En ciertos casos el estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede ocasionar que algunas personas tengan reacciones por su salud y la salud de sus seres queridos, preocupación financiera y laboral, la pérdida de servicios de apoyo de los que depende el sujeto, cambios en los patrones de sueño o alimentación, dificultad para concentrarse, agravamiento de problemas de salud crónicos, o de salud mental, incremento del consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias (Valero, et al., 2020).

La respuesta de las personas frente a la pandemia de Covid 19, puede depender de algunos factores: el apoyo recibido de familiares y amigos, situación financiera, antecedentes familiares, su historial emocional, condición de salud, el entorno donde habita, la comunicación en casa y muchos otros. Es decir, la manera de sobrellevar la enfermedad puede afectar a todos, pero varía entre una población u otra. La preocupación colectiva genera distintos comportamientos en las personas, en su economía, en las estrategias de prevención adoptadas, en la toma de decisiones y medidas adoptadas por los gobiernos, lo que puede

debilitar las estrategias de control sobre el Covid-19 y generar más morbilidad y necesidades de atención psicológica mundial (Valero, et al., 2020).

En tiempo de estrés e incertidumbre, las estrategias de afrontamiento resultan muy útiles para mantener el bienestar y promover la fortaleza interior de cada individuo. La incertidumbre y las restricciones que trajo la pandemia de Covid-19 promovieron desafíos importantes. Estudios recientes demostraron que para prevenir o reducir los síntomas de estrés, depresión y ansiedad, se debe originar la conexión social y el ejercicio físico, pero con las medidas dispuestas para frenar la enfermedad, estas actividades se han convertido en un reto, es por ello que se han buscado nuevas formas para reducir el aislamiento social tales como: realizar reuniones virtuales, realizar ejercicio en casa, efectuar algunos hábitos comunes y practicar creencias religiosas y espirituales (Valero, et al., 2020).

La sociedad de psicólogos recomienda adoptar una actitud positiva de solución de problemas y promover emociones agradables como estrategias de afrontamiento frente al covid-19. Participar en iniciativas solidarias, realizar actividades de ocio o de entrenamiento en casa conectados a colectivos a través de videoconferencia o redes sociales; todas estas acciones compartidas incrementan la sensación de pertenencia y acompañamiento; de hecho, es normal y saludable tener miedo ya que es una respuesta emocional del cerebro ante diversas situaciones que podrían causar problemas, evitando así la exposición a lo que puede resultar peligroso. Otras alternativas saludables para superar el estrés son el brindar apoyo social sin dejar de lado la seguridad de sí mismo, la comunicación virtual puede ayudar además a reducir sentimientos de soledad y aislamiento. (Valero, et al., 2020). En la dinámica de la enfermedad del Covid-19 se aprecia la relevancia de las conductas de las personas. La identificación del comportamiento no solo genera una comprensión más adecuada de la enfermedad, sino que permite planificar y diseñar las intervenciones más efectivas permitiendo en este caso a la psicología poder aportar con conocimiento científico del comportamiento para enfrentar la pandemia del Covid-19 (Poudel Adhikari, et al., 2020).

Lunn, et al. (2020) Proponen siete áreas en que la ciencia del comportamiento puede contribuir a frenar la propagación del virus en distintos niveles. Estas son: Reducir el contacto de las manos con la cara, lavarse las manos frecuentemente, aislamiento social, evitar

comportamientos indeseables, mantenerse comunicado con amigos y familiares, distanciamiento social en público y las percepciones de riesgo. Estos investigadores argumentan que existe evidencia de la escasa educación e información sobre la higiene de manos y que el aislamiento social puede ocasionar problemas de salud mental que requieren de atención profesional, finalizan recalcando que las percepciones de riesgo pueden estar distorsionadas o sesgadas.

El Covid-19 ha evidenciado la importancia del factor biológico, pero los factores psicológicos y sociales son primordiales. El impacto de la enfermedad en las personas, las familias, y las comunidades han generado la necesidad de que expertos en el área psicológica y otras disciplinas científicas consideren todas las herramientas disponibles para hacer frente a la crisis sanitaria mundial, dado que los desastres naturales y de salud involucran consecuencias psicológicas importantes a ser consideradas (Vera y Vogel, 2010)

El afrontamiento es la clave para aprender y desarrollar estrategias que permitan sobrellevar las consecuencias que la pandemia de Covid-19 ha traído desde inicios del 2020, es importante recordar que no todo el mundo reaccionará de la misma manera ante la eventual situación de crisis; algunos mostrarán un comportamiento inusual, algunos pueden sorprender por su respuesta inesperada, algunas personas se adaptarán más al nuevo entorno, mientras que otras no. Es transcendental que aquellas personas que han presentado un mejor afrontamiento de las situaciones de crisis sirvan de referencia y puedan transmitir un mensaje de objetividad, tranquilidad y optimismo (Gallegos, et al., 2020).

