

Universidad De Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



Estrategias de Afrontamiento en Mujeres durante el Confinamiento por COVID-19

Lisset Nathalia Rodríguez Mendoza

1.092.364.028

Grecia Isabella Heredia Cuadros

1.092.156.611

Cúcuta, Colombia

2021

Universidad De Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología



Estrategias de Afrontamiento en Mujeres durante el Confinamiento por COVID-19

Director de Tesis

Ps. Leidy Viviani Larrahondo Gómez

Lisset Nathalia Rodríguez Mendoza

1.092.364.028

Grecia Isabella Heredia Cuadros

1.092.156.611

Cúcuta, Colombia

2021

Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecerle a mi familia, por los principios y valores inculcados durante mi crecimiento, los cuales fueron claves para el desarrollo de la persona que soy hoy en día, gracias a su esfuerzo y amor pude culminar con éxito y grandes aprendizajes a nivel personal y profesional esta etapa de mi vida.

Por último, me gustaría agradecerle primordialmente a mi Abuela Leonor Amaya, la cual es una de las personas más importantes en mi vida y es la mayor motivación para mejorar y superarme cada día.

- *Lisset Nathalia Rodríguez Mendoza*

Agradezco en primer lugar a mis padres por el apoyo que me brindaron durante todo mi proceso de formación, a cada docente que hizo parte de mi proceso de aprendizaje; doy gracias a nuestra directora de tesis Leidy Viviani Larrahondo Gómez por su paciencia, apoyo y dedicación durante este proceso y en general, a cada persona que de una u otra forma estuvo presente en mi formación como profesional.

- *Grecia Isabella Heredia Cuadros*

Tabla de Contenido

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción	3
Problema de Investigación	5
Planteamiento del Problema.....	5
Descripción del Problema.	6
Formulación de la Pregunta Problema.....	8
Justificación	9
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
Estado del Arte	12
Marco Teórico	20
Capítulo I.....	20
Teoría Sociocultural.....	20
Teoría del Procesamiento de la Información.....	24
Teoría de Aprendizaje Social	29
Capítulo II	33
Estrategias de Afrontamiento	33

Capítulo III.....	38
Mujer y Educación.....	38
Participación de la mujer en el mercado laboral.....	39
Mujer y factor social.....	41
Mujer y madre cabeza de familia.....	42
Capítulo IV.....	43
Pandemias.....	43
Epidemias.....	43
Coronavirus (Covid-19).....	44
Marco Contextual.....	50
Ubicación y contextualización de la problemática.....	50
Ubicación y límite territorial.....	51
Población implementada para la investigación.....	51
Marco Legal.....	52
Metodología.....	55
Diseño.....	55
Población.....	55
Muestra.....	55
Proceso de Intervención.....	56
Fase 1 Reconocimiento del Problema.....	56

Fase 2 Construcción y elaboración de objetivos y Justificación.	57
Fase 3 Construcción del marco teórico y estado del arte.	57
Fase 4 Desarrollo de la metodología de investigación.....	58
Fase 5. Intervención, análisis de resultados y conclusiones.....	58
Técnicas de Recolección de Información	58
Entrevista Semiestructurada.....	59
Grupo Focal.....	59
Observación no participante.....	59
Categorías.....	59
Análisis de la información.	61
Recursos.....	62
Resultados	61
Discusión.....	72
Conclusiones	75
Recomendaciones	76
Referencias Bibliográficas	77
Anexos.	82
Anexo 1. Formato de Observación no Participante.....	82
Anexo 2. Formato entrevista semiestructurada	83
Anexo 3. Formato entrevista grupo focal	84

Anexo 4. Aval de expertos entrevista semiestructurada.	85
Anexo 5. Aval de expertos entrevista grupo focal.....	88
Anexo 6. Cartilla de Apoyo para mujeres cabeza de hogar en situación de crisis.....	90

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Datos Sujeto A</i>	56
Tabla 2. <i>Datos Sujeto B</i>	56
Tabla 3. <i>Categorías de la Investigación</i>	59
Tabla 4. <i>Entrevista Semiestructurada</i>	61
Tabla 5. <i>Grupo Focal</i>	67
Tabla 6. <i>Observación no Participante</i>	71

Resumen

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo-descriptivo, en el cual se busca describir las estrategias de afrontamiento que manejan las mujeres cabeza de familia ante situaciones estresantes generadas por el confinamiento por covid-19, teniendo en cuenta la clasificación de estas como lo son las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema y las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción, para esto, se hará la recolección de la información a través de técnicas cualitativas como entrevista semiestructuradas, grupo focal y observación no participante. Adicional a esto, el análisis de los resultados encontrados será realizado mediante la triangulación de las categorías.

Dentro de las conclusiones, se establece que las mujeres optan por el uso de estrategias de afrontamiento que les permita la planificación para dar solución a la situación estresante que se les presenta, así como también implementan estrategias de afrontamiento emocionales que les facilita el proceso de adaptación ante los sucesos vivenciados. De igual manera, se destaca el factor económico y familiar como decisivos en la forma en que las mujeres eligen afrontar los eventos que generan malestar.

Palabras claves: estrategias, afrontamiento, problema, emoción, mujeres, confinamiento, Covid-19.

Abstract

This research will have a qualitative-descriptive approach, in which it seeks to describe the coping strategies used by women heads of household in the face of stressful situations generated by confinement by covid-19, taking into account the classification of these as are the Coping strategies aimed at the problem and coping strategies aimed at emotion, for this, the information will be collected through qualitative techniques such as semi-structured interviews, focus groups and non-participant observation. In addition to this, the analysis of the results found will be carried out through the triangulation of the categories.

Among the conclusions, it is established that women choose to use coping strategies that allow them to plan to solve the stressful situation that is presented to them, as well as implement emotional coping strategies that facilitate the adaptation process before the events experienced. In the same way, the economic and family factor stands out as decisive in the way in which women choose to face the events that generate discomfort.

Keywords: strategies, coping, problem, emotion, women, confinement, Covid-19.

Introducción

En el marco de la pandemia por Covid-19 que ha afectado a nivel mundial la vida de millones de personas y ha hecho que se deban adoptar nuevos estilos y formas de vida, ocasionando cambios drásticos a nivel económico, social y personal. La declaración del Covid-19 como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), supuso una alarma para los países en cuanto las medidas a tomar para la protección de la salud de las personas, esto implicó tomar medidas drásticas como lo fue el confinamiento y aislamiento social de la población. Esta medida generó alteraciones en la rutina diaria de las personas, efectos negativos en la economía y en los sistemas de salud; esto en conjunto supuso riesgos en el bienestar psicológico y/o mental para los individuos, pues con el surgimiento de estas situaciones estresantes, dificultó la correcta adaptación ante los cambios que se estaban viviendo. A raíz de estos eventos se ha destacado como han sido las mujeres las más afectadas por el impacto de la pandemia, siendo las mujeres cabeza de hogar las que presentan altos niveles de estrés lo que aumenta el malestar psicológico.

En relación a esto, el nivel de estrés que manejan actualmente las mujeres cabeza de familia por las responsabilidades del hogar, las dificultades económicas y la preocupación sobre el contagio del virus, pueden desencadenar grandes riesgos en la salud mental, llevando a que cuestionen su labor, creando ideas erróneas, incrementando la tristeza y generando sentimientos de inutilidad. De tal manera, es fundamental la implementación de las estrategias de afrontamiento para enfrentar estas situaciones, ya que esto afecta significativamente el bienestar psicológico y/o emocional de la persona. Así pues, es de entender que las estrategias de afrontamiento se encargan de regular las consecuencias negativas que se generan a raíz de las ocasiones estresantes y su principal papel a desempeñar es actuar como regulador de la perturbación emocional para evitar implicaciones negativas en la salud de las personas.

Ahora bien, el estudio de las estrategias de afrontamiento ante el confinamiento por covid-19 es un tema que es relativamente nuevo y por ende, el estudio de este aun no es tan amplio, por lo tanto, esta investigación de carácter cualitativo y de índole social, tiene como objetivo describir las estrategias de afrontamiento implementadas en mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta durante el confinamiento por covid-19, evaluando las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema y las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción que las mujeres implementan y como estas contribuyen a la disminución del malestar ocasionado por los eventos estresantes o situaciones de crisis; ya que a nivel regional son pocas las investigaciones que existen sobre esto, lo cual puede permitir ampliar este objeto de estudio, y que permitan conocer a mayor profundidad el impacto que genero la crisis sanitaria por Covid-19 a nivel psicosocial.

Problema de Investigación

Planteamiento del Problema

La pandemia por Covid-19 a nivel mundial trajo consigo cambios drásticos en la vida de cada persona bien sea a nivel económico, nivel social, nivel personal, entre otros. Una de las consecuencias más significativas que generó este virus es el aislamiento de la población lo cual, desde el punto de vista psicológico, resultó tener un impacto negativo en la salud mental. El no poder tener contacto social con otras personas, las consecuencias económicas, y el cambio de las rutinas que cada persona tenía establecidas, han puesto a prueba la capacidad para afrontar situaciones de alto estrés, esas habilidades de afrontamiento que determinan el bienestar psicológico durante el tiempo de esta crisis.

Han sido las mujeres las más afectadas psicológicamente por las consecuencias de esta pandemia, han sido ellas las que, de acuerdo con estudios, han aumentado los niveles de malestar psicológico perdiendo confianza y sentimientos de vitalidad en sí mismas. Esto nos lleva al interés de poder identificar cuáles estrategias de afrontamiento son las que utilizan las mujeres cabeza de familia ante esta crisis por Covid-19, poder conocer esa capacidad de afrontar positiva o negativamente situaciones que resulten ser estresantes.

De acuerdo con lo anterior, se deben considerar también las consecuencias ocasionadas por el confinamiento que han afectado la vida de las mujeres en Colombia, como lo es el hecho del aumento en las cifras de desempleo de las mujeres con un 16,4%, siendo quienes ponen la mayor cuota de sacrificio laboral a comparación de los hombres (Semana, 2020). El agotamiento en las mujeres es mayor en esta contingencia sanitaria, ya que ejercer sus funciones laborales ahora desde la modalidad virtual, cuidar del hogar, estar atentas y encargarse de la educación de los hijos como de sus espacios de ocio, esto sin duda supone un mayor desarrollo del estrés para

ellas, colocando en evidencia la vulnerabilidad a la que están expuestas y como todos estos aspectos pueden alterar su salud física y su salud mental.

En relación con lo anterior, el nivel de estrés que manejan actualmente las mujeres cabeza de familia por las responsabilidades del hogar, las dificultades económicas y la preocupación sobre el contagio del virus, pueden desencadenar grandes riesgos en la salud mental, llevando a que cuestionen su labor, creando ideas erróneas, incrementando la tristeza y generando sentimientos de inutilidad.

Descripción del Problema.

A lo largo de la historia de la humanidad han ocurrido gran variedad de situaciones que la han marcado, el mundo se ha visto afectado en varias ocasiones por epidemias y/o pandemias de enfermedades infecciosas que han puesto en peligro la vida de las personas. Actualmente muchos países se han enfrentado ante la aparición del Covid-19, o también llamado CORONAVIRUS, una nueva enfermedad infecciosa cuyo origen lo tuvo en el país de China en diciembre de 2019 y la cual se ha esparcido rápidamente por un gran número de países arriesgando la salud de la población mundial, lo cual llevo a que la Organización Mundial De La Salud (OMS) el 11 de marzo del 2020 declarase este virus como una pandemia, difundiendo información al mundo sobre la rapidez de propagación y advirtiendo sobre las consecuencias a los sectores de la salud, económicos y sociales de las naciones.

A raíz de este suceso la mayoría de los países optaron medidas como la cuarentena y el aislamiento social para contener la propagación del virus entre sus habitantes. Dicha estrategia ha resultado ser efectiva para su propósito, sin embargo, ha generado problemas económicos, problemas psicológicos y emocionales que han impactado a las personas aumentando los riesgos de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, estrés, preocupación, entre

otros, lo cual enciende las alertas sobre cómo esto está perjudicando la salud mental de las personas ante esta crisis por la cual se atraviesa.

Un estudio realizado por la Universidad del País Vasco junto con otras 5 universidades de España (Balluerka, Gómez, Hidalgo, Gorostiaga, Espada, Padilla y Santed , 2020) que pretenden medir el impacto psicológico de la crisis sanitaria, en donde han sido encuestadas casi 7.000 personas entre los 18 y 92 años, revela que el 43% de las personas encuestadas manifiestan haber tenido síntomas propios de un cuadro depresivo, el 78% de la población confiesa presentar síntomas de ansiedad, miedo e incertidumbre. El 45 % expresan cambios de humor. 83% de estas personas dicen sentir angustia ante el riesgo de perder a un ser querido. El 44% dice haber visto disminuir su confianza durante el confinamiento. Como un aspecto importante, este estudio revela que quienes se han visto mayormente afectadas por esta situación han sido las mujeres, ya que son ellas quienes más han perdido su confianza y optimismo y sus sentimientos de vitalidad han disminuido. El malestar psicológico afecta a toda la población en general, este se agudiza más en mujeres como también en jóvenes y en aquellas personas que han desarrollado y padecido la enfermedad.

Al conocer como el confinamiento ha afectado psicológicamente a las personas, es valioso conocer cuales estrategias de afrontamiento utilizan las personas ante esta crisis. El afrontamiento, según Lazaurs y Folkman (1986), se define como "los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para responder a necesidades específicas externas y / o internas. Estos esfuerzos se evalúan como un exceso o desbordamiento de recursos personales". Para Lazaurs, el afrontamiento tiene dos funciones principales, la primera se centra el afrontamiento en la regulación de las emociones la cual pretende que la persona modifique el modo de interpretar y valorar una situación, y la segunda es el afrontamiento centrado en la

resolución del problema la cual comprende actividades dirigidas directamente a la modificación, evitación o minimización del impacto estresante.

El uso de estrategias de afrontamiento influye en distintas variables psicológicas obteniendo resultados ya sean positivos o negativos. Estrategias de afrontamiento activas se ven correlacionadas de manera positiva con la capacidad de resiliencia de las personas, mientras que estrategias de afrontamiento evasivas se correlacionan, por ejemplo, con futuros síntomas de estrés post traumático y dificultad para enfrentar de forma adecuada las demandas percibidas.

Formulación de la Pregunta Problema.

