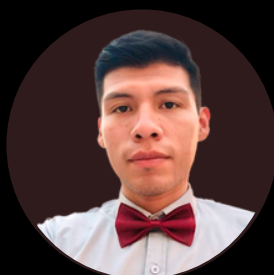


PROCESOS RESILIENTES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS PACIENTES CON DIAGNÓSTICO DE COVID-19



Tsubasa Méndez Mosqueira

Procesos resilientes y estrategias de afrontamiento en los pacientes con diagnóstico de Covid-19

Resilient processes and coping strategies in patients with a diagnosis of Covid-19

Tsubasa Méndez Mosqueira¹

Recibido: 19 de julio del 2024. Aceptado 16 de diciembre del 2024.

Resumen

Este estudio tiene como objetivo comprender la construcción narrativa y el proceso resiliente de los pacientes con diagnóstico de Covid-19, para afrontar la enfermedad. El estudio se abarcó con un enfoque cualitativo, utilizando el método de estudio de caso y la técnica de la entrevista semiestructurada. Con relación a los sujetos de estudio, se contó con tres sujetos representativos.

Los resultados muestran que los factores de protección que más potenciaron el desarrollo de la resiliencia en los pacientes fueron el establecer vínculos con su entorno social más cercano, es decir privilegiando sus redes de apoyo como base para hacer frente a cualquier situación adversa. Por otro lado, se observó que el aislamiento social, fue un factor que influyó negativamente en el estado emocional de los pacientes, así como también el estigma social y sentimiento de culpa que surgieron a partir de la enfermedad del Covid-19.

Palabras clave: resiliencia, estrategias de afrontamiento, pacientes Covid-19

Abstract

This study aims to understand the narrative construction and resilient coping process of patients diagnosed with Covid-19. The study was covered with a qualitative approach, using the case study method and the semi-

¹ Psicólogo, Universidad Mayor de San Simón, Cochabamba, Bolivia

structured interview technique. With regard to the study subjects, there were three representative subjects.

The results show that the protective factors that most enhanced the development of resilience in patients were the establishment of links with their closest social environment, i.e. privileging their support networks as a basis for coping with any adverse situation. On the other hand, it was observed that social isolation was a factor that negatively influenced the emotional state of the patients, as well as the social stigma and feeling of guilt that arose from the Covid-19 disease.

Keywords: resilience, coping strategies, Covid-19 patients

Introducción

En diciembre del 2019 en Wuhan – China, se detecta un nuevo virus de la familia de los coronavirus, el SARS-CoV-2, este virus, con potencial pandémico, produce una enfermedad infecciosa denominada COVID-19. La pandemia conlleva a un nuevo periodo, que fue marcado por nuevas problemáticas económicas y sociales, llegando afectar las actividades diarias, y los estilos de vida de la población.

Estos nuevos modos de vida podrían influir en la salud mental de las personas, a causa de la situación que atraviesan, donde la dinámica de la vida cotidiana se vio alterada sustancialmente. Es así que, se realiza esta investigación con el fin de brindar información que permita una mejor comprensión, de los fenómenos psicosociales acontecidos en torno a la resiliencia y las estrategias de afrontamiento de los pacientes con respecto a la enfermedad del covid-19.

Este estudio se realizó en “Los Ángeles contra el Covid”, que se encuentra en la avenida panamericana en la ciudad de Cochabamba, el cuál funciona con voluntarios tanto médicos, enfermeras y psicólogos con el fin de brindar una atención integral.

Se planteó como objetivo comprender los procesos resilientes y las estrategias de afrontamiento presentes en los pacientes con diagnóstico de Covid-19 en la ciudad de Cochabamba en el periodo 2021.

El presente estudio se inició con la revisión documental, para en un segundo momento, pasar al momento empírico de investigación a través de

la aplicación de entrevistas, las cuales se realizaron mediante video llamadas a través de las aplicaciones Zoom o WhatsApp.

La interpretación de la información en cada uno de los casos, se llevó con base a las a los datos obtenidos de la entrevista, la revisión documental de investigaciones previas y los planteamientos teóricos relacionados a la resiliencia y estrategias de afrontamiento. Esto permitió la construcción de categorías, las cuales fueron presentadas en tablas, seleccionando los fragmentos más representativos de las entrevistas, que permiten comprender mejor cómo se dieron los procesos de resiliencia y las estrategias de afrontamientos.