Las estrategias de afrontamiento constituyen un conjunto de respuestas, estas pueden ser: emociones, ideas y conductas que las personas emplean para solucionar eventos que generan conflicto y por medio de estas reducir el estrés. Las estrategias de afrontamiento son procesos específicos que se utilizan en cada situación y pueden variar según el estímulo. (Della Mora y Landoni, 2015)

Caycho (2016), mediante un estudio realizado sobre estrategias de afrontamiento las han clasificado en 18 tipos, agrupadas a su vez en 3 categorías; la primera categoría orientada al problema, aquí las personas tienden a reducir el efecto estresante, en esta categoría tenemos las estrategias: búsqueda de diversión relajante, distracción física, tener éxito y esforzarse,

tener en cuenta las cosas positivas y esforzarse por resolver el problema. La segunda categoría tiene relación con la búsqueda de ayuda de los demás, básicamente busca ayuda en otros, en esta categoría encontramos: el apoyo social, espiritual, de amigos, y profesional, buscar pertenencia y acción social. La tercera categoría se denomina improductivo otros autores la denominan evitativa, aquí tenemos: culparse a sí mismo, ilusionarse, ignorar el problema, falta de afrontamiento, tener preocupaciones, guardarse los inconvenientes para sí y disminución de la tensión.

En el desarrollo de esta investigación responderemos a las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas diagnosticadas de Covid-19? ¿Qué emociones experimentaron las personas diagnosticadas de Covid-19? ¿Qué factores interfieren en las decisiones de afrontamiento de las personas diagnosticadas con Covid-19? ¿Qué repercusiones y secuelas deja la enfermedad en la salud mental de las personas diagnosticadas con Covid-19?

Esta investigación aportó con información relevante que permitió comprender cómo beneficia o perjudica a la salud mental, las estrategias de afrontamiento en las personas que han sido diagnosticadas de Covid-19, a través del relato de sus experiencias. Además, contribuirá de manera significativa como una fuente de referencia para futuros estudios relacionados con las estrategias de afrontamiento, tomando en consideración el tiempo de confinamiento debido al Covid-19. En este caso se ha tomado como población de estudio a los habitantes de la ciudad de Alausí, diagnosticados de Covid-19, se llegó a comprender qué sentimientos y emociones experimentaron las personas en las diferentes etapas de la enfermedad, cómo superaron dichas emociones, qué acciones realizaron durante la etapa de aislamiento para evitar contagiar a las personas más cercanas y algunas cuestiones que surgieron en el desarrollo de la investigación. Esta investigación permitió también identificar las estrategias que generaron un impacto psicológico en la población de estudio, teniendo en cuenta este estudio se puede plantear en el futuro la utilización de estrategias de afrontamiento que generen bienestar a gran escala para los individuos contagiados y sus familias.

La presente investigación tiene como Objetivo General: Comprender las estrategias de afrontamiento en personas diagnosticadas como positivas de Covid-19 en la ciudad de Alausí.

Los objetivos específicos de esta investigación son: 1) Analizar las emociones de los individuos que han sido diagnosticados de Covid-19. 2) Describir las estrategias de afrontamiento que utilizaron los individuos diagnosticados con Covid-19 para superar la enfermedad. 3) Identificar las secuelas psicológicas que presentaron los individuos diagnosticados con Covid-19 tras superar la enfermedad.

MARCO METODOLÓGICO.

Hernández et al. (2010) Identificaron al constructivismo como un soporte para la investigación cualitativa, los aportes de este paradigma son: la realidad se construye socialmente a través de diferentes formas de percepción, el conocimiento es construido socialmente por los sujetos durante la investigación, la investigación no es ajena a los valores del investigador, los resultados no pueden generalizarse fuera del contexto y el tiempo. En el constructivismo, la realidad se construye a través de las interacciones simbólicas de los sujetos que conforman un grupo social. Se optó por este paradigma por ser el más conveniente para describir las emociones que generaron la enfermedad y las estrategias de afrontamiento que utilizaron las personas, reconstruyendo los significados que estos le atribuyen al diagnóstico de la enfermedad. (Ramos, 2015).