Teniendo en cuenta que las mujeres son más vulnerables a los riesgos psicológicos que hoy genera la pandemia por Covid-19, se toma en cuenta a las mujeres cabeza de familia para descubrir cuales estrategias de afrontamiento implementan o han implementado durante el confinamiento o aislamiento social para conocer de qué forma se han visto afectadas psicológicamente y se plantea la siguiente pregunta de investigación. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que usan mujeres cabeza de familia durante el confinamiento por la crisis sanitaria del Covid-19 en la ciudad de Cúcuta?

Justificación

En inicios del 2020 el mundo entero conocía y estaba por enfrentar una nueva enfermedad que puso en riesgo a la población mundial, el COVID-19, siendo esta una enfermedad infecciosa de rápida transmisión y que en cuestión de semanas se expandió por varios países haciendo que la OMS declarara este virus como Pandemia, llevado a muchos países que se enfrentaron y/o se siguen enfrentando a este virus a optar como una medida para evitar la propagación de esta enfermedad el confinamiento de sus habitantes, o cuarentena, para así poder controlar y contener el virus.

Si bien esta estrategia resulto ser efectiva para disminuir los contagios entre las personas, también ha ocasionado consecuencias económicas, sociales y psicológicas, siendo estas últimas las de nuestro interés. Pues bien, este aislamiento social ha hecho que muchas personas se vean afectadas psicológicamente, teniendo mayor riesgo las mujeres que los hombres, aumentando la posibilidad de padecer trastornos de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, estrés postraumático, entre otros riesgos psicológicos. Esto como producto del distanciamiento social, la preocupación por la salud y, en algunos casos, las consecuencias económicas que esto ha generado.

Es importante conocer cuáles son aquellas estrategias de afrontamiento que las personas utilizan ante la situación que el mundo vive. El afrontamiento es un proceso complejo que se describe como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas hacen para manejar y controlar aquellas demandas externas (ambiente, diversos estresores) o las demandas internas (estado emocional, características de la personalidad). Las estrategias de afrontamiento son consideradas como entes protectores que se tienen en cuenta en situaciones complejas para las personas en donde lo que se pretende es hacer frente a diversos tipos de problemas.

Por otra parte, se toma en cuenta a las mujeres como sujetos de investigación ya que han sido las que se han visto más afectadas por las diferentes circunstancias de la contingencia por covid-19; los hogares han pasado a ser el lugar en que todo ocurre, la educación de los hijos, el cuidado y las tareas del hogar, el trabajo, espacio de socialización y de convivencia, estos aspectos recaen principalmente en las mujeres, las consecuencias económicas en las que las mujeres se han visto más afectadas y en la que representan mayor proporción en la economía informal en varios países, el recrudecimiento en el aumento de la violencia de género durante el confinamiento ponen en peligro su identidad y su salud en general. Esto se evidencia en el hecho de la aparición de trastornos psicológicos lo cuales afectan indiscutiblemente su calidad de vida.

Por lo tanto, en esta investigación se abordará como las mujeres cabeza de familia implementaron o implementan estrategias de afrontamiento ante el confinamiento social y ante la crisis de salud pública por la que atraviesa la sociedad hoy en día, esto con el fin de poder identificar el estado psicológico de esta población buscando generar un impacto social sobre la importancia de conocer e implementar adecuadas estrategias de afrontamiento y, para los profesionales en psicología, conocer sobre cuales son aquellas estrategias de afrontamiento a las que esta población recurren ante situaciones de aislamiento social y/o riesgos que ponen en peligro la salud, y como se pueden ver afectadas psicológicamente, para así poder desarrollar formas de intervención idóneas que permitan promover la salud mental en la población ante situaciones como las que el mundo hoy padece y orientar.

Objetivos

Objetivo General

Describir las estrategias de afrontamiento implementadas en mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta durante el confinamiento por covid-19 a través de técnicas de investigación metodológicas.

Objetivos Específicos

Identificar las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción que manejaron las mujeres cabeza de familia durante el confinamiento por covid-19 a través de técnicas cualitativas.

Indagar las sobre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema empleadas por mujeres cabeza de familia durante el confinamiento por covid-19 mediante técnicas cualitativas.

Elaborar una cartilla de apoyo enfocada a la ayuda del desarrollo de estrategias de afrontamiento en mujeres ante situaciones de crisis.

Estado del Arte

En la indagación relacionada con el fenómeno del presente trabajo investigativo se implementa la revisión documental como técnica de investigación con diversos proyectos relacionados a la variable a trabajar, por otro lado la inspección de los documentos aquí presentados ha sido estandarizada por un rango de años y seleccionada a través de fuentes válidas y confiables de manera que pueda brindar mayor soporte teórico en la realización de esta investigación, lo que contribuye a formación personal y profesional de quienes la desarrollan.

El primer documento en ser revisado se titula “Respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento en la población mexicana adulta durante el primer cierre de la pandemia de Covid-19: Un estudio exploratorio por sexo”, este trabajo es de tipo internacional y desarrollado por Ramos et al. (2020) Estableciendo como objetivo explorar la relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento empleadas durante el primer confinamiento en la población adulta de México e indagar sus diferencias por sexo; teniendo en cuenta una metodología de investigación de modalidad mixta de tipo exploratorio, en donde la población es de 2.650 personas mayores de 18 años de edad siendo 572 hombres y 2070 mujeres, empleando como instrumento un cuestionario semiestructurado auto aplicado.

Los resultados se abordaron de acuerdo a tres categorías que son, características sociodemográficas, estrategias de afrontamiento durante el cierre de la pandemia por sexo y estrategias de afrontamiento durante el cierre de la pandemia por emoción y sexo con el propósito de evidenciar el impacto emocional de la pandemia por Covid-19 en la población adulta, señalando a las mujeres como las más afectadas presentando más emociones negativas como la preocupación a comparación de los hombres, también son las mujeres quienes hacen más uso de estrategias de afrontamientos positivas siendo el uso de estas las predominantes en

los resultados de esta investigación; por último se concluye que dichos hallazgos enfatizan la necesidad de integrar la atención en salud mental y brindar recursos de afrontamiento a la población que sean adecuados para enfrentar los retos, como también llevar un seguimiento del estudio para proporcionar conocimiento sobre si se mantienen estas respuestas de afrontamiento.

Continuando con el siguiente documento que fue revisado de carácter internacional, este se titula “factores de personalidad y estrategias de afrontamiento en mujeres: relaciones y diferencias” realizado por Morán y Torres publicado en el 2019, en la cual su objetivo se centra en averiguar si las estrategias de afrontamiento formuladas por Lazarus y Folkman se relacionan con los factores de personalidad del modelo de los cinco factores de Costa y McCrae; siendo esta una investigación cuantitativa, en donde se consideró una muestra de 442 mujeres, en esta investigación se aplicaron como instrumentos el Cuestionario de Modos de Afrontamiento (WCQ) de Lazarus y Folkman y el cuestionario NEO-FFI de Costa y McCrae.

En los resultados hallados por los autores se refleja que las mujeres tienen puntuaciones altas en responsabilidad, extraversión, apertura mental y puntuaciones bajas en neuroticismo utilizan estrategias de afrontamiento dirigidos a la resolución del problema, por el contrario aquellas mujeres con puntuaciones altas en neuroticismo, sus modos de afrontamiento se relacionan con el escape; quienes puntúan alto en extraversión eligen estrategias de afrontamiento como planificación, búsqueda de apoyo social y confrontación; este estudio también concluye que en mujeres amas de casa y mujeres universitarias al afrontar problemas con estrés, se diferencia en que las amas de casa hacen mayor uso de la Confrontación y la Reevaluación Positiva mientras que las mujeres universitarias se centran en la búsqueda de apoyo social.

El siguiente documento revisado de corte internacional tiene por título denominada “Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja en el centro poblado de

Villa San isidro; Corrales – Tumbes 2018” elaborado por Rony Araujo en 2018, en donde el objetivo general se centra en determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres víctimas de violencia; esta es en su investigación que tuvo en cuenta una metodología de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo cuya población femenina determinada es de 1306 y una muestra intencional constituida de 50 mujeres, se empleó la aplicación de instrumentos como el Inventario de respuestas de afrontamiento para adultos (CRI-A) y una ficha de tamizaje de violencia con el fin de conocer si existen índices positivos de violencia.

Se halló en los resultado que las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres víctimas de violencia de pareja en su dimensión cognitiva fueron identificadas como promedio: (análisis lógico 18%, reevaluación positiva 14%, evitación cognitiva 50%, aceptación- resignación 32%), las estrategias de afrontamiento en su dimensión conductual fueron también identificadas como promedio (búsqueda de guía y soporte 34%, solución de problemas 18%, búsqueda de recompensas alternativas 36%, descarga emocional 36%), en relación con lo anterior se logró aclarar que las estrategias de afrontamiento son diversas y dependen de la situación de cada mujer, ya que aquellas que fueron o son violentadas utilizan estrategias dirigidas a la emoción lo que les impide negar la situación, y quienes no se consideran víctimas sus estrategias se centran en la resolución de problemas; por último se concluye que estas mujeres tienen dificultades al identificar estrategias de afrontamiento adecuadas ante su agresor y se recomienda la creación de programas de autoayuda para el manejo de la violencia con el fin de que las mujeres tengan mejores herramientas para manejar los conflictos de violencia.

El siguiente documento revisado se titula “Estrategias de afrontamiento que utilizan, en el ámbito laboral, cuatro mujeres víctimas del conflicto armado interno colombiano” realizado por Basante y López en el año 2020 es una investigación de carácter nacional, cuyos objetivos

establecen analizar la georreferenciación de las víctimas en su movilidad con relación al ámbito laboral, describir las estrategias de afrontamiento externas empleadas por las víctimas frente a su productividad y vinculación laboral, e interpretar la subjetividad de las mujeres víctimas frente a su proyecto de vida laboral, esto a través de una metodología cualitativa siendo una investigación de diseño fenomenológico cuya población participante es de 4 mujeres entre los 40 y 65 años de edad, aplicando instrumentos como entrevista semiestructurada y cartografía social.

Los resultados obtenidos responden a las categorías de estrategias de afrontamiento externa y vinculación laboral, en donde las mujeres utilizan estrategias de afrontamiento de reestructuración buscando medios de capacitación para poder desempeñarse en un medio laboral, estrategias de afrontamiento externas en la familia, organizaciones, vecinos e instituciones; se recomienda tener en cuenta el núcleo familiar de las víctimas en futuras investigaciones debido a que los factores socio familiares afectan y/o influyen el proceder de una persona; finalmente se recomienda abordar temas de construcción social y crear rutas que favorezcan la productividad laboral de las mujeres.

Por otra parte, la siguiente investigación “Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja en la ciudad de Bogotá” es de carácter nacional y fue elaborado por Lanheros y Peñuela en 2016, en esta investigación se manejó una metodología cuantitativa de corte descriptivo-correlacional, en la cual se plantea como objetivo identificar las diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en 30 mujeres víctimas de violencia de pareja y 30 mujeres que no se perciben como víctimas donde el tipo de muestreo empleado fue no probabilístico, considerando una muestra de 60 mujeres en un rango de edades de entre los 23 y 52 años de edad; se aplicó como instrumento la “Escala de estrategias de Coping Modificada (Eec-M).

En los resultados que se hallaron en esta investigación se logra demostrar que las estrategias de afrontamiento están muy relacionadas con la violencia de pareja, considerando que, al no utilizar las estrategias adecuadas por parte de la persona, esta se expone a mayores situaciones de vulneración. Se determina que las mujeres que son violentadas y las mujeres que no se perciben como víctimas de violencia hacen uso de estrategias de afrontamiento diferentes, en donde las mujeres víctimas implementan estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción y desadaptativas, y quienes no se perciben como víctimas de violencia implementan estrategias cognitivas y racionales que pretenden la resolución de conflictos, concluyendo entonces que existen diferencias significativas en estos dos grupos de la muestra; por último se recomienda la realización de más estudios en donde se cuente con una mayor muestra, la creación de más instrumentos enfocados en el contexto colombiano y el cumplimiento de las leyes y normativas relacionadas con la violencia hacia la mujer.

Continuando con el tercer documento revisado de carácter nacional, este tiene como título “Relación entre estrés y estrategias de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama que reciben tratamiento oncológico en Bucaramanga y su área metropolitana”, esta investigación fue realizada por Correa y Pabón (2017) estableciendo objetivos para describir el nivel de estrés en las pacientes diagnosticadas con cáncer de mama, evaluar las estrategias de afrontamiento presentes en estas mujeres e identificar la relación que existe entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, teniendo en cuenta un enfoque cuantitativo de diseño no experimental y de tipo transeccional, cuya muestra estuvo conformada por 62 mujeres con diagnóstico de cáncer de mama y en tratamiento, aplicando como instrumentos la Escala de Estrés Percibido (EEP-14) y la Escala de Coping Modificada (EEC-M).

Los resultados fueron establecidos teniendo en cuenta el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento mediante una calificación por escala tipo Likert para ambos instrumentos, considerando las siguientes opciones de respuesta (nunca, casi nunca, de vez en cuando, a veces, a menudo, frecuentemente, muy a menudo, casi siempre, siempre); se manifestaron correlaciones positivas en cuanto al nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de reacción agresiva y una correlación negativa con estrategias de afrontamiento como reevaluación positiva; se concluye que las estrategias centradas en el problema favorecerían la adaptación ante un diagnóstico mejorando la calidad de vida de mujeres con cáncer de mama, favoreciendo la respuesta de estrés durante el tratamiento oncológico; por último se recomienda tener en cuenta las estrategias de afrontamiento que se asocian a una respuesta moduladora de estrés en el desarrollo de programas de intervención de mujeres con cáncer de mama.

El primer documento revisado de carácter regional tiene por título “El afrontamiento y la familia como factores protectores y terapéuticos en la adherencia al tratamiento de pacientes con cáncer de mama” fue desarrollado por Forgiony et. al. en el año 2018, se planteó como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento presentes en familiares de pacientes con cáncer de mama según la estructura y funcionalidad familiar, teniendo en cuenta una metodología de enfoque mixto con preponderancia cualitativa de diseño no experimental y alcance descriptivo, la población estuvo constituida por familiares de pacientes diagnosticadas con cáncer de mama de una clínica de cancerología en Norte de Santander, el tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia compuesto por 8 personas; como instrumento se utilizó la entrevista semiestructurada, el Genograma y el APGAR.