1. Procedimientos metodológicos

La presente investigación se realiza dentro de un enfoque cualitativo, modelo investigativo dedicado para las ciencias sociales. Este tipo de estudio implica estudiar la realidad en su contexto natural, buscando dar sentido e interpretar los fenómenos de acuerdo a la particularidad de cada persona implicada. (Rodríguez, Gil y García, 1996)

Los sujetos de estudio son personas que radican en la ciudad de Cochabamba (Bolivia), que cumplen los siguientes parámetros para su inclusión en la investigación:

- Diagnóstico positivo de COVID-19.
- Que haya recuperado de la enfermedad COVID-19
- Que hayan sido atendidos en el centro “Los Ángeles contra el Covid.”
- El parámetro etario abarcó a personas entre las edades de 24, 27 y 40 años.
- Involucra la participación de 2 mujeres y 1 varón.
- Que no cuenten con enfermedad de base

El método de investigación empleado es el estudio de casos. Elegir el estudio de caso como herramienta metodológica permite “una indagación empírica, que analiza un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto en el mundo real especialmente cuando los límites entre el fenómeno y el contexto son poco claros” (Yin, 1994, p.9), es decir información cualitativa

que no se reflejan en números sino más bien en palabras. Para Stake (1998), el estudio de casos es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular para llegar a comprender su actividad en circunstancias concretas.

Las técnicas utilizadas en la presente investigación son la entrevista y la revisión documental. La entrevista para la obtención de la información, a través de las conversaciones se construyen verdaderos trechos de información entre participantes, quienes van ampliando su compromiso personal con el tema en proceso, toda conversación es un espacio donde se genera información relevante para el investigador (Blasco y Otero, 2008).

Así también, se recurrió a la técnica de la revisión documental, la cual permite hacer una idea del desarrollo y las características de los procesos y proporcionar una orientación que permita una mejor formulación del problema, además de economizar esfuerzos, y no investigar lo que ya se investigó.

Los instrumentos que permitieron operativizar el proceso de investigación son: Guía de entrevista y matriz operativa.

2. Sustentación teórica

2.1. La Resiliencia

Grotberg (2006) considera que la resiliencia es un proceso constructivo, interactivo y sujeto a constantes cambios el cual permite al ser humano enfrentar situaciones adversas y sobreponerse a ello (citado por Aguilar-Maldonado et al., 2019). Para Saavedra et al. (2015) la resiliencia es dinámica y está en constante desarrollo, mediante la interacción entre los sujetos y su entorno, no es una condición absoluta.

En congruencia con las ideas antes expresadas, las personas experimentan diversos estímulos que pueden generar alegría, ansiedad, estrés, tristeza, dolor, los cuales pueden presentarse en condiciones, eventos o acontecimientos similares o iguales. Sin embargo, cada persona expresa su propia reacción ante cada estímulo, por lo que esa vivencia se torna particular e irrepetible.

Saavedra y Villalta (2008), mencionan que la Resiliencia es un rasgo particular del sujeto que se ha cultivado a lo largo su la historia, y que

posiblemente, se ha constituido como vínculo temprano, como condición para su desarrollo en diferentes sucesos de su vida. Esta se relaciona con otros términos tales como: factores de protección, factores de riesgo y vulnerabilidad, donde los elementos del entorno y los predisponentes del individuo repercuten sobre un comportamiento saludable.

Por lo tanto, los factores de protección y de riesgo toman un papel importante. El primero incluye recursos personales, situacionales, ambientales o contextuales que reducen la vulnerabilidad o la gravedad de un fenómeno, favoreciendo la resistencia al daño (Rutter, 1999, en González-Arratia et al., 2012); mientras que el segundo, abarca diversas situaciones y características, internas y externas, que aumentan la probabilidad de generar diferentes problemas emocionales, conductuales o de salud. (González-Arratia et al., 2012).

En concordancia con lo anterior, estos factores repercuten en los mecanismos adaptables de una persona frente a situaciones adversas, permitiendo que logre evadir, disminuir o controlar la situación o, por el contrario, facilitar y predisponer la aparición de dichos eventos.

2.2. Estrategias de afrontamiento

Se denomina afrontamiento a aquel conjunto de respuestas de índole cognitiva, afectiva y conductual que las personas suelen presentar al momento de manejar y tolerar el estrés. Son estrategias usadas para enfrentar diferentes situaciones que suceden en la vida cotidiana (Banda et al., 2018).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman las define como procesos cognitivos y conductuales dinámicos que intentan reducir o eliminar las demandas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (1984, citado en Morales, 2018).

Asumir esta posición implica que, para hacer frente a las diversas situaciones estresantes, la persona durante todo su desarrollo evolutivo, adquiere y desarrolla una serie de estrategias que le ayudan a enfrentar estas situaciones y lograr mecanismos de adaptación más efectivos.