La metodología que se usó es la cualitativa, esta permite realizar registros narrativos de los fenómenos que se investigan, mediante entrevistas, en el contexto de la vida diaria de los individuos. (Fernandez y Díaz, 2002).

El método utilizado es el propuesto por Edmund Husserl, método fenomenológico, este se centra en el estudio de las realidades vivenciales y busca entender las experiencias personales sobre un acontecimiento específico (Martínez, 2017). Desde este punto de vista, el diseño fenomenológico propone que es necesario abordar y analizar un campo que ha sido devaluado por la ciencia y que, sin embargo, es una condición para todo conocimiento: la vida activa de

la construcción de sentido que realiza la subjetividad humana, y el proceso de búsqueda del origen del conocimiento (Fuster, 2019).

Para abordar los principios generales de la esencia, la fenomenología explora la realidad vivida y que en algunos casos no es fácil de comunicar; pero es fundamental para comprender la vida psíquica de cada individuo. (Fuster, 2019).

Por medio del diseño fenomenológico se pueden obtener las perspectivas de los participantes, a través de éste se examina, comprende y describe la experiencia común de los individuos en función de la experiencia individual con un determinado fenómeno (categorías que comparten en relación a éste). Estas categorías pueden ser: emociones, sentimientos, visiones, razonamientos, percepciones, entre otros. (Hernández, 2014).

Para el desarrollo de este método, se debe primero identificar el fenómeno, luego recopilar datos de las personas que lo han experimentado y, finalmente, desarrollar una descripción compartida de la naturaleza de la experiencia para todos los participantes, lo que experimentaron y cómo lo hicieron. Se fundamenta en los siguientes aspectos: a) Describir y comprender los fenómenos desde la perspectiva individual y desde la construcción colectiva. b) Analizar los discursos y buscar significados. c) Para aprender de la experiencia de los individuos, el investigador confía en su imaginación e intuición. y d) El investigador sitúa la experiencia en un contexto basado en la temporalidad (el momento del suceso), el espacio (lugar del suceso), corporalidad (personas que vivieron el suceso) y el contexto relacional (los lazos generados durante las experiencias).

El método fenomenológico se deriva en las siguientes fases: **Primera etapa; etapa previa o clarificación de presupuestos.** Se establece el presupuesto e hipótesis, preconceptos de los cuales parte el investigador y de los que reconoce que podría intervenir en la investigación. Igualmente, se muestran los conceptos teóricos que respaldan el marco teórico que orienta la investigación, así como los sistemas referenciales, espacio-temporales y sociológicos que tengan relación con los datos obtenidos del fenómeno en estudio. **Segunda etapa; Recoger la experiencia vivida.** En esta etapa, los datos sobre experiencias de vida se obtienen de muchas fuentes: narrativas de experiencias personales, protocolos de la experiencia de algunos docentes, entrevistas, relatos autobiográficos y observación-descripción de un

documental. **Tercera etapa; Reflexionar acerca de la experiencia vivida.** En esta etapa, el propósito es intentar comprender el significado esencial de algo, se trata de efectuar un contacto directo con la experiencia. Se pretende captar el significado del hecho de ponerse en el papel del individuo entrevistado. **Cuarta fase; Escribir-reflexionar acerca de la experiencia vivida.** La finalidad de este paso es integrar en una sola descripción las fisonomías individuales de los sujetos estudiados, con ello determinamos la fisonomía grupal, es decir, la estructura que caracteriza al grupo estudiado. La formación deberá consistir en una descripción sintética; pero completa del fenómeno investigado. Aquí la descripción consistirá en superponer, por así decirlo, la estructura de cada fisonomía individual en una estructura general lo cual representa la fisonomía común del grupo (Fuster, 2019).

Esta investigación utilizó las cuatro fases en su diseño, no se trata simplemente de comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas en presencia de la enfermedad, se trata de entender las emociones experimentadas situándose en el lugar del otro de manera vivencial.

La unidad de análisis en esta investigación se genera a partir de los constructos y del significado individual de experimentar la enfermedad, orientados en función de las emociones: antes, durante y después del contagio, las estrategias de afrontamiento y las secuelas psicológicas, encontrando respuestas en algunos casos distintas y en otras similares. Básicamente se trata de la interpretación de las distintas situaciones experimentadas por las personas durante la enfermedad.