Los resultados obtenidos en esta investigación se encontraron que en lo relacionado a las estrategias de afrontamiento, se consideró el apoyo emocional como un componente importante

para las familias y que a su vez incide en la posibilidad de una reformulación positiva.; en lo relacionado con la enfermedad se destaca las estrategias evitativas (religión y autodistracción) y las estrategias activas (apoyo emocional, reformulación positiva y afrontamiento activo), se concluye que durante los primeros meses de diagnóstico, los cuidadores y/o familiares utilizan estrategias como la evitación y durante el proceso del tratamiento estas van cambiando, permitiendo que estos maduren emocional y cognitivamente, de igual manera se concluye que las estrategias de afrontamiento tienen una implicación activa centrado en el problema llevándolos a la búsqueda de múltiples soluciones para hacer frente a la enfermedad.

El siguiente documento revisado tiene como título “Derechos Humanos desde una perspectiva socio-jurídica” y fue desarrollado por Graterol et. al. Este documento consiste en una compilación de diversas investigaciones realizadas por el grupo de investigación Altos Estudios de Frontera (ALEF). Universidad Simón Bolívar en Cúcuta, Colombia. Unas de las investigaciones que se tuvo en cuenta en este documento se denomina “Afrontamiento evitativo, género y conflicto armado en la ciudad de Cúcuta” y fue elaborado por Moncada et. al. en 2017, aquí se planteó como objetivo principal se centra en analizar la fiabilidad y la frecuencia del estilo de afrontamiento evitativo desde la perspectiva de género; la investigación está orientada desde el paradigma positivista deductivo-lógico de alcance descriptivo, se consideró una muestra de 40 personas dividida en 20 hombres y 20 mujeres mayores de 18 años y se implementó como instrumento el Inventario de estimación de afrontamiento (COPE).

Los resultados hallados por los autores determinan que la estrategia que es más utilizada es la negación, por lo cual, no existe una relación significativa en el afrontamiento evitativo en

hombres y mujeres, contradiciendo lo expuesto por Aparicio y Di-Collredo (2006) quienes manifiestan que las mujeres suelen utilizar el afrontamiento evitativo de manera activa.

Otro de los documentos que fue compilado se trata de “Afrontamiento orientado a la emoción y género en víctimas del conflicto armado de la ciudad de Cúcuta” el cual también fue desarrollado por Moncada et. al. Aquí el objetivo puntual fue analizar la fiabilidad y la frecuencia del estilo de afrontamiento orientado a la emoción desde la perspectiva de género en Cúcuta, Norte de Santander, Colombia; esta investigación se hace desde el paradigma positivista deductivo-lógico de alcance descriptivo, fue implementado el muestreo no probabilístico por conveniencia considerando una muestra de 40 personas dividida en 20 hombres y 20 mujeres; se aplicó como instrumento el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE).

En los resultados los autores establecen que principalmente la estrategia que más utilizada por las personas es acudir a la religión como esfuerzo de reducir el malestar, lo que demuestra también la pasividad con la que las personas del estudio presentan al momento de solucionar sus problemas; de igual manera en el presente estudio se evidencia que en los hombres y mujeres hay una diferencia significativa demostrando que los hombres acuden con frecuencia a la religión como una estrategia de afrontamiento al igual que la población femenina.

Marco Teórico

Capítulo I

En el desarrollo del primer capítulo se iniciara con el relato del inicio y desarrollo de la teoría sociocultural, además de enunciar los aportes que esta atribuyo al estudio de la conducta humana desde la psicología, en un segundo momento se hablara sobre la teoría del Procesamiento de la Información con la explicación de su analogía al comparar al ser humano con un computador y los aportes de este al estudio a la conducta, por último, para finalizar se dará un resumen de la teoría del aprendizaje social de Bandura contextualizando el aporte de este al mencionar que el ser humano aprende del medio donde se desarrolla.

Teoría Sociocultural

Para dar inicio, Lev Semionovich Vigotsky (1885-1934), psicólogo soviético que se interesó por estudiar las funciones superiores del ser humano tales como la memoria, atención, razonamiento, solución de problemas entre otras, formuló una teoría a fines de los años veinte, en la que planteaba que el "El desarrollo de la ontología de la psiquis humana está determinado por la historia de la cultura y el proceso de apropiación de las formas sociales"; es decir que para Vigotsky las funciones superiores del pensamiento son producto de la interacción cultural. Vigotsky señaló que, bajo la influencia del marxismo, para comprender la psiquis y la conciencia, es necesario analizar las condiciones reales de la vida humana y su existencia, porque la conciencia es un "reflejo subjetivo de la realidad objetiva" y debe ser analizada como un "producto sociocultural e histórico a partir de una concepción dialéctica del desarrollo" (Matos, 2015).

De acuerdo a lo anterior la teoría de Vigotsky sostiene que el aprendizaje y la adquisición de conocimientos del ser humano es una resultante de la interacción social de este, relacionando

directamente la socialización con el desarrollo cognitivo de los individuos. Los estudios de Vigotsky postulaban que el niño o la niña se va envolviendo de las manifestaciones culturales que los rodean haciendo que se vaya desarrollando sus procesos superiores a través de esta enculturación de las prácticas sociales.

Por consiguiente, la teoría sociocultural menciona que la apropiación es un sinónimo de la adaptación que se da mediante procesos culturales y naturales, donde el desarrollo cognitivo del infante se da en una primera instancia en el plano social y posteriormente en el psicológico, es decir que se da inicio al nivel intrapsíquico entre los demás y posteriormente al del individuo, realizando una transición de afuera hacia dentro, modificando el proceso mismo, cambiando sus función y estructura (Matos, 2015).

Por otra parte, Vigotsky empleo en el desarrollo de su teoría instrumentos mediadores (herramientas y signos) para comprender los procesos sociales, la utilización de los signos como método secundario para resolver un problema psicológico es un proceso semejante a la creación y uso de las herramientas. La semejanza entre los signos y las herramientas es su función mediadora, mientras que su diferenciación está en la forma distinta en la que orientan la actividad humana (Vigotsky 1977, como se citó en Ordoñez, 2007).

Las herramientas sirven como conductores de la influencia humana en el objeto de la actividad, se hallan externamente orientadas y deben acarrear cambios en los objetos. Por otro lado, el signo no cambia absolutamente nada en el objeto de una operación psicológica; por consiguiente, está internamente orientado.

Asimismo, uno de los aportes más significativos de la obra de Vygotsky a la psicología evolutiva lo constituye la relación que establece entre el pensamiento y el lenguaje. Señala que en el desarrollo ontogenético de ambos provienen de distintas raíces genéticas, en el desarrollo

del habla del niño se puede establecer con certeza una etapa preintelectual y en su desarrollo intelectual una etapa prelingüística; hasta un cierto punto en el tiempo, las dos siguen líneas separadas, independientemente una de la otra (Hernández, Oller, 2017)

Siguiendo esta línea Vigotsky sostenía que en un momento dado del desarrollo cognoscitivo del infante estos dos determinantes se unían transformándose, tornándose el pensamiento no verbal y el lenguaje racional.

De acuerdo con esta teoría, el proceso de la adquisición del lenguaje se da en una primera instancia a nivel social, después surge a un nivel egocéntrico y por último es interiorizado (Vigotsky 1978, como se citó en Morales, 2017), es decir que al inicio el infante desarrolla un nivel de lenguaje el cual es moldeado, provocado y dominado por las actividades, para luego tener un rol planificador y finalmente realizar una de toma de decisiones.

De acuerdo a lo anterior, Vigotsky considera que el significado de la palabra es clave para estudiar las relaciones internas del discurso y el pensamiento, se basa en la proposición de que el significado es una condición necesaria tanto para el pensamiento como para el discurso y que es importante destacar que la búsqueda del sentido y significado juega un papel importante en la teorización de Vigotsky, en especial en su importancia ontogenética (Gales, 2008).

Por último, en la teoría sociocultural de Vigotsky englobando lo anteriormente mencionado relaciona en dos fases el aprendizaje y el desarrollo, en una primera fase encontramos el nivel evolutivo real, que hace referencia a todo aquello que el infante es capaz de realizar por sí solo, sin ayudas externas y que son indicativas de sus capacidades mentales, por lado está la fase denominada nivel de desarrollo potencial que hace referencia a aquellas actividades que el infante no puede realizar por si solo y necesita la orientación de otro.

Según lo anterior, el autor logra demostrar que la capacidad de los niños, de idéntico nivel de desarrollo mental para aprender bajo la guía de un maestro variaba, e igualmente el siguiente curso de su aprendizaje sería distinto. Esta diferencia es la que denominó zona de desarrollo próximo: lo cual hace referencia distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz (Mazzarella, 2001).

Así pues, el nivel de desarrollo revela la solución independiente de un problema, define las funciones que ya se maduraron y caracteriza el desarrollo mental retrospectivamente mientras que la zona de desarrollo próximo define aquellas funciones que todavía no han madurado, pero que se hallan en proceso de maduración, en este sentido se caracteriza el desarrollo mental prospectivamente.

Para concluir la teoría sociocultural de Vigotsky desarrolla sus fundamentos en base a un principio social que sobre el principio natural-biológico, por ello las fuentes del desarrollo psíquico de las personas no se encuentran en el sujeto mismo sino el sistema de sus relaciones sociales, el sistema de su comunicación con otros, en su actividad familiar y social, de esta manera se considera que el aprendizaje estimula y activa una variedad de procesos mentales que afloran en el marco de la interacción con otras personas, interacción que ocurre en diversos contextos y es siempre mediada por el lenguaje. Esos procesos, que en cierta medida reproducen esas formas de interacción social, son internalizadas en el proceso de aprendizaje social hasta convertirse en modos de autorregulación.

Teoría del Procesamiento de la Información

Las primeras investigaciones orientadas al aprendizaje sobre el procesamiento de la información se llevaron a cabo en laboratorios de experimentación donde se estudiaron fenómenos como los movimientos oculares, atención a estímulos, la retención, el reconocimiento y la interferencia de percepción y memoria, para más adelante dedicarse a la investigación de los procesos cognoscitivos que participan en áreas del aprendizaje educativo (Mendoza, 2016).

Estas teorías se popularizaron en la década de 1950 como una reacción a la postura conductismo, las teorías del procesamiento de información se enfocan en la manera en que las personas ponen atención a los eventos que ocurren en el ambiente, codifican la información que deben aprender, la relacionan con los conocimientos que tienen en la memoria, almacenan el conocimiento nuevo en la memoria y lo recuperan a medida que lo necesitan.

La teoría del procesamiento de la información es un conjunto de modelos psicológicos que conciben al ser humano como un procesador activo de los estímulos (información o “inputs”) que obtiene de su entorno, los principios de esas teorías son los siguientes: Los seres humanos son procesadores de información; la mente es un sistema que procesa información; la cognición es una serie de procesos mentales; el aprendizaje es la adquisición de representaciones mentales (Shuell, 1986 como fue citado en Janer, 2011).

Los investigadores de estas teorías comparan a la psiquis humana con el procesamiento de las computadoras, por lo menos metafóricamente, ya que conciben al cerebro como el soporte físico o un hardware de las funciones cognitivas que sería el equivalente a los programas o software de un computador (James, 2013) ,este comparativo surge a partir de la idea el ser humano funciona de una manera parecida al computador, recibiendo información, almacenándola en la memoria y recuperando cuando lo necesita y, de que el procesamiento de la información está presente en

todas las actividades cognoscitivas como recibir, repasar, pensar, resolver problemas, recordar, olvidar etc.

Modelo de Memoria de dos almacenes

El modelo de dos almacenes explica muchos de los resultados de la investigación sobre el procesamiento de la información, una de las aportaciones más aportada por este modelo es que al momento en que una persona tiene que memorizar una lista, tiende a recordar mejor sus primeros elementos denominado efecto de primacía y los últimos elementos denominado de posteridad o herencia (, 2013).

Según este modelo al realizar el procesamiento de la información los primeros elementos a memorizar son más repasados y por ende son pasados a la memoria a largo plazo, mientras que los últimos que también son más repasados se encuentran en la memoria de trabajo en el momento del recuerdo.

Por otro lado, este modelo da una explicación de cómo transita o sucede el procedimiento de la información, donde postula que inicia con uno o más sentidos, como por ejemplo el olfato o la audición, donde se percibe ese estímulo y el registro sensorial adecuado recibe esa información, en el momento al retener la información ocurre simultáneamente la percepción, donde hay un reconocimiento de patrones y este proceso le da significado al estímulo. Para los investigadores de esta teoría la percepción juega un papel fundamental ya que empata la información nueva recibida con la ya adquirida (Schunk, 2012, pág. 168).

El registro sensorial transfiere la información a la memoria a corto plazo (MCP) que es una memoria de trabajo y corresponde al estado de alerta, o a ese estado en el que se está consciente de un momento determinado. La capacidad de la memoria de trabajo es limitada, por lo tanto, para retener las unidades en esta memoria es necesario repasarlas (repetirlas). Si la información

no se repasa, se pierde después de unos pocos segundos, aunque la nueva información se encuentre en la memoria de trabajo (MT) el conocimiento que esté relacionado con ella en la memoria a largo plazo se activa y se transfiere a la MT para integrarlo con la nueva información (Schunk, 2012, pág. 171).

De acuerdo a lo anterior, la transición del procesamiento de la información parte de la recepción de un estímulo o varios, dicha información es recibida en la memoria de trabajo, si está es repasada y de relevancia para el individuo será almacenada en la memoria a largo plazo y evocada a través del recuerdo.

Asimismo, dentro de esta teoría los investigadores acuñan el termino Procesos de Control (ejecutivos) que regulan el flujo de información a través del sistema de procesamiento. El repaso es un proceso de control importante que ocurre en la MT (Schunk, 2012, pág. 175).

De acuerdo a lo anterior, los procesos de control incluyen codificar la información, es decir, colocarla en un contexto significativo, una cuestión que se analiza en la plática inicial; crear imágenes, o sea, representar la información de manera visual; aplicar reglas de decisión, organizar la información, supervisar el nivel de comprensión, y usar estrategias de recuperación, autorregulación y motivación.

Atención

La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad y para la realización de cualquier actividad, este no es un proceso unitario, sino un conjunto de diferentes mecanismos que trabajan de forma coordinada, la función principal que el proceso atencional hace es el de seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para el estado cognitivo en curso del sujeto y que sirve para llevar a cabo un acción o actividad y con esto lograr uso objetivos. (Ríos-Lago, Muñoz & Paul, 2007).

Según lo anterior, el escuchar, observar, tocar, y degustar requiere de la habilidad de atender, el cual es un proceso no estático que mantiene una función en pro de un objetivo determinado basado en la experiencia del sujeto, como los motivos, el contexto, entre otros.