Estas estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que posee cada persona, las cuales pueden ser fortalecidas o debilitadas gracias

al enfrentamiento de dichas situaciones. El éxito no siempre es garantizado, pero permite la evasión o disminución de conflictos.

Así mismo se consideran que existen dos grupos de estrategias de afrontamiento; por un lado, aquellas centradas en el problema, en donde la persona busca manipular o modificar el problema, están orientadas en la tarea y en alcanzar una resolución. Por otro lado, las centradas en las emociones, las cuales buscan regular las respuestas emocionales ante un problema y la liberación de estas para intentar relajarse (Mayordomo et al., 2015)

En una investigación (Cf. Pérez Molina y Rodríguez, 2011), encontramos una escala adaptada por Londoño y colaboradores (2006) desarrollada en Colombia como estandarización a la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M), que incluye doce estrategias de afrontamiento que son las siguientes: Búsqueda de alternativas, conformismo, control o evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, espiritualidad y espera.

3. Resultados

Se ha tomado en cuenta la participación de tres personas que han padecido la enfermedad, las mismas tienen su lugar de residencia en la ciudad de Cochabamba. A continuación, se muestran los datos relevantes de cada caso.

Tabla 1

Datos Sociodemográficos y de identificación de los sujetos de estudio

Casos	Nom- bre	Sexo	Edad	Estado civil	Nivel de educación	Ocupación	Con quien vive
Caso 1	Gladis	Femenino	24 años	Concubinato	Bachillerato	Corte y confección	con su pareja
Caso 2	Pedro	Masculino	40 años	Casado	Bachillerato	Comercio	Con su esposa e hijos

Caso 3	Paola	Femenino	27 años	Soltero	Bachillerato	Sector Público	Actualmente vive con sus padres
--------	-------	----------	------------	---------	--------------	-------------------	---------------------------------------

Nota: Elaboración propia, 2021

3.1. Respuestas resilientes en los pacientes COVID-19

En relación al caso Gladis, se observa que sus redes de apoyo, que refiere al vínculo afectivo que establece la persona con su entorno social cercano, en este caso el mantener el vínculo con su pareja y la familia de su esposo le ayudo a tener una respuesta resiliente.

Te ayuda el apoyo de la familia y de tu pareja porque a nivel biológico te ayuda a tener más defensas tener más ánimo la compañía familiar, ellos trataban de distraerme, de hacerme olvidar, aunque sea por un rato de la enfermedad (Entrevista a Gladis, 2021)

Así también, en cuanto a la resolución de problemas, se observa la convicción del papel de las redes sociales cercanas para apoyar la superación de situaciones problemáticas nuevas. Y además el valor contextual de redes sociales por sobre la situación problemática, como menciona en el siguiente trecho:

el estar en compañía en contacto con tus seres queridos, más que estar aislado. Claro por miedo a contagiar a los demás es que por eso han tomado esas medidas de aislar a los pacientes, pero eso también les afecta emocional y biológicamente a los que están contagiados, yo diría que es mejor el acompañamiento de las personas que el aislamiento (Entrevista a Gladis, 2021)

Sin embargo, en relación a la visión del problema, que refiere a juicios que develan la forma particular en como el sujeto interpreta una situación problemática (diagnostico Covid19), en relación a este punto podemos agregar que en base a la entrevista Gladis se presentaba sentimiento de culpa por contraer el Covid-19, aludiendo que fue su culpa el infectarse por un descuido, a pesar de que seguía con todos los protocolos de seguridad,

Por otro lado, en relación a las respuestas resilientes que presenta Pedro, se puede mencionar, que presenta dificultades en el relacionamiento social, a lo que refiere al vínculo afectivo que establece una persona con su entorno social cercano, es decir no fomenta el vínculo social con las demás

personas (amigos, vecinos colegas), limitándose solo al núcleo familiar, evitando contacto con otras redes que le permita paliar los efectos de las situaciones conflictivas. Inclusive como señala en repetidas ocasiones durante la entrevista prefiere afrontar las situaciones solo, y no involucrar a otras personas.

yo no tengo amigos aquí ni la zona sólo algunos colegas de trabajo, pero amigos no, por eso no quisimos llamar a otras personas, después se molestan o no sé, es mejor enfrentar las cosas solos y ya, o en familia en casa (Entrevista a Pedro, 2021)

Otro punto a destacar es lo relacionado al aprendizaje, juicios que refieren a valorar una situación problemática como una posibilidad de aprendizaje, vemos según su relato de la entrevista, Pedro considera que la enfermedad del Covid-19 no trajo nada positivo, no pudiendo encontrar algún aprendizaje, sino más bien califica toda su experiencia como negativa, así lo relata en la entrevista:

Esto del Covid no trajo nada bueno, desgracias nomas, y nosotros valoramos la vida todos los días no fue por esto del Covid que nos enseñó a valorar, nosotros siempre valoramos. Además, yo creo en la vida he sido una persona bendecida, no veo que hubiera fracasado nunca, siempre he surgido (Entrevista a Pedro, 2020)

En relación al proceso resiliente de *Paola*, podríamos resaltar que presenta atributos que actúan como mediadores para superar los obstáculos que se les presente en la vida, es decir es una persona que se muestra resistente al estímulo adverso y que logran alcanzar una adecuada calidad de vida a pesar de las condiciones negativas para su desarrollo (Saavedra y Viltá, 2008).

En el proceso de la enfermedad adquirida, Paola entro en una etapa emocional crítica estando preocupada sobre varios aspectos, sobre su familia, y el factor económico que en ese tiempo no era estable: “Tenías más preocupaciones sobre el gasto, el dinero, porque no tenía seguro, tuvimos que acudir a un privado, es un mucho el gasto, las pruebas y demás, los ahorros que tenía para estar tranquila, unos meses tranquila, se me fueron en unas semanas, el tratamiento es caro”

Vemos que uno de los vínculos que le favoreció para tener una respuesta adaptativa fue su madre, el principal motor para afrontar la enfermedad, “Lo

que me dio fortaleza para seguir adelante fue mi mamá, si bien había perdido a mi papá, pero tenía a mi mamá y por ella tenía que vencer la enfermedad, te ayuda pensar que tienes alguien ahí afuera.”

Por otro lado, ella menciona que se sintió culpable, ya que su familia se infectó por el viaje a La Paz, que ella misma insistió a sus padres en realizar: “sentí culpa, por ejemplo, al hacer ese viaje a La Paz, en parte fue por insistencia mía, porque yo les decía a mis papás, que vamos pasar navidad solos mejor vamos allá esta toda la familia. Sentía ese sentimiento que si no hubiéramos ido no hubiéramos vivido lo que vivimos.”

Así también, Paola comenta que durante su enfermedad se sintió estresada, y no sabía cómo expresar todo lo que estaba viviendo, tanto ella como su mamá lidiaban con la enfermedad del Covid, y al mismo tiempo con la pérdida de su padre, “llegué a sentir estrés porque me guardé todo el dolor, y no sabía cómo expresarlo, me llegó a afectar me dio ansiedad, y no saber qué hacer”

3.2. Estrategias de afrontamiento utilizados por los pacientes COVID-19

En este momento pasaremos a identificar las estrategias de afrontamiento que despliegan cada uno de los sujetos informantes, para ello utilizaremos el modelo propuesto por Londoño et al. (2006).

Tabla 2

Estrategias de Afrontamiento identificadas en la entrevista de Gladis

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	TRECHOS DE INFORMACIÓN
Evitación cognitiva: Es una estrategia cognitiva de control, centradas en la distracción, tomando distancia de los eventos estresantes, para no pensar en ello, evitando exponerse a un pensamiento molesto.	<i>“aquí mi familia trataba de hacerme distraer, diciendo ve tal película, hace tal cosa, ellos trataban de distraerme, de hacerme olvidar por un rato, aunque sea de la enfermedad”</i>

Expresión emocional abierta: Es una tendencia cognitiva, que permite expresar las dificultades, para afrontar las emociones generadas por una situación estresante.

“En esos momentos necesitaba unas palabras de aliento, me comuniqué con algunos amigos y hablaba con mi pareja también, porque necesitaba hablar con alguien para no deprimirme sola”

Reevaluación positiva: Es una forma activa de afrontamiento, asociada a mayor bienestar psicológico, y proporciona menor riesgo de desarrollar psicopatología a corto y largo plazo.

“Lo que he aprendido es a expresar mis problemas a las personas que me rodean, y a apreciar más el tiempo que uno comparte con los seres queridos.”

Búsqueda de apoyo social: Es un recurso, para afrontar el estrés asociado a la enfermedad. La búsqueda del apoyo social, proporciona al individuo un sentido de estabilidad, predictibilidad y control que lo hace sentirse mejor

“Cuando los problemas son muy grandes, prefiero avisar a mi familia o pareja para que me ayuden para solucionar el problema, ahora le digo a mi pareja y si no podemos encontrar una solución entonces les avisamos a nuestros familiares”

Búsqueda de apoyo profesional: para solucionar el problema o sus consecuencias. Siguiendo una serie de procesos cognitivos y conductuales, llevando a concretas soluciones.