Las personas que participaron en esta investigación son las personas diagnosticados de Covid-19 en la ciudad de Alausí. Se escogió esta ciudad ya que según datos del distrito de salud de Alausí con corte 27 de octubre del 2020 los casos positivos suman 858, mientras que los sospechosos suman 2885.

La técnica de muestreo del presente estudio fue el muestreo teórico, según Córdova (2017), se utiliza este método mediante la selección de los casos de investigación a partir de los cuales se construye y comprende la teoría. Es recomendable para este método contar con un máximo de 10 persona, criterio que se establece tomando en cuenta los siguientes factores: capacidad

operativa de recolección y análisis (el número de casos que podemos manejar de manera realista y de acuerdo con los recursos disponibles. Teniendo en cuenta los criterios de heterogeneidad, se considera para esta investigación la participación de hombres y mujeres, adultos, mayores de edad que laboran en instituciones públicas y privadas, esto permite tener un criterio amplio de las emociones experimentadas por los participantes, las estrategias utilizadas, y las secuelas psicológicas de la enfermedad.

Los participantes considerados para esta investigación son: Hombres y mujeres mayores de 18 años, diagnosticados con COVID-19, que hayan firmado el consentimiento informado, que vivan en la ciudad de Alausí, que dispongan de tiempo para la entrevista y que estén de acuerdo que se grabe la misma. Por otro lado, los excluidos son: hombres y mujeres que no cumplen con la edad requerida, que no hayan sido diagnosticados de COVID-19, que no hayan firmado el consentimiento informado, que vivan fuera de la ciudad de Alausí, que no dispongan de tiempo para la entrevista, y que no estén de acuerdo que la entrevista sea grabada.

El instrumento de recolección de datos que se utilizó para la investigación fue una entrevista semiestructurada, que consiste en recopilar información a través de un banco de preguntas abiertas que permiten conocer de manera detallada las experiencias de los individuos. (Tejero, 2021)

Para la realización de la entrevista se tomó en consideración los siguientes aspectos: a) Se realizó la entrevista en un ambiente natural, en este caso en sus hogares o lugares de trabajo. b) Las categorías no fueron manipuladas por el investigador. c) Los datos obtenidos no se reducen únicamente a valores numéricos.

El contacto con los participantes para realizar la entrevista fue planificado con previo aviso y dando a conocer el objeto de estudio, se tomó las debidas medidas de cuidado personal e higiénico que se manejan por la pandemia, tuvo un tiempo aproximado de 30 minutos y fue grabada para su posterior revisión y análisis.

Se analizó las respuestas de los participantes mediante la técnica de codificación abierta, que es una herramienta que permite categorizar ideas y pensamientos descritos para posteriormente conceptualizarlos, examinarlos y segmentarlos. (Escudero y Cortez, 2017)

Es importante mencionar que la técnica utilizada para el análisis de datos consistió en los siguientes aspectos: a) Definir el fenómeno de la investigación, en este caso las estrategias de afrontamiento frente al Covid-19. b) Recopilar datos sobre las experiencias de los participantes c) Analizar los comportamientos y narrativas personales para obtener un panorama general de las experiencias, d) Identificar y generar categorías y patrones derivados del análisis, e) Describir la experiencia y su estructura, es decir condiciones en las que ocurrieron, situaciones que los rodean y contexto, d) Desarrollar apreciaciones y valoraciones de las experiencias (Hernández, 2014)

Para la interpretación de resultados se utiliza categorías, las cuales pueden ser vinculadas entre sí, relacionándose en secuencia o simplemente asociándose. Recordemos que estas categorías son el resultado de la perspectiva de los participantes. Al final, esta investigación presenta una descripción de las experiencias comunes y diferentes de los individuos estudiados. La saturación de categorías se presenta cuando ya no aparecen nuevas categorías o descripciones de experiencias sobre el fenómeno en cuestión. Para minimizar los sesgos del investigador (Creswell, 2005)

Se consideraron también aspectos éticos, que son un elemento central de la integridad de cualquier proyecto de investigación, estos principios fundamentales no deben generar daño al investigador y tampoco a los sujetos de investigación. Teniendo en cuenta este principio, se elaboró un formulario de consentimiento informado para los participantes, detallando el objeto del estudio, se solicitó autorización para la grabación, se garantizó que la información recopilada sería de uso confidencial y que la participación era libre y voluntaria.

RESULTADOS.