La atención también se podría definir como un recurso humano limitado que se utiliza para lograr las metas y movilizar y mantener los procesos cognoscitivos (Grabe, 1986 como se citó en Ríos-Lago, Muñoz & Paul, 2007). En tal sentido la atención actúa como un sistema de filtro donde se describe una limitación general en todo el sistema de procesamiento de información del ser humano.

Percepción

La percepción tiene una connotación biocultural ya que por un lado depende de los estímulos físicos y sensaciones involucrados en el proceso mientras que, por otro lado, de la selección y organización de dichos estímulos y sensaciones; siendo las experiencias sensoriales las que se interpretan y adquieren significado moldeadas por pautas culturales e ideológicas específicas aprendidas desde la infancia (Vivas, 2009).

En ese mismo contexto, la percepción es un reconocimiento de patrones y es el significado que se asigna a los estímulos ambientales que se reciben por medio de los sentidos. Para que un estímulo sea percibido, debe permanecer en uno o más de los registros sensoriales y compararse con los conocimientos en la MLP donde se encuentran los recuerdos, aprendizajes y vivencias del sujeto aprendidas mediante la socialización de la cultura, ideología, reglas sociales que lo rodean.

...La percepción depende de la ordenación, clasificación y elaboración de sistemas de categorías con los que se comparan los estímulos que el sujeto recibe, pues conforman los referentes perceptuales a través de los cuales se identifican las nuevas experiencias sensoriales transformándolas en eventos reconocibles y comprensibles dentro de la concepción colectiva de la realidad (Velas, 2017, pág. 301).

Con respecto a lo anterior, mediante los recuerdos o referentes del individuo, se conforman evidencias a través de las cuales las sensaciones adquieren sentido al ser interpretadas e identificadas como características de las cosas, esto aprendido a través de la socialización, las pautas ideológicas y culturales de su entorno.

Las teorías del procesamiento de la información postulan que cada sentido tiene su propio registro, el cual retiene la información brevemente en la misma forma en que la recibe; por ejemplo, la información visual se retiene de forma visual y la información auditiva en forma auditiva. La información sensorial permanece en el registro sensorial sólo una fracción de segundo y parte de la entrada sensorial se transfiere a la MT para un mayor procesamiento. El resto de la información es borrada y reemplazada por nuevos estímulos (Schunk, 2012, pág. 175)

En síntesis, la percepción ayuda a la recepción de la información dependiendo de la modalidad sensorial en la que esta sea percibida para ayudar a la asimilación de la misma, la cual es asociada o reemplazada con la información guardada en la MLP.

Memoria a Largo Plazo

La representación de los conocimientos en la memoria a largo plazo (MLP) depende de la frecuencia y de la contigüidad. Cuanto más seguido se enfrente un hecho, acontecimiento o idea, más fuerte será su representación en la memoria. Además, dos experiencias que ocurren de forma cercana en el tiempo pueden quedar vinculadas en la memoria, de manera que cuando una se recuerda, la otra también se activa. De esta manera, la información en la MLP está representada en estructuras asociativas. Los modelos del procesamiento de la información a menudo utilizan las computadoras para hacer analogías, aunque existen algunas diferencias importantes, las cuales son resaltadas por las estructuras asociativas. (Baddeley, 1998 como fue citado en Ríos-Lago, Muñoz & Paul, 2007).

De acuerdo a lo anterior, la MLP almacena los sucesos, recuerdos o ideas por categorías donde un evento de causal similar a otro puede ayudar a activar la evocación de uno o más sucesos similares, los conocimientos almacenados en la MLP tienen distintos grados de detalle. Cada persona posee recuerdos vívidos de experiencias agradables y desagradables. Estos recuerdos pueden incluir detalles muy exactos. Otros tipos de conocimientos almacenados en la memoria son, por ejemplo: significados de palabras, operaciones aritméticas y párrafos de documentos famosos.

En énfasis, el papel de la memoria a largo plazo en el procesamiento de la información es el de enlazar a los vínculos que existen entre las proposiciones en la memoria y esta depende que la información tenga una referencia o de que los usos de la información estén almacenados junto con ellos.

Teoría de Aprendizaje Social

Bandura nació en Canadá el 4 de diciembre de 1925 y terminó sus estudios en la Universidad de British Columbia. Obtuvo la maestría y el doctorado en 1952, en la Universidad de Iowa. Sus investigaciones se refieren principalmente a la agresión y a la función del “modelamiento” o imitación en el aprendizaje, así como a la adquisición y modificación de las características, Bandura a través de sus principales investigaciones relacionadas con la agresión en adolescentes, evidenció el vacío que el conductismo como teoría posee para explicar este tipo de situaciones. Según la teoría conductista, cuyo principal exponente es Frederick Skinner, el entorno o ambiente es el causante del comportamiento del ser humano (Grey, 2015).

Durante la primera mitad del siglo XX, la escuela comportamental de la psicología se convirtió en una fuerza predominante ya que los conductistas postulaban e investigaban que todo aprendizaje era el resultado de la experiencia directa con el medio ambiente a través de los

procesos de asociación y refuerzo. La teoría del aprendizaje cognoscitivo social de Albert Bandura postula la idea de que una parte del aprendizaje del ser humano se da en el medio social, ya que, al observar a los otros, se adquieren conocimientos, reglas, habilidades, estrategias, creencias y actitudes. Gracias a estos modelamientos el ser humano aprende comportamientos y actúa de acuerdo a ellos.

En tal sentido, la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura está de acuerdo con las teorías del aprendizaje conductista del condicionamiento clásico y del condicionamiento operante, sin embargo, agrega dos ideas importantes, en primera instancia habla de los procesos mediadores que ocurren entre estímulos y respuesta; por otro lado, postula que el comportamiento que se aprende del medio se da a través de la observación (Beltrán & Bueno, 1995 como se citó en Zamora, López y Cabrera, 2011).

Por otra parte, aunque la teoría de Bandura también está fundamentada en muchos de los conceptos básicos de la teoría del aprendizaje tradicional, él creía que el concepto de refuerzo no podía explicar todos los tipos de aprendizaje (Arriaga, 2006), ya que Bandura en su teoría postula que el papel del reforzamiento era el de fortalecer las respuestas de imitación que se han producido previamente, o de facilitar el aprendizaje de una forma anticipatoria. Desde la teoría del aprendizaje social, el refuerzo se considera como un factor que facilita el proceso y no como una condición necesaria, ya que hay otros muchos factores de influencia para la persona.

Por otro lado, desde la teoría del aprendizaje social se muestran los cuatro procesos que lo dirigen y componen: atención (a partir de los rasgos significativos de la conducta), retención (sobre todo de aquellas conductas que han servido de modelos en un determinado momento), reproducción motora (supone la conversión de las representaciones simbólicas en las acciones

apropiadas), motivacional (según las consecuencias observadas para una mayor efectividad) (Zamora, López y Cabrera, 2011).

De acuerdo a lo anterior, muchas de las influencias externas tienen una afectación directa en la conducta a través de los procesos cognitivos, esto con el fin de responder a la conducta evaluándola para superar las insatisfacciones que le impiden alcanzar sus metas actuando entonces como agente activo en su propia motivación gracias a la experiencia adquirida por medio de los procesos psicológicos básicos. No todas las variables son sinónimos de regularidad, hay que tener en cuenta que las contingencias ambientales pueden tener efectos distintos sobre la conducta, por un lado, las consecuencias físicamente aversivas incrementan las respuestas cuando las personas creen que estas consecuencias desagradables son índices de respuestas correctas, y por otro, las reducen si creen que ha cometido un error, debido a este razonamiento y la respuesta conductual humana Bandura sustentó su teoría de aprendizaje social.

Dentro de este marco, la teoría del aprendizaje social destaca la existencia de una combinación de factores sociales y psicológicos que influyen directamente a la conducta, considerando los factores externos e internos con igualdad de importancia; y que los acontecimientos ambientales, los factores personales y las conductas interactúan con el proceso de aprendizaje

A raíz de estas comparativas y otras investigaciones de carácter contrastado, se puede afirmar que las personas dirigen sus acciones basándose en las nociones previas, y no solo en los resultados de las respuestas manifiestas, pudiendo darse fácilmente un aprendizaje observacional al margen del sujeto (Woolfolk, 2010).

La teoría del aprendizaje contrasta y complementa el modelo, alegando la importancia de la evolución y añadiendo otras dimensiones como la moral; de este modo, se intenta mitigar o

justificar el error cometido en una conducta desde el razonamiento moral de los padres, quienes sustituyen la intervención física por controles simbólicos e internos a la par que enseñan, modelan y refuerzan diversos aspectos de los niños según su edad (Matamoros & Coller 1995 como se citó en Woolfolk, 2010).

Bandura analiza la conducta humana dentro de los siguientes elementos, las interacciones recíprocas de conductas, variables ambientales y factores personales como las cogniciones. Así, la cognición es elemento clave en la teoría propuesta por Bandura, ya que el aprendizaje es una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven de alineamiento para la acción a realizar.

En los primeros años del hombre, les corresponde a la familia y a la escuela “delinear” su camino humano y valorativo, es decir, los padres y maestros actuarán como “modelos” de ética y como todo lo que ella implica, ya que buena parte del aprendizaje humano ocurre de manera vicaria, es decir, sin ejecución abierta del que aprende. Las fuentes comunes de aprendizaje vicario son observar o escuchar a modelos en persona, o simbólicos o no humanos (programas de televisión con animales que hablan, personajes de tiras cómicas), en medios electrónicos (televisión, cintas) o impresos (libros, revistas). Las fuentes vicarias aceleran el aprendizaje más de lo que sería posible si hubiera que ejecutar toda conducta para adquirirla.

Tras todo lo dicho con anterioridad se puede afirmar que la conducta está controlada por la interacción de los factores externos e internos del individuo ya que si se tiene en cuenta que el objetivo último de la teoría del aprendizaje social de Bandura es el de transmitir normas generales de conducta que puedan servir como guía para la autorregulación en diversas actividades, para la satisfacción de metas o para la socialización con otras personas.

Capítulo II

En el siguiente capítulo se trata de explicar y enunciar diferentes tipos de afrontamiento, partiendo del concepto de afrontamiento.

Estrategias de Afrontamiento

El proceso del afrontamiento está dirigido a regular las consecuencias negativas que son ocasionadas por el estrés, este se entiende como un proceso cognitivo y conductual que se hace para poder minimizar, tolerar y dominar las demandas que se generan de forma endógena y exógena que conllevan al estrés. El principal papel que desempeña el afrontamiento es actuar como un regulador de la perturbación emocional en donde el objetivo principal es evitar que este malestar se presente, ya que, de ser así, puede haber implicaciones negativas en la salud de la persona. (Casaretto et. al., 2003, como se citó Solís y Vidal 2006).

De acuerdo con Romero (2010) (citado por López y Vélez, 2018) no existen estrategias de afrontamiento buenas o malas ya que por su complejidad se debe analizar el éxito o fracaso en relación a factores como las características de la situación que es generadora de estrés, el objetivo que se pretende y el contexto, entre otros.

Para Lazarus y Folkman (1984) el concepto de Estrategias de afrontamiento se entiende como esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se desarrollan en respuesta a las necesidades específicas que se evalúan cómo recursos personales. El afrontamiento es un proceso de evaluación dinámico y de una reevaluación de las estrategias con las que cuentan los individuos para enfrentar las situaciones que se consideran amenazantes, cuya función es reducir los efectos generados por el estrés psicológico. (Rodríguez et. al., 2016).

De acuerdo con estos dos autores, Lazarus y Folkman (1986), el origen de este concepto de afrontamiento surge a partir de dos postulados diferentes: la experimentación animal y la teoría

psicoanalítica del ego; en el primero el afrontamiento se relaciona con la supervivencia del animal que depende de su habilidad para desarrollar conductas de escape o evitación. En el segundo postulado desde la teoría psicoanalítica del ego, se le da mayor importancia a lo cognitivo y la relación del individuo con su entorno, en donde se dan un conjunto de pensamientos y actos que son realistas y flexibles para dar soluciones y poder disminuir el estrés de la situación que se presente.

Ante los eventos estresores, Lazarus y Folkman (1986) plantean que los individuos realizarían dos tipos de evaluaciones cognitivas, la evaluación primaria y la evaluación secundaria; la evaluación primaria consiste en estimar si es dañina o no la situación que se presenta, el sujeto determina si el evento determinado afectara su bienestar, resaltando tres formas en qué se hace esta evaluación primaria: la irrelevante que se da cuando el contacto con la situación no representa consecuencias o implicaciones para la persona, la positiva en donde las implicaciones con el entorno se valoran de forma positiva para la persona, y en un tercer lugar, la estresante en la que se examina si dicha situación representa amenaza, daño o pérdida. En cuanto a la evaluación secundaria, se determina si se cuenta con las capacidades para enfrentar el evento estresor; en esta evaluación secundaria las personas cuestionan sus recursos y habilidades para establecer si estos serán suficientes para poder enfrentar el evento que se les presenta, es decir que la valoración de esos recursos con los que cuenta el individuo determina en gran medida que el individuo se sienta asustado, desafiado u optimista. (Puerta, Quiroz y Rangel, 2008).

Lazarus y Folkman (1986) plantean que existen factores personales que pueden incidir en la evaluación cognitiva y pueden determinar los aspectos más relevantes para mantener el bienestar, en estos factores personales se encuentran los compromisos que manifiestan aquello

que es relevante o de importancia para la persona y que incide a la toma de decisiones, por otro lado están las creencias que consisten en configuraciones a nivel cognitivo formadas de manera individual o colectiva, las creencias pueden determinar la manera en que el individuo evalúe lo que ocurre en su entorno o lo que pueda ocurrir en él; las creencias que sobresalen son las existenciales que le permiten a la persona mantener esperanza ante una situación difícil, y las creencias de control que se centran en la confianza y el dominio.(Puerta, Quiroz y Rangel, 2008).

De acuerdo a diversos estudios sobre el afrontamiento, se ha conceptualizado tipos y dimensiones de la personalidad que se han denominado como estilos y estrategias. Según Fernández Abascal (1997) citado por Castaño y León (2010), el estilo de afrontamiento se refiere a la tendencia personal de afrontar la situación, y son responsables del uso de uno u otro tipo de estrategias de afrontamiento, así como a su estabilidad temporal. A su vez, la estrategia de afrontamiento es un proceso específico utilizado en cada situación y estos pueden ser muy variables dependiendo de la situación desencadenante. En ese orden de ideas, se entiende que el estilo de afrontamiento puede ser considerado como un carácter general, que hace que las personas piensen y actúen de forma más o menos estable ante diferentes situaciones, y las estrategias de afrontamiento dependen de la situación y se establecen en función a esta.