“Yo busque no solo la ayuda de los médicos, sino también ayuda psicológica, llame al Sedes para que derive a un psicólogo porque me sentía mal de ánimos”

Espiritualidad: Es una técnica cognitivo conductual, expresada a través del rezo y la oración, dirigida a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.

“La verdad es que iba orando, pidiendo a Dios sí que ayude a crear las defensas para el virus, que me ayude a sobrellevar esto, y creo que ha sido mi fe en Dios que me ayudado a salir de todo esto.”

Nota: Fuente elaboración propia 2021.

Se puede observar que Gladis desarrolla 2 estrategia de afrontamiento centrada en la solución del problema que es la búsqueda de apoyo profesional y la evitación cognitiva. Así también 4 estrategias de afrontamiento centradas en la emoción que son expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y la espiritualidad, por lo que podemos decir que Gladis ante momentos de crisis recurre a estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, es decir privilegiando

la expresión y el relacionamiento social como base para la hacer frente a cualquier situación adversa. (Lazarus & Folkman, 1984)

Tabla 3

Estrategias de Afrontamiento identificadas en la entrevista de Pedro

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	TRECHOS DE INFORMACIÓN
Búsqueda de alternativas: Es la secuencia de acciones orientadas a solucionar un problema, al tener en cuenta el momento oportuno, para analizarlo e intervenirlo.	<i>"Si uno ya está enfermo hay investigar sobre la enfermedad, si no podemos ir al hospital, pero no esperar que la enfermedad avance. Investigar que tomar, que consumir, como mejorar"</i>
Conformismo: Estrategia cognitiva, que busca tolerar el estrés, resignándose a la situación.	<i>"La salud no se puede controlar, es algo circunstancial, aunque te cuides igual te vas a infectar, hay esperar que llegue la vacuna nomas"</i>
Control o evitación emocional: Estrategia cognitivo conductual que busca tolerar la situación estresante, por medio del control de las emociones, evitando expresarla por la carga emocional, y/o por la desaprobación social que esta conlleva.	<i>"No quisimos llamar a otras personas, después se molestan o no sé, es mejor enfrentar las cosas solos, y ya, o en familia en casa"</i>
Reacción agresiva: expresión impulsiva de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia objetos, que puede disminuir la carga emocional que presenta la persona.	<i>"La salud no es buena en Bolivia, es una de las peores de Latinoamérica, es mejor atendidos en casa que ir al hospital."</i>
Espiritualidad: Es una técnica cognitivo conductual, expresada a través del rezo y la oración, dirigida a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.	<i>"Es la fe en Dios que ayude a salir adelante, cuando uno tiene Fe se encomienda a Dios, porque sabe que así uno va a estar bien, y que va a salir vivo de esto"</i>

Nota: Fuente elaboración propia, 2021.

Se puede observar que Pedro desarrolla 1 estrategia de afrontamiento centrada en la emoción que es la espiritualidad y 4 estrategias de afrontamiento centradas en el problema que son Búsqueda de alternativa, conformismo, control o evitación emocional y evitación cognitiva, por lo que podemos decir que Pedro ante momentos de conflicto recurre a estrategias de afrontamiento centradas en el problema, es decir privilegia las acciones rápidas que conlleven a solucionar el conflicto, realizándolo de manera individual y no dando lugar a la búsqueda de ayuda en su entorno social (Lazarus y Folkman, 1984)

Tabla 4

Estrategias de Afrontamiento identificadas en Paola la entrevista

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	TRECHOS DE INFORMACIÓN
Búsqueda de alternativas: Es la secuencia de acciones orientadas a solucionar un problema, al tener en cuenta el momento oportuno, para analizarlo e intervenirlo.	<i>“Como las pruebas dieron negativo nos volvimos hacer, porque a veces fallan, solo mi papá tenía la glucemia alto, entonces dije solo ha sido un resfriado, lo podemos controlar”</i>
Expresión emocional abierta: Es una tendencia cognitiva, que permite expresar las dificultades, para afrontar las emociones generadas por una situación estresante.	<i>“Me ayudo el poder liberar mis emociones, vi en noticias que estaban brindando servicios psicológicos gratis, y ese día entonces llamé, y pude hablar con alguien, me pude desahogar, porque aquí no podía hablar con nadie, ni salir, ni ver a mis amigos”</i>
Búsqueda de apoyo social: Es un recurso, para afrontar el estrés asociado a la enfermedad. La búsqueda del apoyo social, proporciona al individuo un sentido de estabilidad, predictibilidad y control que lo hace sentirse mejor.	<i>“Lo que me dio fortaleza para seguir adelante fue mi mamá, si bien había perdido a mi papá, pero tenía a mi mamá y por ella tenía que vencer la enfermedad, te ayuda pensar que tienes alguien ahí afuera.”</i>

Búsqueda de apoyo profesional: se busca el recurso profesional para solucionar el problema o sus consecuencias. Siguiendo una serie de procesos cognitivos y conductuales, llevando a concretas soluciones

“yo no quería que digan que hacer, simplemente que me escuchen y eso lo conseguí, llamando al servicio psicológico, me ayudo a liberar mis emociones, descargando lo que siento, me ayudo a sentirme más tranquila, de poco ya lo estoy afrontando.”