A través de la entrevista se extrajo la información más relevante de las experiencias y vivencias de las personas diagnosticadas de Covid-19, el análisis de esta información se categorizó en torno a los objetivos que guían esta investigación. Los resultados que se presentan a continuación están clasificados en tres categorías: Emociones de los individuos (durante la identificación de síntomas, en la espera de resultados, y durante el diagnóstico), Estrategias de afrontamiento que utilizaron los individuos y Secuelas psicológicas tras superar la enfermedad.

Emociones identificadas en los individuos.

Este apartado hace referencia a las emociones que experimentaron los entrevistados con respecto a la presencia de síntomas, durante la espera de resultados y al recibir el diagnóstico de COVID- 19.

Las emociones encontradas fueron: miedo, tristeza, decepción, tranquilidad, y algunos de los participantes mencionan no haber sentido ninguna emoción.

Respecto al miedo, los entrevistados lo describen como un sentimiento de angustia, preocupación y desconfianza por lo que pueda pasar con ellos y sus familiares en el futuro. El entrevistado 1 lo expresa así: “Sentí miedo a que se contagie mi familia, no podía salir a comprar las cosas para la comida”. Según el Dsm-5, 2014 La presencia de miedo durante un período prolongado puede desencadenar cuadros de ansiedad y depresión. Estas patologías pueden impedir el desarrollo normal de actividades de la vida diaria en las personas.

La tristeza, se describe como un sentimiento de insatisfacción, en respuesta a una aflicción, en este caso debido a descubrir que tienen síntomas de COVID-19, tal como lo expresa el entrevistado 9.” Tristeza por mi familia, pensaba en las niñas”. La familia es considerada un pilar fundamental dentro de la sociedad, el sentido de protección generalmente estará presente en los padres o cuidadores, al vulnerar su bienestar, puede generarse estados emocionales negativos en las personas.

La decepción, los entrevistados la describen como un sentimiento que les genera culpa, suelen ir acompañadas de otras emociones que generan insatisfacción a los individuos, el entrevistado 10, específicamente lo expresa así: “Decepción de no haber sido lo suficientemente cuidadosa para infectarme, por no precautelar mi salud, de pronto en algún descuido mío cometí alguna actividad que hizo que me contagie.” Las personas al contagiarse sienten temor por su salud, y la de sus familiares, situación que genera altos niveles de estrés.

La tranquilidad es un estado de calma, serenidad, plenitud, sosiego, que experimenta un individuo en un momento dado, en este caso específico la entrevistada no se había dado cuenta del diagnóstico positivo porque no presentó sintomatología, De manera textual relata, “la verdad que yo estaba tranquila porque no tenía ni idea que estaba contagiada”

Estrategias de afrontamiento

Respecto a la segunda categoría, las estrategias de afrontamiento que usaron los individuos para superar la enfermedad tenemos dos categorías: Estrategias basadas en la superación del problema y estrategias basadas en la búsqueda de ayuda en los demás. La primera categoría se construyó en base a las actividades que los entrevistados realizaron para reducir el efecto estresante que puede causarles una situación o problema determinado, en este caso el diagnóstico de COVID-19, se encontraron en esta categoría 2 subcategorías: escuchar música y trabajar.

El entrevistado 1 manifiesta textualmente lo siguiente: “O sea lo que me ayudaba es escuchar música”. Respecto al trabajo, el entrevistado 10 lo manifiesta así: “Continuar con mis actividades laborales, seguía cumpliendo con la planificación de mi trabajo mantenía mi mente ocupada para evitar pensar que me voy a complicar, entonces el seguir trabajando también me ayudaba a dejar de pensar que estoy enferma y que me puedo morir que es uno de los temores que más tenía”

Al hablar de las estrategias de afrontamiento basadas en la superación del problema, se hace referencia a los recursos que utilizaron las personas para generar bienestar psicológico, que a su vez permitió la reducción del impacto negativo en la salud mental de los individuos.

La segunda categoría: estrategias basadas en la búsqueda de ayuda en los demás; en esta categoría se expresa la necesidad de apoyo para sobrellevar la enfermedad, este puede venir de parte de un familiar, amigo o compañero de trabajo. Así pues, en este apartado tenemos 2 subcategorías: escuchar mensajes de motivación de parte de sus familiares, y la fe

El entrevistado 8 lo expresa así: “Las llamadas telefónicas de mis amigos, mis compañeros, mi suegro, parte fundamental mi cuñada Alicia que está en las buenas y en las malas”.