Lazarus y Folkman (1986) citados por (Macías et. al. 2013) señalan dos formas de afrontamiento, una está centrado en el problema y la otra se centra en la emoción. El afrontamiento centrado en la emoción se basa en la realización de la evaluación que hace la persona en la cual nota que no puede cambiar las condiciones que son amenazantes, haciendo que deba acudir a un conjunto de procesos cognitivos en donde busca disminuir o reducir la perturbación emocional. Este afrontamiento se utiliza para poder preservar la esperanza y el

optimismo, en donde se niega el hecho y su implicación, llevando a la persona a actuar de forma indiferente ante la situación, lo que puede significar una distorsión de su realidad.

En cuanto al afrontamiento centrado en el problema, se da cuando las condiciones que se le manifiestan a la persona se evalúan como susceptibles de cambio, eso implica la gestión de las demandas internas o ambientales que afectan la relación de la persona con su entorno “...Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, buscan solución para este y consideración diferentes opciones en función de costo y beneficio...” (Pág., 129).

Por otra parte, en cuanto a los tipos de estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1986) establecen 8 estrategias específicas, las cuales las dividen y clasifican de la siguiente forma, dos que corresponden al afrontamiento dirigido al problema como lo son confrontación y planificación, cinco corresponden al afrontamiento centrado en la emoción y cuyas estrategias son autocontrol, distanciamiento, evitación/escape, reevaluación positiva y aceptación de la responsabilidad, y una se focaliza en ambas formas de afrontamiento como lo es la búsqueda de apoyo social. Estas estrategias se describen de la siguiente manera:

Confrontación: constituye a los esfuerzos que hace la persona para alterar o solucionar la situación mediante acciones que pueden llegar a ser riesgosas e indicar un cierto grado de hostilidad.

Planificación: Se piensan y se desarrollan las estrategias que están orientadas a dar solución al problema o a la situación estresante.

Autocontrol: afrontamiento activo en el cual la persona se esfuerza por controlar sus acciones, pensamientos y sus respuestas emocionales.

Distanciamiento: la persona intenta apartarse del problema con el propósito de que este no le afecte.

Evitación/Escape: se presenta de manera conductual empleando acciones como beber, comer, fumar, dormir más de lo habitual o tomar medicamentos; y de manera cognitiva por medio de pensamientos irreales que en general pretenden desconocer el problema.

Reevaluación Positiva: Percibe los aspectos positivos que se hayan tenido la situación estresante.

Aceptación de la responsabilidad: reconoce el papel que tuvo de la persona en el origen del problema y en el mantenimiento del mismo.

Búsqueda de apoyo social: supone aquellos esfuerzos que hace la persona para la solución del problema, acudiendo a la ayuda de terceros (amigos, familia, etc.) con el fin de tener comprensión, apoyo moral, información, orientación.

Los procesos de afrontamiento radican una gran importancia en la adaptación del sujeto, influyendo en la calidad de vida y en su salud física y mental. Para Lazarus y Folkman (1986) las estrategias de afrontamiento no se podrían catalogar como positivas o negativas, o como buenas o malas, ya que no todas las estrategias son efectivas para toda situación, es decir que la efectividad del afrontamiento ante un evento determinado se basa en la regulación del malestar que este genere (afrontamiento dirigido a la emoción) y en el manejo de la problemática ante el malestar que esa situación está ocasionando. Se debe tener en cuenta que no todas las situaciones que se puedan presentar podrán ser afrontadas de forma efectiva, y esto no determinara que el individuo sea inefectivo al momento de afrontar circunstancias difíciles. “...Para que el afrontamiento sea efectivo debe existir un correcto ajuste o adaptación entre los esfuerzos de afrontamiento y los demás aspectos, es decir, los valores, objetivos, compromisos, creencias y estilos de afrontamiento que ocasionan conflicto si se ejecutan las estrategias necesarias en una situación dada”. (Lazarus y Folkman, 1986) (Citado por Puerta, Quiroz y Rangel, 2008).

Capítulo III

El término “Mujer” se asocia a aquellas personas que han alcanzado la adolescencia o la edad adulta, es en esencia la generadora de vida y representa una alianza y parte fundamental en el contexto de la familia.

Histórica y culturalmente, las mujeres han asumido roles complejos estrechamente relacionados con los roles de producción. Desde esta perspectiva, el mundo femenino habría pertenecido tradicionalmente al ámbito privado, donde las mujeres quedan reducidas a un segundo plano y estaban directamente relacionadas con el mantenimiento de las tareas del hogar. Aun así, las mujeres de las ciudades y el campo han hecho diferentes aportes al desarrollo económico y social del país, desempeñando un importante papel de liderazgo, pero la sociedad en sí rara vez lo reconoce y valora. En nuestra sociedad actual, las mujeres han evolucionado gracias al desarrollo tecnológico que ha requerido de inteligencia y deseo de superación, dejando atrás el rol de ama de casa, lo que de alguna manera restringía o limitaba su actividad. Este desarrollo tecnológico ha producido un nuevo tipo de organización del trabajo y las relaciones sociales, lo que ha llevado a que cada vez más mujeres desempeñen roles ocupando posiciones que eran concebidos únicamente por hombres, convirtiéndolas en una fuerza de productividad y factor de cambio en los escenarios que se han venido desempeñando. (Quevedo, 2009.).

Mujer y Educación.

Las mujeres en el siglo XX, experimentaron cambios significativos en lo que corresponde a la educación formal, su rápida inserción en el sistema educativo condujo a una verdadera “revolución social.” La mujer colombiana pudo hacer parte de este cambio educativo, a pesar que solo hasta 1930 les fue reconocido el título de bachiller. (Rodríguez, 2008). Las mujeres ingresaron al ámbito universitario en la década de los 60. Durante este período, la participación

de las mujeres en diversos campos del conocimiento aumentó año tras año, especialmente en aquellos que estaban específicamente dirigidos a los hombres, y su importancia fue disminuyendo en algunos campos de la educación que eran tradicionalmente femeninos.

En 1974, el gobierno colombiano eliminó la brecha de género en el sistema educativo, lo que trajo como resultado que el 50% de los estudiantes matriculados en el año 1980 sean mujeres, especialmente en aquellas ciencias consideradas como “ciencia blanda” (psicología, sociología, historia, entre otras). (Rodríguez, 2008).

En los últimos años, la mujer ha logrado una actitud abierta hacia el desarrollo educativo, lo que le ha permitido incursionar en la mayoría de las actividades productivas del país y la posibilidad de ascender mejores cargos, aunque aún le resulta difícil el ascenso a altos cargos ejecutivos, percibiendo también que aun los ingresos siguen siendo inferiores a los de los hombres; la marca de estos problemas son más evidentes dependiendo de la clase social de la que provenga o a la que pertenezca.

Participación de la mujer en el mercado laboral.

En los inicios del siglo XX, con ciertas excepciones, las mujeres colombianas fueron ubicadas en el ámbito familiar, asumiendo tareas que hasta el día de hoy no son ni han sido remuneradas. A partir de 1922 la mujer obtuvo los derechos civiles y políticos, y ya para el año 1945 se autorizó por medio de la ley que podrán recibir el salario directamente ya que, antes de esto, eran el esposo o el padre quienes los recibían. Durante el proceso de industrialización del país las mujeres lograron una importante participación en el sector de la economía, pudiendo desempeñarse como obreras en industrias como la textil, del tabaco y la de alimentos, llegando a representar en ese momento el 34% de esa población, mostrando una mayor participación en este sector que los hombres. (Rodríguez, 2008).

A pesar de los importantes avances y logros que han obtenido las mujeres en el ámbito laboral, aún existe discriminación laboral; en el caso de Colombia, esta discriminación se puede ver reflejada en la Ley 158 de 1998, en la cual se establece que las entidades públicas del país y las tres ramas del poder otorgan el 30% de las vacantes en puestos de trabajo que sean decisorios. (Quevedo, 2009.). La posibilidad de tener un ascenso es otro indicador sobre la discriminación laboral que se presenta en la mujer, a nivel nacional las mujeres en edades entre los 20 a 40 años tienen mayor dificultades para poder ser ascendidas, al igual que las mujeres de estratos medio y bajo (Rodríguez, 2008). Esto impide que la mujer tenga superación a nivel laboral y entorpece la posibilidad de que participen en escenarios laborales de alta complejidad para poder desempeñarse de manera exitosa. Muchas mujeres que trabajan se sienten discriminadas cuando son madres y de estratos bajos, lo que lleva a considerar que la discriminación es más de carácter social. Además, quienes pertenecen a estos estratos presentan mayores casos de discriminación y acoso sexual por parte de sus jefes y compañeros de trabajo. (Correa 2005) (citado por Rodríguez, 2008).

Al hacer referencia a la división del trabajo del hogar, se dice que cuando las mujeres ingresan al trabajo remunerado, estas han tenido que renegociar aspectos relacionados con las normas de la familia. A pesar de que los hombres han comenzado a ayudar con ciertas tareas del hogar, las mujeres todavía soportan una carga enorme, ya sean que trabajen de manera parcial o totalmente, es decir que las mujeres deben continuar haciendo el trabajo doméstico después de realizar sus trabajos remunerados para poder mantener sus hogares sin alteraciones o cambios; y en consecuencia de que el trabajo doméstico no es remunerado, esto ha llevado a que este sea devaluado por la misma sociedad.

De acuerdo con cifras del DANE (Departamento Administrativo Nacional de estadística) en el 2020, dio a conocer que existe una distribución desigual de trabajo entre hombres y mujeres; la carga total de trabajo diario de las mujeres es de 14 horas con 49 minutos, en donde el 49% de este tiempo lo destinan al trabajo no remunerado, es decir, al trabajo doméstico. Ahora en lo que corresponde a los hombres, su carga total de trabajo es de 12 horas y 39 minutos, de las cuales destinan el 27% al trabajo no remunerado; con esto queda en evidencia que las mujeres no solo trabajan 2 horas con 10 minutos más que los hombres, sino que esto también restringe su autonomía económica.

Por otra parte, en cuanto a la brecha salarial de género, la diferencia del ingreso promedio entre hombres y mujeres en Colombia, es de 12, 1%, lo que quiere decir que por cada 100 pesos que gana un hombre, la mujer gana 87,9 pesos. Esta diferencia puede variar dependiendo del nivel educativo que tengan las mujeres, sin embargo, en todos los niveles educativos el promedio salarial sigue siendo mayor en los hombres que en las mujeres. (DANE, 2020).

Mujer y factor social.

Las clases sociales y el nivel al que se pertenezca afectan significativamente el crecimiento y desarrollo profesional de la mujer. Como menciona Quevedo, 2009 las clases sociales *“...son un factor preponderante para la incursión del sexo femenino en el campo laboral dependiendo a qué clase social pertenece”* (pág. 135). Socialmente está demostrado que aquellas mujeres pertenecientes a una clase social alta, adquieren mejores oportunidades al momento tener una participación en diferentes sectores productivos, permitiendo que tengan un mayor reconocimiento en esos medios.

Un contraste de esta situación, se da en la mujer que pertenece a una clase social media o baja, quienes deben enfrentar una serie de restricciones y mayores dificultades que se

caracterizan por diferencias sociales discriminatorias en nuestra sociedad, en donde el nivel de conocimiento que tenga una mujer de clase social más baja pasa a ser un segundo plano, y juegan un papel más relevante aspectos como las relaciones interpersonales, la amistades que se tenga entre las altas esferas de la sociedad, lo cual facilita la promoción a ocupar puestos laborales de mayor responsabilidad y jerarquía, dejando a un lado el conocimiento y la experiencia.

Mujer y madre cabeza de familia.

Desde hace mucho tiempo se había concebido al hombre como el jefe de familia ya que era él quien trabajaba y tenía el deber de proveer el sustento de su familia; hoy en día esa concepción es diferente debido a que se presentan familias conformadas por un solo progenitor lo cual ha hecho más relevante el papel de la mujer. Actualmente se ha tenido que redefinir el concepto de “cabeza de familia” ya que las mujeres han ampliado sus responsabilidades al ámbito económico, pasando de ser ama de casa, a proveedora de ingresos en la familia, limitando su tiempo al cuidado del hogar, y esto ha dejado de ser un impedimento para que pueda desempeñarse de manera profesional (Castellanos, Garzón y Sotelo, 2015).

Esta nueva visión sobre las mujeres que se desempeñan como madres cabeza de familia, y permitido que se generen cambios importantes a nivel social. De acuerdo con artículo 2° de la ley 82 de 1993, es...“Mujer cabeza de familia” quien siendo soltera o casada, tenga bajo su cargo, económica o socialmente, en forma permanente, hijos menores propios u otras personas incapaces o incapacitadas para trabajar, ya sea por ausencia permanente o incapacidad física, sensorial, síquica o moral del cónyuge o compañero permanente o deficiencia sustancial de ayuda de los demás miembros del núcleo familiar”

De acuerdo con lo anterior, esto da una contextualización acerca de las responsabilidades que asume la mujer, quien además de tener a su cargo a hijos o personas que presenten algún tipo de discapacidad, tiene el compromiso de ser un proveedor económico para su hogar desempeñándose en el campo laboral. Esta situación es un denominador común en Colombia ya que se estima que el 40,7% de los hogares colombianos tienen madres cabeza de hogar (El Espectador, 2019). Por lo tanto, sumado con las oportunidades y condiciones laborales, las llevan a enfrentarse a grandes dificultades, no solo por el hecho de sostener económicamente a sus familias, sino también se enfrentan ante una realidad de desigualdad, lo que suponen barreras para el desarrollo social, personal y profesional.

Capítulo IV

Pandemias

Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad, se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado pandemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales (Organización Mundial de la Salud, 2014).

De acuerdo a lo anterior, si un brote epidémico afecta a regiones geográficas extensas (por ejemplo, varios continentes) se cataloga como pandemia.

Epidemias

Una epidemia es el aumento extraordinario del número de casos de una enfermedad infecciosa que ya existe en una región o población determinada. Puede referirse también a la aparición de un número importante de casos de una enfermedad infecciosa en una región o población habitualmente libre de la enfermedad (Paz, 2019).