Nota: Fuente elaboración propia, 2021.

Se puede observar que Paola desarrolla 1 estrategia de afrontamiento centrada en la solución del problema que es la búsqueda de apoyo profesional. Así también 3 estrategias de afrontamiento centradas en la emoción que son expresión emocional abierta, búsqueda de apoyo social y la espiritualidad, por lo que se puede decir que Paola ante momentos de crisis recurre a estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, lo que implica una inclinación por el relacionamiento social como base para sobrellevar la adversidad. (Lazarus & Folkman, 1984)

4. Discusión

Con base a relato en la entrevista podemos inferir que, en Gladis, el establecer lazos con su pareja y su familia, le ayudo a no dejarse vencer con la enfermedad del Covid-19, pudiendo así tener una respuesta resiliente y afrontar la situación de manera exitosa. Como menciona Saavedra y Villalta (2008) es importante construir buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en nuestras vidas. Aceptar ayuda y apoyo de personas que nos quieren y escuchan ayuda a proveer modelos a seguir y ofrecen estímulos y seguridad.

En relación a la entrevista vemos que Gladis tiene Redes, que le ayudan a salir de situaciones de conflicto, es decir vínculo afectivo que establece la persona con su entorno social cercano, como ya habíamos mencionado el mantener el vínculo con su pareja y la familia de su esposo le ayudo a tener una respuesta resiliente.

Podemos agregar que Gladis es una persona con la capacidad de construir positivamente conductas frente a la adversidad y su comportamiento se caracteriza por ser sociablemente aceptable.

Por otro lado, en Pedro, podemos inferir que presenta la falta de relacionamiento con la familiar extensa, amigos y contexto social (vecinos)

influyen en el desarrollo de factores resilientes, teniendo una red pobre de apoyo, limitada a la familia nuclear; evitando contacto con otras redes que le permita paliar los efectos de las situaciones conflictivas, como el mismo lo menciona.

Como vemos Pedro no es una persona que confía que las personas que la rodean la puedan apoyar a superar las situaciones difíciles, sino más bien, él considera que cada persona debe afrontar sus problemas de manera individual, así como lo hizo con la enfermedad del Covid-19.

Por otro lado, se observa que Pedro muestra Identidad, que refiere a juicios generales tomados de los valores culturales que definen al sujeto de un modo relativamente estable. Estos juicios generales refieren a formas particulares de interpretar los hechos y las acciones que constituyen al sujeto de un modo estable a lo largo de su historia.

En cuanto a los factores de riesgo se puede inferir que, las asociaciones negativas que surgieron hacia las personas con Covid-19, ha afectado negativamente el proceso de resiliencia, debido al estigma generado por la población hacia la enfermedad del Covid-19, esto por la falta de información al ser un virus nuevo para la población. Así también, la falta de acceso a atención médica se vuelve un factor de riesgo importante, ya que esto genero inseguridad y miedo acerca del futuro, llegando a presentar pensamientos de muertes a causa de la enfermedad. Estos efectos psicosociales que ha generado la discriminación percibida por los pacientes se manifiestan como elementos movilizadores y obstaculizadores de tener una respuesta adaptativa.

En relación con las estrategias de afrontamiento podemos inferir que en Gladis tiene más desarrolladas las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, es decir privilegiando la expresión y el relacionamiento social como base para hacer frente a cualquier situación adversa.

Las primeras estrategias que identificamos es la evitación cognitiva, que refiere a buscar eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores a través de la distracción o la negación (Londoño et al., 2006). Gladis menciona que

en la entrevista trataba de olvidar los pensamientos negativos referidos a la enfermedad del Covid-19, y trataba de hacerlo conversando con sus

familiares de la casa, inclusive menciona que ellos muchas veces trataban de animarla, para que no esté pensando todo el tiempo en su enfermedad.