El entrevistado 6 lo expresa así: “Me ayudó la fe en Dios y el querer volver a ver a mis hijos porque a pesar de que fueron pocos días uno siente una eternidad más que todo cuando uno es jefe de familia”

Las redes de apoyo constituyeron una parte esencial en la recuperación de pacientes contagiados de COVID-19. Se muestra repetitivamente en los entrevistados una actitud alentadora al pensar en los familiares y amigos, además se percibe a la fe como una vía que conduce a la esperanza.

Secuelas de la enfermedad

Respecto a la categoría tres, sobre las secuelas que dejaron en los individuos el afrontar la enfermedad, se encontraron principalmente emociones como: el miedo y la tristeza. Según la narrativa de los entrevistados estas siguen presentes tras superar la enfermedad y debido a los brotes de nuevas variantes en distintas partes del mundo. Se debe considerar como una secuela, la discriminación social que sufrieron las personas que padecieron Covid-19 ya que enfrentaron situaciones como: evitación del contacto directo, visitas de sus familiares en periodos cortos, alejamiento en espacios públicos y cerrados; esto comportamientos generaron en los entrevistados confusión, ansiedad y miedo.

El entrevistado 1 lo expresa así: “tristeza por todo lo que ha pasado, el fallecimiento de mi abuela, me siento sola”

El entrevistado 5 lo expresa así: “Es una situación muy complicada donde el miedo y la desesperación siempre están presentes”

El entrevistado 10 lo expresa así: “El miedo persiste todavía a volverme a contagiar, a volver a tener que pasar por eso”

Los entrevistados debido al aislamiento por la enfermedad se mostraron especialmente vulnerables, emociones como: el miedo y la tristeza denotan la incertidumbre de estar expuestos a un nuevo contagio y a no poder realizar sus rutinas diarias.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Luego de analizar los resultados de los entrevistados, se encontró que las personas con diagnóstico de covid-19 experimentaron en su mayoría emociones como: miedo, tristeza, decepción, las que se generaron debido a la poca información que existía en ese momento respecto al virus, la velocidad con la que se propagaba la enfermedad en el mundo y el temor de contagio que existía en la población. También se evidenció que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los entrevistados fueron las basadas en la resolución del problema y las basadas en la búsqueda de ayuda de los demás.

Los resultados del presente estudio convergen con los de una revisión bibliográfica de 34 artículos, titulada “Afrontamiento del covid, estrés, miedo, ansiedad y depresión” recalca que

puede ser estresante aislarse por un diagnóstico de covid-19 y que las respuestas de las personas al finalizar el aislamiento pueden incluir: miedo, estrés, tristeza, ira, frustración, preocupación por su salud y la de sus familiares, además de inquietud frente a una posibilidad latente de reinfección, los resultados de esta revisión bibliográfica coinciden con los encontrados en esta investigación. (Valero Cedeño, et al., 2020)

Tapia (2020), realizó una investigación cuantitativa en la ciudad de Cuenca, la misma que se enfocó en identificar las estrategias de afrontamiento y de apoyo social percibido ante la emergencia sanitaria COVID-19, encontrando como estrategias utilizadas para la reducción del estrés las siguientes: auto distracción, religión, y apoyo social. Estudio que concuerda con las estrategias obtenidas de las entrevistas en esta investigación.

de León (2020), coincide con esta investigación, resaltando el valor de la fe, la oración, las creencias y la religiosidad como estrategias de afrontamiento basadas en la búsqueda de ayuda de los demás. Al analizar las religiones y nuevos movimientos religiosos ante la pandemia de covid-19. Este autor, enfatiza que la espiritualidad es una estrategia de afrontamiento ante situaciones de dolor y enfermedad. Esto se debería a que verían en la espiritualidad una herramienta para asimilar los síntomas físicos, psicológicos y emocionales.

Un estudio llevado a cabo en Argentina por (Johnson y Saletti, 2020). Donde se ejecutaron entrevistas semiestructuradas, se encontró que existe un rango muy amplio de emociones como: miedo, angustia, incertidumbre. Resultados que tienen una estrecha similitud con esta investigación, ya que los entrevistados señalaron haber experimentado emociones similares a las obtenidas en el estudio argentino, emociones que se perpetúan por el temor a una reinfección.