De acuerdo a lo anterior, las epidemias son enfermedad de rápida expansión que se propaga de manera rápida e indiscriminada y son duraras en el tiempo, en caso de propagación descontrolada, una epidemia puede colapsar un sistema de salud en menos de 72 horas, Cada enfermedad epidémica requiere una actuación específica en los ámbitos de prevención y tratamiento.

Coronavirus (Covid-19).

El coronavirus es un grupo de varios virus que son causantes desde un resfriado a enfermedades como la neumonía, teniendo entre este grupo de virus el síndrome respiratorio agudo grave o mejor conocido como SARS, el síndrome respiratorio de oriente medio conocido como MERS y la nueva cepa de coronavirus conocida 2019-nCov o Covid-19 que ha sido descubierto recientemente en Wuhan, China en diciembre del 2019, y es un coronavirus altamente contagioso, cuya tasa de letalidad llega a un promedio del 3% de los infectados. (Camargo, 2020).

En un inicio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara la epidemia de Covid-19 como una emergencia de salud pública y de preocupación internacional, debido a la rápida propagación y expansión del virus por diferentes países, afectando la salud de las personas a nivel mundial, el 11 de marzo del 2020 la OMS anuncia que esta nueva enfermedad puede caracterizarse como una pandemia debido a los altos niveles de propagación y gravedad, como los niveles de inacción de los gobiernos ante el nuevo virus. (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

La mayoría de las personas que son contagiadas por este virus presentan síntomas respiratorios leves a moderados y no requieren de un tratamiento especial para su recuperación, sin embargo, las personas ancianas o personas que presenten otro tipo de enfermedad como

diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias o cardiovasculares, tienen mayor riesgo de desarrollar síntomas graves en los cuales, debido a su complejidad, se debe presentar atención médica especial. Los síntomas de la Covid-19 varían desde los más frecuentes como fiebre, cansancio y tos seca, dolor de garganta, molestias, pérdida del gusto y del olfato, dolores de cabeza, a síntomas de mayor gravedad como dificultades respiratorias, dolor o presión en el pecho y pérdida del movimiento o del habla. (OMS, 2020).

Debido al alto contagio y la rápida propagación de este virus, los países afectados optaron por tomar medidas de confinamiento total por un determinado periodo de tiempo, logrando con esto una disminución de la transmisión del virus, y a su vez ayudando a los sistemas de salud colapsados a disminuir su ocupación. Las medidas de confinamiento consistían en el hecho de no salir de casa por ninguna circunstancia que no fuese la compra de víveres para el hogar o una emergencia médica, debido a esta serie, ocasionando consecuencias desfavorables que afectan todas sus esferas de interacción social.

Repercusiones económicas a raíz del covid-19.

La crisis económica derivada de la pandemia ha llevado a la suspensión total o parcial de las actividades productivas. Se identifican tres grupos de sectores según la magnitud de los efectos de la crisis (fuertes, significativos y moderados). Los sectores más afectados son el comercio mayorista y minorista; las actividades comunitarias sociales y personales; hoteles y restaurantes; actividades inmobiliarias, empresariales y de alquiler, y las manufacturas. La pandemia y las medidas para prevenir su propagación han provocado un aumento desproporcionado en la tasa de desempleo. (Comisión económica para América latina y el Caribe, 2020).

De acuerdo a lo anterior, con la aparición del COVID-19, trajo consigo ingentes pérdidas masivas de desempleo, la contracción de las economías y la pérdida de medios de subsistencia,

en particular, para las mujeres en países con economías de todos los tamaños, además de perder los ingresos, aumentó de manera desmedida la carga de trabajo doméstico y de cuidado no remunerado (ONU Mujeres, 2020).

Por consiguiente, si bien todas las personas están enfrentando dificultades sin precedentes, las mujeres están soportando el peso de los efectos socioeconómicos de la COVID-19. Las mujeres pobres y marginadas corren, incluso, un mayor riesgo de contraer la COVID-19 y morir a causa de la enfermedad, perder los medios de subsistencia y estar expuestas a más situaciones de violencia. A nivel mundial, el 70 % del equipo de respuesta inicial y profesionales de la salud está integrado por mujeres, y, aun así, no están en pie de igualdad con sus colegas masculinos. En el 28 % de los casos, la diferencia salarial entre hombres y mujeres en el sector de la salud es mayor que la diferencia salarial general por razón de género (16 %).

De acuerdo a lo anterior, muchos países toman acciones como la postergación de pagos y la mejora en el acceso al crédito para enfrentar la emergencia generada por la crisis actual. Estas medidas suponen que las empresas generarán utilidades con las cuales devolver los créditos y los impuestos y pagos diferidos, pero las perspectivas no indican que eso sucederá por sí solo en un plazo de un par de años ya que, probablemente, la recuperación del sector empresarial sea de forma lenta y gradual, y volver a poner en marcha los diferentes sectores del ámbito económico será una extenuante tarea que tomara tiempo para equilibrar los daños causados; además de la lenta reactivación, volver a incluir el trabajo presencial también significará para las empresas una nueva manera de adoptar este tipo de trabajo, teniendo en cuenta en primer lugar la seguridad de la salud de sus empleados.

Repercusiones sociales a raíz del covid-19.

A nivel social la asimilación de los comunicados e instrucciones de las autoridades sanitarias suceden con una exaltación inaudita, debido a esto el contagiado por la epidemia ha generado emociones negativas incontrolables como el miedo, la incertidumbre y la confusión. Por un largo periodo de tiempo el no recibir buenas noticias reafirma un estado mental de alerta continua que enerva lo ánimos y reduce la capacidad de respuesta. Las personas y sus familias están absorbiendo en estos tiempos la mayoría de las necesidades en salud, derivadas del aislamiento domiciliario por presentar síntomas relacionados con el coronavirus o por otros problemas de salud. Son los propios pacientes los que informan de su estado de salud, y han adquirido una responsabilidad elevada al tomar partido en la supervisión de su evolución.

La sociedad actual adopto una conciencia más social sobre su estado físico y mental disminuyendo los excesos que podría perjudicarlos, optando por un estilo de vida más saludable, además de adquirir mayor responsabilidad y solidaridad con los demás, haciendo un cambio social drástico donde predomina el bienestar del núcleo familiar y la ayuda a otros.

Por consiguiente, un estudio realizado por la Universidad de Masassuchets por el área de Psicología y trabajo social, habla sobre los cambios en las formas de operar socialmente, donde las reuniones y eventos sociales serán disminuidos inconscientemente por las preocupaciones de contagios, las formas de viajar o la preparación de viajes será más limitada y prevista, se hará más conciencia sobre la vulnerabilidad de otros, la alternancia en los sitios de trabajo y la adaptación al uso de nuevas herramientas tecnológicas que ayuden a la proactividad en el área laboral, entre otros hará que el rol social de los sujetos sea más solidario, pasivo y proactivo (Arias, 2020).

Repercusiones familiares a raíz del covid-19.

A nivel familiar la sociedad durante la pandemia instauro nuevos comportamientos en pro de sobrellevar los diferentes cambios, pero también profundizo los históricos comportamientos, como son los conflictos y la violencia. Por la situación extrema sobrellevada a raíz del coronavirus, se desembocaron cambios en los vínculos interpersonales y familiares de manera negativa.

El mayor impacto de las restricciones, por la falta de contacto con los principales ámbitos de socialización, se ha dado sobre la infancia y la adolescencia. El incremento en de las tasas de violencia familiar y del consumo abusivo del juego y/o pornografía evidencian la necesidad de reforzar las medidas de prevención familiar (Socias, Bagre, Caldentey, 2020).

De acuerdo a lo anterior, el agravamiento de los datos sobre problemáticas vinculadas a la violencia familiar, abuso infantil y consumo de sustancias psicoactiva, son factores de alto riesgos que se han incrementado debido al confinamiento obligatoria por la pandemia, donde las familias no poseen herramientas que les ayude a la resolución de conflictos, o debido a las cargas laborales presenciales han perdido el vínculo con sus familiares que hacen la comunicación poco asertiva.

Por otro lado, la pérdida de seres queridos a raíz del contagio por covid-19 es un cambio drástico en la dinámica familiar. El dolor puede aparecer como respuesta a una pérdida en la vida y a cambios drásticos en las rutinas diarias y maneras de vivir que suelen brindar una sensación de confort y estabilidad, donde algunas de las respuestas emocionales ante el duelo son la conmoción, negación, ansiedad, angustia, enojo, tristeza, o también cambios físicos como falta de sueño y pérdida de apetito (Marllares, 2013).

Para concluir, debido a la pandemia del COVID-19, muchas personas sufrieron pérdidas significativas en su núcleo familiar, las cuales son difíciles de sobrellevar y que traen consigo un gran cambio no solo a nivel familiar, sino también económico y social, siendo la pérdida una problemática que puede afectar todas las áreas de interacción de un sujeto provocando secuelas que afecten la forma de llevar su día a día.

Marco Contextual

Ubicación y contextualización de la problemática

El desarrollo de la investigación es de carácter nacional, lo cual quiere decir que se ha establecido dentro de Colombia, Norte de Santander siendo como sector principal Cúcuta oficialmente denominada San José de Cúcuta, es un municipio colombiano, capital del departamento de Norte de Santander y núcleo del Área metropolitana de Cúcuta. La ciudad está situada en el valle homónimo, al pie de la Cordillera Oriental de los Andes Colombianos, sobre la frontera con Venezuela.

El área urbana del municipio está dividida en 10 comunas, las cuales, a su vez, contienen 6185 manzanas y cerca de 800 barrios. Por su parte, la zona rural está comprendida por 10 corregimientos y 9 caseríos. Cada una de las comunas y corregimientos cuenta con una Junta Administradora Local (JAL), integrada por no menos de cinco ni más de nueve miembros, elegidos por votación popular para un período de cuatro años que deberán coincidir con el período del Concejo Municipal. Estos son los encargados de gestionar cada uno de los trámites a nivel público para los asentados en cada una de las comunas, también pueden ejercer el poder de acuerdo a las políticas implementadas en cada uno de los barrios y ser una entidad que los identifique cuando se presentan reuniones de alcaldía y gobernación.

Una JAL cumple funciones concernientes con los planes y programas municipales de desarrollo económico y social de obras públicas, vigilancia y control a la prestación de los servicios municipales en su comuna o corregimiento, y las inversiones que se realicen con los recursos públicos, además de lo concerniente a la distribución de las partidas globales que les asigne el presupuesto municipal.

Ubicación y límite territorial.

La presente investigación se desarrolló en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, teniendo en cuenta la naturaleza del enfoque metodológico se desarrolló una escogencia a conveniencia dentro de la población utilizada, en primer lugar son madres cabeza de hogar pertenecientes a la zona urbana de la ciudad que se rigen en edades de 20 a 50 años de edad, pertenecientes a los estratos socioeconómicos 1,2, y 3, considerando una delimitación en el barrio Zulima.

De acuerdo a la contextualización anterior cabe mencionar que el barrio Zulima hace parte de la comuna 5 o denominada comuna Nororiental, por otra parte cabe mencionar que esta Comuna es casi totalmente residencial, solo el 2% de sus casas tiene actividad económica, sin embargo el área es industrializada, pues allí se ubican la Zona Franca y la Zona Industrial de Cúcuta, al igual que el centro comercial Unicentro y la central de abastos conocida como CENABASTOS, adicionalmente en el Barrio Guaimaral se ubica el Hospital Erasmo Meoz, el principal centro médico de Norte de Santander.

Población implementada para la investigación.

La población seleccionada para llevar a cabo este proyecto de investigación constó de mujeres cucuteñas cabeza de hogar, siendo estas madres que tienen bajo su responsabilidad el hogar y/o madres que laboran y sumado a esto está la responsabilidad del trabajo es por esto que son las más afectadas por el confinamiento obligatorio propuesto por el Gobierno Nacional, pues para nadie es desconocido que la cabeza del hogar es la madre quien debe desarrollar actividades del hogar, el trabajo, espacio de socialización totalmente reducido debido a la emergencia sanitaria y hacerse responsable por el cumplimiento de los deberes de sus hijos en el colegio, adicionalmente deberá trabajar y dirigir sus tareas poniendo en prácticas nuevas habilidades frente al proceso de adaptación a las herramientas tecnológicas.

Marco Legal

Para este apartado se tiene previsto postular cada una de las normas y sentencias que se han determinado alrededor del tema y construcción de esta investigación que va directamente relacionado con la pandemia denominada CORONAVIRUS covid-19 y la violencia que se ha evidenciado en la mujer en tiempos de confinamiento obligatorio, en primer lugar entendiéndose por la emergencia sanitaria por la que actualmente se está viviendo, enfatizando a que esta situación no solo afecta al territorio nacional sino a nivel mundial y de acuerdo a esta investigación se ha podido evidenciar varios tipos de violencia hacia la mujer, unos de estos son la violencia laboral y violencia doméstica, sin embargo también se contextualizan las leyes determinadas por el Gobierno estipulando el confinamiento Obligatorio.

En primer lugar El Gobierno Nacional de Colombia se pronuncia oficialmente por medio de la *“Constitucional es competente para pronunciarse sobre el Decreto 417 del 17 de marzo de 2020, por el cual se declara un estado de emergencia económica, social y ecológica en todo el territorio nacional, en virtud de lo previsto en los artículos 215 parágrafo y 241 numeral 7° de la Constitución. Desde la primera decisión sobre una declaración de estado de excepción, sentencia C-004 de 1992, esta Corporación ha construido una sólida línea jurisprudencial en orden a afirmar su competencia no solo sobre los decretos de desarrollo, sino también del decreto matriz.”* (Corte Constitucional, Sentencia C-145/20).

De acuerdo a esta ley, todas personas a excepción de los trabajadores de primera línea en este caso personal de salud, abastecimientos de alimentos y seguridad deberán resguardarse en sus casas, no se les permitirá realizar actividades sociales y concurrir a espacios deportivos por la emergencia sanitaria, sin embargo el resguardo de la población en sus casas pueden afectar y

desarrollar situaciones que también podrían poner en riesgo la salud y salud mental de las personas.

En este caso una de ellas es la se dirige directamente a la protección de la mujer en Colombia, esta *ley 1257 promulgada en el año 2008* refiere” sensibilizar, prevenir y sancionar las acciones de maltrato y discriminación en la mujer” . Esto con la finalidad de crear un espacio de protección hacia la mujer el desarrollo de esta ley ha sido por medio de políticas públicas que se han llevado a cabo por cada uno de los departamentos y municipios del País, esto dando respuesta a la necesidad presentada de maltrato hacia la mujer, los altos índices de femicidio y que las víctimas sean capaces de reclamar y reconocer cada uno de sus derechos bajo la ley.