Otra estrategia identificada es la expresión emocional abierta que describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema. (Londoño et al., 2006.), como se ha mencionado Gladis es una persona que reconoce cuando una situación la sobrepasa y lo cual la lleva a expresarlo con su contorno más cercano. Otra estrategia es la reevaluación positiva, ya que busca aprender de las dificultades al identificar los aspectos positivos del problema, como nos menciona en la entrevista, ella identifica aprendizaje de las situaciones difíciles, así como lo ha sido el Covid-19:

Por último, una estrategia importante que le ayudo a afrontar la enfermedad según Gladis, es la espiritualidad, esta es una estrategia cognitivo conductual expresada a través del rezo y la oración, dirigida a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema. Ya que menciona que la fe en Dios es el factor importante para sobrellevar el Covid-19, solo tienes que encomendarte a Dios y eso te da fuerza para salir adelante.

En relación con las estrategias de afrontamiento podemos inferir que Pedro tiene más desarrolladas las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, es decir privilegia las acciones rápidas que conlleven a solucionar el conflicto, realizándolo de manera individual y no dando lugar a la búsqueda de ayuda en su entorno social

Las estrategias que identificamos es la búsqueda de alternativas, que es la secuencia de acciones orientadas a solucionar un problema al tener en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo, (Londoño et al., 2006.) Pedro menciona en la entrevista, lo primero que hizo cuando se enteró de que está infectado, fue investigar sobre la enfermedad y cómo tratarse, ya que él no confía en los médicos, y los hospitales estaban llenos, es decir es una persona que busca rápidamente soluciones.

Por último, una estrategia que resalta mucho y que le ayudo a afrontar la enfermedad según Pedro, es la espiritualidad, esta es una estrategia cognitivo conductual expresada a través del rezo y la oración, dirigida a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema, como menciona que la fe en Dios es el factor importante para sobrellevar el

Covid-19, considera que solo queda encomendarse a Dios y que eso le dará fuerza para salir adelante.

En relación con las estrategias de afrontamiento podemos inferir que en Paola tiene más desarrolladas las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, ha logrado establecer una neutralidad en cuanto a las emociones y la racionalidad, porque al perder un familiar, neutralizó la emoción, no expresándola momentáneamente con la finalidad de que sus emociones no influyan sobre otras personas como la de su madre, pero llega la oportunidad para expresar sus emociones con el simple hecho de hablar y ser escuchada, eso permita un desahogo emocional, en este proceso utiliza como segunda instancia a la estrategia de afrontamiento centrada en las emociones.

Las estrategias que se identificó son las centradas en el problema, buscando alternativas de solución o reconfirmación de algo, como el de volverse a realizar las pruebas del COVID, pero más confiables como el PCR, y mediante los resultados determinar decisiones.

Por otra parte, tenemos al conformismo, en este punto es cuando Paola vuelve a contraer la enfermedad, pero ya no influye mucho en sus emociones pensando sobrellevar la situación, también se refleja en la pérdida familiar que corresponde a su padre, es una estrategia cognitiva que busca tolerar el estrés, resignándose con la situación, haber perdido un familiar involucro una serie de actos para no decaer emocionalmente, dedicándose a atender a su madre, dedicando su tiempo en la búsqueda de soluciones.

La estrategia de evitación cognitiva, que se trata de pensar otra cosa sin darle mucha importancia a la situación actual, logrando distraerse en el cuidado de un familiar.

Conclusiones

Se concluye que, si bien todos los factores de interacción influyen en el nivel de resiliencia de una persona, los factores que están relacionados con la capacidad de establecer vínculos y desarrollo de habilidades sociales tienen mayor influencia en el desarrollo de la capacidad resiliente (Saavedra y Villalta, 2008).

Este planteamiento teórico, coincide con el análisis de los casos presentados, ya que vemos que por ejemplo Gladis y Paola presentan factores como Redes, Modelos y metas que refieren al vínculo afectivo que establece

la persona con su entorno social cercano y con la importancia del papel de las redes sociales, pues en ambos casos, los sujetos en momentos de crisis prefieren mantener el contacto con sus seres queridos, ya que esto le permite una mejor respuesta adaptativa ante los problemas. Así también el factor de generatividad que es la posibilidad de pedir ayuda a otros para solucionar situaciones problemáticas, como ya vimos ante situaciones que consideran muy difíciles prefieren contar a su familia y amigos. Esto les permite tener una mejor respuesta resiliente, pero no significa una protección absoluta, la resiliencia tiene límites y no existen sujetos invulnerables.

Los factores de protección que más potenciaron el desarrollo de la resiliencia en los pacientes fueron establecer vínculos con su entorno social cercano y las redes de apoyo, estos factores se identificaron como importantes en los momentos de crisis, además se observa que la atención psicológica, juega un papel fundamental en el desarrollo de los procesos de resiliencia de los pacientes.