Respecto a las limitaciones en la investigación es importante resaltar que esta investigación se planteó como objetivo: comprender las estrategias de afrontamiento de las personas diagnosticadas con COVID-19 y se propuso realizar dos encuentros para recolectar más información. Sin embargo, debido al temor de las personas por una posible reinfección se realizó sólo un encuentro ya que cuando se ejecutó esta investigación el nivel de contagio bordeaba su pico máximo y no iniciaba el proceso de vacunación. Además, se debe resaltar que el transitar por un proceso de acompañamiento de 3 tutores, cada uno con opinión

diferente respecto a la manera de llevar a cabo la investigación entorpeció la fluidez de la obtención de información en relación a las preguntas de la entrevista y los resultados.

Las investigaciones futuras deberían tomar en consideración una muestra más grande de participantes para ampliar la información respecto a las experiencias de las personas y las estrategias de afrontamiento que usan en situaciones de dificultad, además de obtener discursos variados e información novedosa acerca de las respuestas emocionales y conductuales. De la misma manera, debería prestarse especial atención a otras estrategias de afrontamiento que pudieron utilizar las personas frente al Covid-19 y evaluar el uso de estas estrategias antes y después de la vacunación, considerando: el número de dosis aplicadas, el número de veces de contagio y el contexto de pandemia y post pandemia.

Finalmente, se puede concluir que la investigación permitió comprender dos grupos de estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas diagnosticadas de COVID-19, las que se basan en la resolución del problema, estas son: escuchar música y trabajar; y las que se basan en la búsqueda de ayuda de los demás, estas son: escuchar mensajes de motivación de familiares, y la fe. Debe considerarse a las redes de apoyo y a la religión como factores importantes de recuperación, constituyendo el último un elemento esperanzador para superar la enfermedad.

Esta investigación dio significado a las emociones encontradas en las personas diagnosticadas con COVID-19, las mismas que en su mayoría son negativas, entendiendo que se generaron en un momento en que las personas atravesaban por una enfermedad de difícil complejidad, escasa información al respecto, la inexistencia de una vacuna contra el virus y el hecho de lidiar con preguntas incómodas referentes a la enfermedad.

Debido a la influencia negativa de lo inesperado y desconocido de esta enfermedad las secuelas psicológicas se manifiestan por medio de emociones como: miedo y tristeza. Esto quizá se deba a las pérdidas familiares, las dificultades socioeconómicas y el aislamiento. El covid-19 es una enfermedad que le ha quitado estabilidad emocional a la sociedad mundial, las secuelas quizá no sean visibles a corto tiempo, debemos prestar especial atención al comportamiento psicológico de las personas en el futuro para estar preparados con herramientas que garanticen su protección y el acceso oportuno a salud mental.

Para quienes presentan síntomas de deterioro significativo en su salud mental, es recomendable siempre el apoyo y acompañamiento de un profesional. Las especiales circunstancias de estos días han obligado a buscar y encontrar aportes y soluciones que antes no se podía imaginar. Un claro ejemplo es la implementación de una red de telemedicina, facilitando el acceso a una atención médica y psicológica adecuada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., S., W., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 912 - 920.
- Creswell, J. (2005). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Upper Saddle River: Pearson Education.
- de León Azcárate, J. L. (2020). *Grandes religiones y nuevos movimientos religiosos ante la pandemia de COVID-19*. Yachaq.
- Della Mora, M., & Landoni, A. (2005). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas de la ciudad de Buenos Aires*. *Psicología científica*.
- Escudero Sanchez, C., & Cortez Suárez, L. (2017). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. *Redes*.
- Fuster, D. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010
- Fuster, D. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Obtenido de <file:///C:/Users/IDC/AppData/Local/Temp/267-1413-1-PB.pdf>
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna, S., Mazo, R., Ortiz, B., & Portillo, N. (2020). *Cómo afrontar la pandemia del coronavirus(Covid-19) en las Américas*. *Revista Interamericana de Psicología*.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: ISBN.
- Jimenez, C., & Lavao, S. (2020). *Estrategias de afrontamiento y confinamiento por covid-19*. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52450/Clara%20Paola%20J%c3%admenez%2c%20Sebastian%20Lavao%2c%202020%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Li, S., Wan, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). *The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Lunn, P. D., Belton, C. A., Lavin, C., McGowan, F. P., Timmons, S., & Robertson, D. A. (2020). *Using Behavioral Science to help fight the Coronavirus*. . Obtenido de <https://doi.org/10.30636/jbpa.31.147>