Por otra parte, se debe reconocer y esclarecer que la violencia contra la mujer no es solo la agresión física por medio de golpes, sino también la discriminación, las agresiones verbales, la estigmatización y toda acción que pueda generar daño en su integridad son referidas como violencia psicológica, de las cuales pueden significarle al atacante u agresor sanciones penales e incluso tomar medidas intramurales es por esto que en el artículo 2 de la ley de protección a la mujer en Colombia dice lo siguiente: "*Por violencia contra la mujer se entiende cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado.*"

Finalizando la contextualización de esta ley en Colombia, los casos son abrumantes por la cantidad de incidencia no solo se ven en el ámbito familiar, sino también en el laboral entendiéndose esto por la *Ley 248 de 1995*. Aprueba la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, estableciendo los mecanismos

judiciales y administrativos para el resarcimiento y reparación del daño. Considera como violencia contra las mujeres, la discriminación y la educación con estereotipos de comportamiento y las prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación. De acuerdo a lo anterior, cada acto que desarrolle o genere daño contra la mujer estará sancionado y se considerará una conducta tipificada que deberá tener sanciones judiciales.

Metodología

Diseño

La presente investigación se desarrollará bajo una metodología cualitativa de tipo descriptivo, esta es de naturaleza analítica y se utiliza para describir nuevos hechos de investigación, en la cual se pretende describir las estrategias de afrontamiento que las mujeres cabeza de familia implementaron ante el confinamiento por covid-19, desde lo que dicen, como lo dicen y manera en la que lo dicen, para la interpretación y análisis de los datos recolectados.

Población.

La población participante corresponde a 30 mujeres cabeza de familia entre los 20 y 50 años de edad, de estrato 3 pertenecientes al barrio Zulima en Cúcuta, Norte de Santander.

Muestra.

El tipo de muestreo implementado en esta investigación es por conveniencia, este permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. (Otzen y Manterola, 2017). Adicionalmente, este tipo de muestreo es utilizado en investigaciones donde se requiere la selección de sujetos con una determinada característica que ha sido especificada previamente en el planteamiento del problema, que en este caso la característica principal para la selección de la muestra fue ser mujer cabeza de familia. Por lo tanto, las mujeres que hicieron parte de la muestra, accedieron de manera voluntaria y estuvieron al alcance de las investigadoras.

La muestra está conformada por 2 mujeres entre los 20 y 50 años de edad y de estrato 3 que aceptaron su participación de manera voluntaria, ubicadas en el barrio Zulima de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander.

Tabla 1.
Datos Sujetos A

DATOS	PARTICIPANTE
Edad	45 años
Ciudad y barrio de residencia	Zulima, Cúcuta Norte de Santander
Sexo	Femenino
Estado civil	Soltera

Tabla 2.
Datos Sujeto B

DATOS	PARTICIPANTE
Edad	28 años
Ciudad y barrio de residencia	Zulima, Cúcuta Norte de Santander
Sexo	Femenino
Estado civil	Soltera

Proceso de Intervención

A continuo se dará una contextualización del proceso de construcción de la investigación dividida en 5 fases.

Fase 1 Reconocimiento del Problema

El reconociendo del problema se llevó acabo por medio de revisión documental, donde se realizó una recopilación de información frente a la contingencia y las medidas adaptadas para hacerle frente a la pandemia por COVID-19, gracias a esto se pudo identificar diferentes problemáticas desarrolladas a raíz de la pandemia. Debido al alto riesgo de contrario y la rápida propagación del virus las medidas drásticas tomadas por los diferentes países del mundo afectaron la vida de los ciudadanos, mostrando grandes índices de desempleo, afectaciones en la

salud mental y el bienestar biopsicosocial de las personas, en especial las mujeres cabeza de hogar.

Fase 2 Construcción y elaboración de objetivos y Justificación.

En esta fase se establecen los objetivos de la investigación y la respectiva justificación, teniendo en cuenta la problemática a tratar y el abordaje teórico de la misma; esta problemática, obligó a toda la población a crear respuestas inmediatas que les ayudarán hacerle frente a las complicaciones del confinamiento, gracias a estas estrategias de afrontamiento muchas familias lograron salir adelante luchando contra la incertidumbre del contagio, la crisis económica, las complicaciones en la dinámica familiar, el desarrollo de trastornos psicológicos y un sin fin de repercusiones más de las cuales algunas siguen vigentes.

De acuerdo a lo anterior, nace como idea de investigación conocer cuáles fueron las estrategias de afrontamiento utilizadas para sobrellevar el confinamiento por COVID-19, siendo la población de madres cabeza de hogar las de más interés, por otro lado, también se quiere lograr identificar y analizar los diferentes tipos de afrontamiento ya sea emocional o dirigido a la resolución de problemas.

Fase 3 Construcción del marco teórico y estado del arte.

Continuando con la tercera fase, en esta se hace construcción del marco teórico, donde se dividieron cuatro capítulos que engloban la información pertinente para la realización de la investigación sobre estrategias de afrontamiento en mujeres durante el confinamiento por COVID-19. De igual manera se hace la revisión del estado del arte del tema a investigar, lo cual le da soporte a la investigación en desarrollo.

Fase 4 Desarrollo de la metodología de investigación.

De otro modo, en esta fase se define la metodología que se implementara en la investigación, estableciendo la muestra con la que se llevara a cabo el estudio, los criterios de inclusión y por ende, la selección de las participantes. También se define en esta fase las técnicas de recolección de la información y la construcción de los instrumentos de acuerdo al enfoque cualitativo, estableciendo cómo técnica la entrevista semiestructurada, grupo focal y observación no participante.

Fase 5. Intervención, análisis de resultados y conclusiones.

Finalmente, en esta fase se desarrolla la intervención con las participantes del estudio para la recolección de datos y de la información requerida para llevar a cabo el análisis de los resultados obtenidos, lo que, a su vez, permite la construcción de las conclusiones de la investigación de acuerdo al análisis previamente hecho.

Técnicas de Recolección de Información

Para el desarrollo de esta investigación se implementarán técnicas cualitativas por medio de las cuales se llevará a cabo la recolección de la información necesaria para resolver y cumplir con los objetivos planteados en el presente estudio. Una vez escogidas las participantes de esta investigación, se procederá a realizar la entrevista semiestructurada con el propósito de tener un acercamiento con las mujeres y recolectar la información sobre los tipos de estrategias de afrontamiento que implementan. En un segundo momento se aplicará la técnica de grupo focal con el fin de recolectar información y diferenciar las opiniones y pensamientos que surgen en las participantes del estudio y poder comprender el modo en que afrontan distintas situaciones que generan malestar; junto a esto se llevara a cabo la técnica de observación no participante con el propósito de poder observar las respuestas naturales de los participantes del estudio y obtener mayor información para el análisis.

Entrevista Semiestructurada

Es un instrumento que se adapta a las personalidades de cada sujeto de estudio, siendo una técnica que intenta que el sujeto hable para poder entenderlo y no únicamente una técnica para recoger datos sobre él. Esto hace más fácil la recolección y el análisis de la información recolectada en el discurso construido en la práctica de la técnica. (Tonon et. al.)

Grupo Focal

Es un espacio de opinión y una forma de entrevista grupal en donde se utiliza la comunicación entre el investigador y los participantes del estudio, con el objetivo de obtener mayor información. Esta técnica es útil en la exploración de los pensamientos y las creencias de las personas permitiendo examinar cómo piensa y por qué lo piensa; esto hace que los participantes opinen sobre diversos temas, lo cual genera una riqueza de testimonios. (Hamui y Varela, 2013)

Observación no participante

Esta se caracteriza por llevar a cabo el estudio que se hace sin participar con él, de tal modo que se busca conseguir la mayor objetividad posible, ya que, al no participar de forma activa con los sujetos de estudio, se pueden observar en su estado natural sin que el investigador pueda alterar su naturaleza mediante el simple hecho de estudiarlo.

Categorías.

Tabla 3
Categorías de Investigación

Objetivo Específico	Categoría	Definición
Identificar las estrategias de afrontamiento	Afrontamiento centrado en la emoción.	El afrontamiento centrado en la emoción se basa en la realización de la evaluación que hace la persona en la cual

centrado en la
emoción que
utilizadas por las
mujeres cabeza de
familia durante el
confinamiento por
covid-19.

nota que no puede cambiar las
condiciones que son amenazantes,
haciendo que deba acudir a un conjunto de
procesos cognitivos en donde busca
disminuir o reducir la perturbación
emocional. Este afrontamiento se utiliza
para poder preservar la esperanza y el
optimismo, en donde se niega el hecho y
su implicación, llevando a la persona a
actuar de forma indiferente ante la
situación, lo que puede significar una
distorsión de su realidad. (Lazarus y
Folkman, 1986 como se citó por Macías
et. al. 2013).

Indagar las estrategias de afrontamiento centrado en el problema empleadas por las mujeres cabeza de familia en el confinamiento por covid-19.	Afrontamiento centrado	Lazarus y Folkman (1986) establecen que el afrontamiento dirigido al problema se origina principalmente cuando las condiciones o las situaciones que se le presentan a una persona resultan evaluadas como situaciones susceptibles de cambio. Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, en donde se busca una solución para este y se consideran diferentes opciones en función de costo y beneficio. (Macías et. al. 2013).
--	------------------------	---

Análisis de la información.

El análisis de la información y de los datos recolectados se hará a través de una triangulación, la cual implica reunir una variedad de datos referentes a un mismo tema o problema de investigación, estos datos se recolectan desde puntos de vista distintos y comparaciones de unos fenómenos, por medio de la combinación de varios métodos para abordar mejor el fenómeno que se estudia. Esta triangulación se realizara por medio de las técnicas de entrevista semiestructurada, observación no participante y grupo focal, como métodos de recolección de información.

Recursos.

Recursos institucionales.

Para la construcción del presente trabajo de grado se contará con el respaldo de la universidad de Pamplona

Recursos Materiales.

Se implementarán recursos materiales tales como: tecnológicas, lapicero, borrador, papel, lápiz.

Recursos financieros

Para la construcción de la presente investigación se usará un monto aproximado a doscientos mil pesos (200.000), distribuidos en transporte, papelería, implementos de bioseguridad y herramientas tecnológicas

Resultados

Tabla 4
Entrevista Semiestructurada

Categorías	Subcategorías	Preguntas	Unidad de análisis	Microanálisis
Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema	Confrontación	1. Ante una situación compleja, por ejemplo un robo o un conflicto a en la familia o trabajo, ¿Cuáles son sus primeras acciones a tomar? ¿Qué haría para dar solución?	<p>S1: <i>Hace poco tuve una experiencia de un robo y en ese momento no tuve una reacción, trataba de decirle a la persona que se calmara, que se llevara todo, porque en ese momento había niños.</i></p> <p><i>En cuestiones de trabajo cuando se presenta un conflicto trato de escuchar todas las versiones para poder llegar a un acuerdo.</i></p> <p>S2: <i>Cuando hay ese tipo de problemas yo suelo tratar de mantener la calma y evitar que pueda pasar a mayores, trato de mediar con la otra persona para evitar que el problema sea más grande, o en el caso de un robo de que nadie salga herido.</i></p>	Las participantes no hacen uso de la confrontación ante situaciones de conflicto, toman una postura más racional y buscan dar soluciones que no pongan en riesgo su integridad y la de los demás.
	Planificación	2. ¿Sabe usted en que consiste la planificación? ¿De qué manera organiza sus tareas diarias?	<p>S1: <i>Para mí la planificación es tener todo organizado, saber qué es lo que debo hacer en el día o en el mes, saber cuáles metas son las que tengo.</i></p> <p><i>Normalmente de lunes a viernes mi primera labor es la de ser madre, después de dejar lista a mi hija, hago mi actividad física, después en el resto del día me dedico a mi vida laboral. Los fines de semana trato de</i></p>	Las dos participantes de estudio tienen conocimiento sobre el significado de que es la planificación y el propósito de esta en cuanto al cumplimiento de metas. Ante esto, ambas participantes planifican su día a día tratando de ordenar su tiempo de manera equitativa en lo

Estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción	Autocontrol	<p>3. ¿Qué es para usted el autocontrol? ¿Se ha contagiado usted o algún miembro de la familia de covid-19? ¿Cuál fue su reacción ante la noticia y su manera de actuar ante esta?</p>	<p><i>no laborar para poder dedicarles tiempo a mi hija y a mi mamá.</i> S2: <i>Organizar una secuencia de las cosas que se quieren hacer, dependiendo de las metas que uno se proponga pues planifica como hará para poder alcanzarlo, el paso a paso a seguir.</i> <i>En mi día primero inicio con levantarme y hacer el desayuno para mis hijos y dejo hecho el almuerzo también, después organizo y hago el aseo a mi casa y una vez que termino de hacer eso, me voy a bañar y a alistarme para salir a trabajar, más o menos a la 1:00 o 2:00 de la tarde almuerzo y después sigo trabajando, en la noche cuando llego a mi casa reviso las tareas de mi hijo pequeño y si le hace falta alguna le ayudo a hacerla, hago la comida y después veo la televisión hasta que me de sueño y me voy a dormir.</i> S1: <i>El autocontrol para mí es poder manejar la impulsividad y la forma de reaccionar, para mí ha sido difícil porque reacciono de una forma alterada, se me nota el malgenio cuando algo no sale como a mí me gusta o como lo tenía planificado y a veces me llego a descontrolar.</i> <i>Yo me contagie en octubre del 2020 y al principio estaba mentalizada en</i></p>	familiar, lo laboral y actividades de ocio.	Para las participantes el autocontrol se inclina más hacia la reacción de momentos que generen emociones fuertes, haciendo hincapié en la ira o la frustración. Sin embargo, en cuanto a la reacción que tuvieron ante el contagio de covid-19, manifiestan que el temor fue
--	-------------	---	--	---	--