En relación a las estrategias de afrontamiento, se destaca mayormente el estilo centrado en el problema, es decir buscan resolver el problema que puede ser una amenaza y romper el vínculo entre persona y entorno. Luego como el centrado en las emociones que significa regularizar las emociones ante una situación estresante, controlarlas a fin de no quebrantarse y generar incertidumbre en otras personas cercanas. Dependiendo cada persona ha desplegado diferentes tipos de estrategias para sobrellevar la enfermedad del Covid19.

Las estrategias de afrontamiento centrado en el problema su característica fundamental es la resolución de los problemas manejando las demandas internas o ambientales que generan una amenaza en la persona, aplicando una serie de recursos estratégicos para contrarrestar los efectos del entorno. En el caso de las emociones, se establece como la regularización emocional para controlar el estado emocional a causa de factores estresantes. Sobre los pacientes que participaron en la investigación han aplicado las dos estrategias (problema, emociones), la paciente Gladis utiliza la estrategia centrada en las emociones como primer elemento (expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y espiritualidad) y luego centrada en el problema (búsqueda de apoyo profesional y evitación cognitiva), el paciente Pedro utiliza como primer elemento la estrategia centrado en el problema (búsqueda de alternativas, conformismo, control y

evitación emocional, y evitación cognitiva), para luego utilizar centrado en las emociones (espiritualidad), por último se tiene a la paciente Paola que utiliza en primera instancia la estrategia centrada en el problema (búsqueda de alternativas, conformismo, evitación cognitiva) y luego centrada en las emociones (búsqueda de apoyo social y expresión de emociones abiertas).

Se concluye que entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento existe una relación positiva, esto indica que mientras más estrategias de afrontamiento desplegué, mayor posibilidad de tener una respuesta adaptativa. Así también, se observó que la resiliencia tiene mayor relación con las estrategias centradas en la emoción. Ya que permiten establecer un vínculo con su red social cercana, por lo tanto, estos dos conceptos son interdependientes que operan de manera dinámica y sistémica.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, S.L., Gallegos, A. y Muñoz, S. (2019). *Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa*. Revista de Psicología, (22). 77-100. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200007
- Banda, O.L., Ibarra, C.P., Carbajal, F.E., Maldonado, G., Rosana de los Reyes, L. y Montoya, R. E. (2018). *Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica*. Revista Enfermería Herediana 10(2). 117-122. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/3367/3506>
- Blasco, T. y Otero, L. (2008). *Técnicas cualitativas para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (II)*. NURE Investigación, 5(34). 1-7. https://www.researchgate.net/publication/242218951_Tecnicas_cualitativas_para_la_recogida_de_datos_en_investigacion_cualitativa_La_entrevista_II
- González-Arratia, N.I., Valdez, J.L., Oudhof, H. y González, S. (2012). *Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle*. Psicología y Salud 22(1). 48-62. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/557/954>
- Londoño, N. H., Henao, G.C., Puerta, I.C., Posada, S., Arango, D. y Aguirre, D. C. (2006). *Propiedades psicométricas y validación de la escala*

- de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica* 5(2). 327-349. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Blasco, C. (2015). *Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas*. *Escritos de psicología* 8(3). 26-32. <https://www.redalyc.org/pdf/2710/271043400004.pdf>
- Morales, F.M. (2018). *Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 2(1). 289-294. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003031/html/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Coronavirus*. <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe. https://www.researchgate.net/publication/44376485_Metodologia_de_la_investigacion_cualitativa_Gregorio_Rodriguez_Gomez_Javier_Gil_Flores_Eduardo_Garcia_Jimenez
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años*. *Liberabit* 14(14). 32-40. *Liberabit - Home Page* (scielo.org.pe)
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años*. *Liberabit* (14). 31-40. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a05v14n14>
- Saavedra, E., Salas, G., Cornejo, C. y Morales, P. (Ed.). (2015). *RESILIENCIA Y CALIDAD DE VIDA. La Psicología Educacional en diálogo con otras disciplinas*. Universidad Católica del Maule. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Sandoval-Diaz/publication/312318376_Resiliencia_y_Calidad_de_vida_La_psicologia_educacional_en_dialogos_con_otras_disciplinas/links/587a2db808ae4445c0619d8c/Resiliencia-y-Calidad-de-vida-La-psicologia-educacional-en-dialogos-con-otras-disciplinas.pdf

- Stake, R. E. (1998). *Investigación con estudio de casos (2da ed.)*. Morata. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Investigacion-con-estudios-de-caso.pdf>
- Yin, R. (1994). *Investigación sobre estudio de casos diseño y métodos (2da ed.)*. SAGE Publications. <http://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/YIN%20ROBERT%20.pdf>