- Martínez, M. (2017). El método fenomenológico. Obtenido de <http://www.equity-la.eu/upload/arxiu/20170622223307-Mart%C3%ADnez%20El%20m%C3%A9todo%20fenomenol%C3%B3gico.pdf>
- Mella, J., López, Y., Sáez, Y., & Valle, M. D. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la covid-19. Chile : CienciAmérica.
- Poudel Adhikari, S., Meng, S., Wu, Y., Mao, Y., Ye, R., Wang, Q., . . . Zhou, H. (2020). A Literature Review of 2019 Novel Coronavirus During the Early Outbreak Period: Epidemiology, Causes, Clinical Manifestation and Diagnosis, Prevention and Control. . 10.20944/preprints202002.0060.v1.
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. Avances en psicología.
- Russell. (2020). The Rise of Coronavirus Hate Crimes. Obtenido de <https://www.newyorker.com/news/letter-from-the-uk/the-rise-of-corona-virus-hate-crimes>.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*.
- Simpson, D., Suarez, L., Cox, L., & Connolly, S. (2018). The role of coping strategies in understanding the relationship between parental support and psychological. *Child Adolesc. Soc. Work J.*, vol. 35, 407–421.
- Tapia Carreño, D. (2020). Estrategias de afrontamiento y apoyo social ante la emergencia sanitaria covid-19 y su relación con variables sociodemográficas y laborales en funcionarios de la matriz de la corporación eléctrica del ecuador periodo mayo-noviembre 2020. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana Ecuador.
- Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Tejero González, J. (2021). Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario. En J. M. Tejero González, técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario (pág. 68). Cuenca-España: Ediciones de la Universidad de Castilla.
- Tusev, A., Tonon, L., & Capella, M. (2020). Efectos Iniciales en la Salud Mental por la Pandemia de Covid-19 en algunas Provincias de Ecuador. INVESTIGATIO, <https://revistas.uees.edu.ec/index.php/IRR/article/view/471>.
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000100103&script=sci_arttext

- Valero Cedeño, N. J., Vélez Cuenca, M. F., Duran Mojica, Á. A., & Portillo, M. T. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería investiga*.
- Valero, N., Vélez, M., Duran, Á., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>
- Vera-Villarroel, P., & Vogel, E. (2010). Psychology and natural disasters. *Terapia Psicológica*, 143-145.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

ANEXOS.

Entrevista aplicada a los participantes de la investigación

GUIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Nombre de la investigación: Estrategias de afrontamiento en personas diagnosticadas como positivas de covid-19 en la ciudad de Alausí.

Objetivo de la investigación: Comprender las estrategias de afrontamiento en las familias que han sido diagnosticadas de Covid-19 en la ciudad de Alausí.

Responsable: Cuñas Ramos Viviana Soledad

Componente de análisis	Preguntas relacionadas con cada eje
EXPERIENCIA DE LOS INDIVIDUOS	1 ¿Qué emociones recuerda usted haber experimentado durante la fase de identificación de síntomas de covid-19? 2 ¿Qué emociones recuerda usted haber experimentado durante la fase de espera de resultados? 3 ¿Cuáles fueron sus emociones al enterarse del diagnóstico positivo? 4 ¿De qué manera estas emociones afectaron su vida diaria? 5 ¿Sintió algún tipo de rechazo social cuando tuvo covid? ¿Cómo le hizo sentir esto? 6 ¿Qué pensamientos positivos tuvo durante la enfermedad? 7 ¿Qué pensamientos negativos tuvo durante la enfermedad?
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZARON LOS INDIVIDUOS	8 ¿Cómo trató Ud. su enfermedad? 9 ¿Cuáles fueron las estrategias que usted utilizó para enfrentar la enfermedad? 10 ¿Cuáles de las estrategias que usted utilizó piensa que le perjudicaron y cuáles le ayudaron? 11 ¿Qué estrategia le hubiera gustado a ud. aplicar para sobrellevar la enfermedad? 12 ¿Cuáles fueron las redes de apoyo que ud tuvo durante el aislamiento por la enfermedad?
SECUELAS PSICOLÓGICAS TRAS SUPERAR LA ENFERMEDAD	13 ¿Qué sentimientos y emociones referentes a la pandemia se han mantenido hasta la actualidad? 14 ¿Qué piensa usted acerca del efecto del covid-19 en su salud mental? 15 ¿Cómo ha influenciado en su grupo familiar que haya tenido covid-19? 16 ¿Cómo fueron sus relaciones interpersonales después del alta? 17 ¿Qué piensa acerca de la reinfección por covid-19?