Distanciamiento	<p>4. ¿Cuándo se le presenta un problema, suele tomar distancia para que éste no le afecte? ¿Por qué?</p>	<p><i>que solo era una gripa pero después sentí miedo porque yo vivo con mi abuela, con mi mamá y por mi hija, y tuve mucho miedo de haber contagiado a mi abuela.</i></p> <p>S2: <i>Para mí el autocontrol es no reaccionar de manera impulsiva ante las cosas, no dejarse llevar por la emoción del momento para evitar que una situación se haga más grave.</i></p> <p><i>Yo me contagie en septiembre del año pasado, fue muy duro porque sentía mucho miedo que me agravara y terminara en el hospital o que me pudiera morir y dejar a mis hijos solos. Los primeros días estaba muy preocupada por mi salud y por el temor de haber contagiado a las personas que habían tenido contacto conmigo.</i></p> <p>S1: <i>Cuando en una situación algo no me gusta, simplemente yo no vuelvo, me alejo, entonces si me suelo distanciar un poco porque siento que necesito espacio para pensar y tranquilizarme.</i></p> <p>S2: <i>Eso depende, cuando es algún problema con mis hijos o con algo de los gastos de la casa siempre busco la forma de solucionarlo, pero cuando es algún problema en mi trabajo pues suelo quedarme callada y no decir nada porque puedo poner</i></p>	<p>una de las principales emociones que aparecieron, junto con la preocupación debido a la responsabilidad que sentían tener con sus familiares de posible contagio, por su rol de ser la principal cuidadora y sustento económico.</p> <p>El distanciamiento si es una de las estrategias que implementan las participantes para afrontar situaciones fuera del ámbito familiar que se les presentan, ya que prefieren organizar sus ideas sobre la forma en que deben actuar o evitan participar en la solución del problema, de tal manera que no tengan alguna consecuencia negativa.</p> <p>En cuanto a problemas del</p>
-----------------	--	---	--

Evitación/Escape	<p>5. ¿Qué nuevas actividades adquirió o realiza para sobrellevar la nueva forma de vida que trajo la pandemia?</p>	<p><i>en riesgo mi puesto y en momentos así no puedo perder mi trabajo.</i></p> <p>S1: <i>Pues debido a la pandemia y al ver cómo la gente empezaba a hacer ejercicio en casa, empecé a vender productos para el cuidado como gel reductor y cosas así y me fue súper bien con eso en la pandemia, fui muy afortunada porque gracias a eso hoy ya tengo mi propio centro de estética.</i></p> <p><i>Estando en casa, al principio dormía muchísimo porque para mí fueron como unas vacaciones, también hacíamos recetas con mi hija y veíamos muchas películas, ya después si se sentía la preocupación debido al trabajo y a los gastos de la casa, sin embargo creo que lo maneje bien.</i></p> <p>S2: <i>Cuando se anunció la cuarentena y teníamos que estar en la casa, yo dormía un poco más ya que mis hijos habían parado las clases y no tenía que ir a trabajar, con mis hijos hacíamos recetas de cocina, debido a que me quede sin trabajo en ese momento, empecé a vender comida a domicilio y eso me ayudo un poco con los gastos de la casa.</i></p>	<p>hogar, adoptan una posición diferente ya que al ser la principal cuidadora deben actuar en pro del bienestar, tranquilidad y sostenibilidad de su hogar.</p> <p>Ambas participantes entendieron el contexto de la situación sanitaria que se estaba presentando y en ningún momento desconocieron la problemática, pero tuvieron un proceso de asimilación de las consecuencias de la problemática, motivándolas a buscar soluciones económicas y empleando ese tiempo libre en actividades constructivas que les trajera beneficios.</p>
------------------	---	---	--

Reevaluación Positiva	6. ¿Qué aspectos positivos cree usted que surgieron a raíz de la pandemia por Covid-19? De manera personal ¿qué aspectos positivos le ha dejado el confinamiento por la pandemia de la covid-19?	<p>S1: <i>La tolerancia, aprender a tolerarnos entre personas, aprender a tolerar y a convivir 24/7 con la familia. A nivel personal aprendí a desarrollar mi creatividad como emprendedora, lo que me permitió hoy poder tener mi propio negocio, gracias a esto que paso pude salir de mi zona de confort.</i></p> <p>S2: <i>Pues a nivel social creo que esto nos hizo ser más conscientes sobre el cuidado de la salud, a nivel personal esto me enseñó a salir adelante, buscar siempre la forma de sacar adelante a mis hijos.</i></p>	Para las participantes hubo una mayor consciencia social sobre el cuidado de sí mismas y de los demás y de la vulnerabilidad a la cual estaban expuestas, de igual manera, ambas participantes reconocen que debido a esta situación exploraron sus capacidades y habilidades por lo cual obtuvieron una respuesta positiva para su crecimiento personal y los ámbitos de su vida.
Aceptación de la responsabilidad	7. De 1 a 10 ¿cuál cree que es el grado de responsabilidad que usted tiene para evitar la propagación del virus? ¿Por qué?	<p>S1: <i>Yo creo que un 9, soy una de las personas que más responsabilidad tiene por mi trabajo porque tengo que tocar a la persona y estar cerca de la persona, entonces tengo que tener muchos cuidados para ellos como para mí y evitar que se puedan contagiar o contagiarme yo nuevamente o a mi familia.</i></p> <p>S2: <i>Un 10 sin duda, yo como todo el mundo tiene que ser responsable con el cuidado porque si cada persona usara el tapabocas y se desinfectara bien las manos cuando está en la calle o en espacios públicos, eso ayudaría a evitar que se sigan contagiando más personas, y que así podamos salir rápido de esta</i></p>	Ambas participantes consideran que tienen un alto nivel de responsabilidad ante la situación sanitaria, y reconocen el papel que tanto ellas, como el resto de las personas deben desempeñar para poder tener una solución segura.

Búsqueda de apoyo	8. ¿Cuándo se siente estresada, busca hablar del problema con otra persona? ¿Por qué?	<p><i>situación.</i></p> <p>S1: <i>Yo lloro mucho cuando estoy muy estresada y me da malgenio y siempre trato de contarle a las personas cercanas a mí, por ejemplo con mi pareja, siempre lo llamo para que él me dé su opinión, con mi mamá también hay cosas que le cuento a ella buscando que me de algún consejo. Cuando es algo de trabajo lo hablo con una compañera.</i></p> <p>S2: <i>Muy rara vez lo hago y cuando lo hago trato de hablarlo con una compañera del trabajo, pero por lo general trato de solucionar las cosas yo sola, cuando ya veo que es algo que se me sale de las manos, ahí si trato de buscar apoyo en otra persona. Cuando estoy estresada por algo prefiero alejarme y no hablar con nadie hasta que esté más tranquila porque puedo llegar a ser grosera.</i></p>	La participante número uno considera que el apoyo y opinión de otras personas le es de ayuda a la solución de problemas por lo que hace uso de esta estrategia de afrontamiento. Por otro lado, para la segunda participante, el buscar apoyo no es una de sus prioridades y prefiere buscar por sí misma una forma de solución individual.
-------------------	---	---	---

Tabla 5
Grupo Focal

Categorías	Subcategorías	Preguntas	Unidad de análisis	Microanálisis
Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema	Confrontación	Si pudiera escoger entre las siguientes opciones para solucionar una discusión que tuvo con un ser querido ¿Cuál escogería y por qué? 1. escribir una carta, 2. ignorar la situación 3. hablar directamente 4. Enfrentar a la persona en ese mismo instante de forma hostil.	S1: <i>Yo escogería hablar directamente con esa persona y buscar la manera de limar asperezas porque creo que así es como se deben solucionar las cosas, hablando, y más si se trata de un ser querido porque en mi caso, yo soy muy unida a mi familia y siempre tratamos de llevarnos muy bien.</i> S2: <i>Yo también escogería la opción 3, hablar directamente, porque uno mismo tiene que arreglar las cosas con esa persona para evitar de pronto que el problema se haga más grande.</i>	De acuerdo a sus respuestas, las participantes ante una discusión con un ser querido, optan por confrontar a la persona pero de una forma pasiva en donde exista el dialogo, para poder crear soluciones que eviten conflictos futuros.
	Planificación	Teniendo en cuenta el posible aumento del número de tareas ¿De qué manera organiza su tiempo para cumplir las tareas del hogar, su trabajo y el cuidado de sus hijos?	S1: <i>Bueno pues lo principal que haría es dejar listas todas las cosas de mi hija, tomaría un espacio para mí, hacer deporte, y después me encargo de todo lo relacionado con mi trabajo, revisar si se deben comprar más insumos, estar al tanto de las clientas y todo eso. Buscar la forma de organizar bien el tiempo.</i> S2: <i>Bueno yo lo que hago es que apenas me levanto dejo listo el desayuno y el almuerzo y trato de dejar organizada la casa, después</i>	Las dos participantes tienen establecido una rutina específica en la cual planifican como darán cumplimiento a sus labores, dividiendo el tiempo entre su trabajo, su familia y su tiempo de descanso, buscando la forma de no descuidar ninguno de esos aspectos.

pues tengo que ir a trabajar y prácticamente en la noche es que regreso a la casa. Cuando llego le dedico un tiempo a revisar las cosas del colegio de mi hijo menor y luego de comer es que tengo un espacio para descansar y ver televisión. Los domingos que no tengo que trabajar trato de compartir más tiempo con mis hijos y vamos a visitar a mi mamá también.

Situación problema

Se encuentra en casa y se inicia una discusión entre los miembros de la familia por la división de las tareas del hogar. ¿De qué manera actuaría para dar solución a esa situación?

S1: *Bueno yo como vivo con mi mamá, entre las dos nos encargamos de las cosas de la casa. Si se presentara esa situación lo que haría sería hablar con ella y saber porque está inconforme con eso y luego buscaría la forma de llegar a un acuerdo sobre cómo nos repartimos las tareas, porque yo entiendo que ella es la que está más tiempo que yo en la casa y puede ser que en algún momento ella se sienta cansada o que tiene mucha carga.*

S2: *Yo soy la encargada de las tareas del hogar, porque vivo sola con mis dos hijos, y el pequeño tiene apenas 7 años y el mayor tiene 15, entonces digamos que yo soy la que se encarga de todo, pero pues lo que yo haría sería dividir*

Ante una situación de conflicto en el ámbito familiar, las participantes optan en mayor medida por implementar la estrategia de afrontamiento de planificación, en la cual buscarían la forma de poder establecer soluciones y generar acuerdos con el propósito de prevenir futuros conflictos que afecten en su dinámica familiar.

Estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción	Reevaluación positiva	¿Qué aspectos o cambios positivos ha notado en la dinámica familiar después de convivir durante el confinamiento por COVID- 19? ¿Tuvo algún aprendizaje debido a esto?	<p><i>las tareas de acuerdo a lo que pueda hacer cada uno (los hijos) y que sea justo para que no hayan más peleas.</i></p> <p>S1: <i>El confinamiento no fue algo fácil pero sin embargo me unió más a mi familia y a disfrutar de ellos, valorar sus vidas y lo importantes que son para mí. Aprendí a ser más paciente y tolerante y también que a veces es necesario tener un descanso porque antes de la pandemia yo siempre vivía ocupada trabajando y no le dedicaba el tiempo necesario a mi hija y a mí misma.</i></p> <p>S2: <i>Algo positivo creo que fue el compartir más tiempo con mis hijos y de igual, eso me unió más a ellos porque al estar encerrados en la casa pues hablaba más con ellos y hacía más cosas con ellos. También a valorar la vida de mí familia porque con todo esto es que nos dimos cuenta que en cualquier comento ya no pueden estar.</i></p>	Ambas participantes coinciden en que el confinamiento trajo consigo aspectos positivos en la dinámica familiar, lo cual permite ver que a pesar de las circunstancias, hacen uso de la estrategia de afrontamiento de reevaluación positiva, reconociendo los beneficios en su entorno familiar.
	Autocontrol	En los momentos que se sentía agobiada o abrumada por el encierro y las consecuencias que esto desembocó ¿qué herramientas o espacios uso para volver a retomar	<p>S1: <i>El ejercicio fue una de las cosas que me ayudo a distraerme del encierro, fue una forma como de liberar el estrés y me hacía sentir muy bien. Al día de hoy sigo haciendo ejercicio porque me gusta y es un momento que tengo para</i></p>	Las dos participantes implementaron distintas actividades que les permitió sobrellevar de mejor manera el estrés y los sentimientos desembocados por el confinamiento, sin embargo

la calma? ¿Sigue usando estos métodos? ¿Cuál cree que es el mejor aprendizaje que tuvo a raíz de encontrar estas herramientas de autocontrol?

dedicarme a mí.

S2: *Para pasar el encierro yo lo que empecé a hacer fue buscar recetas para hacer y así distraerme un poco, también veíamos películas y hacíamos video llamada con mi familia, sin embargo habían momentos en los que sentía mucho estrés y me desesperaba de estar encerrada y no saber que más hacer estando en la casa todo el tiempo, hubo días en donde la preocupación y el encierro me ganaban y lloraba.*

S1: *Los escucharía primero para saber lo que ellos piensan de la situación y luego creo que buscaríamos entre todos la solución, o sea, entre todos dar ideas que puedan servir para que no se presenten más esas peleas.*

S2: *Primero sería entender la situación que pasa y por qué se están presentando esas peleas, trataría de que entre todos no sentáramos a hablar y que cada uno diga lo que le molesta y así llegar como a un acuerdo, que entre todos lleguen a un acuerdo para evitar más peleas.*

en la segunda participante es de destacar que a pesar de aquellas actividades que realizaba, habían momentos en los cuales perdía el control de sus emociones y se dificultó afrontar de mejor manera el encierro y la realidad que estaba viviendo.

Mantener el control de la situación y planificar la manera en que se puede dar solución al problema, dando a entender que una de las principales estrategias para afrontar dicha situación de las participantes, consiste en planificar y encontrar soluciones a través del dialogo y la mediación.

Situación problema

Si dos de sus familiares se acercan a usted por un consejo o apoyo para ayudarlos a solucionar las constantes peleas que se han desembocado debido al confinamiento
¿Cómo actuaría ante esta situación?

Tabla 6
Observación No Participante

Participantes	Actitud durante el proceso de evaluación	Comunicación verbal y no verbal	Disposición de las participantes
S1	La participante mantiene buena actitud durante todo el proceso de evaluación tanto con las investigadoras como con la otra participante del estudio, se le observa colaboradora, tranquila y siempre con una actitud de respeto al dirigirse hacia la otra persona.	Durante la aplicación de los instrumentos a la participante se le observa tranquila, sus expresiones al momento de hablar manifiestan seguridad y propiedad. Su comunicación verbal es clara, da respuestas precisas.	La participante se muestra colaboradora y abierta en el momento de la aplicación de los instrumentos, responde de manera clara y precisa a las preguntas que hacen las investigadoras.
S2	La segunda participante de la investigación muestra una actitud positiva para con las investigadoras y la otra participante, sin embargo, por momentos se le observa con un bajo ánimo al responder ciertas preguntas correspondientes a los instrumentos de evaluación.	En ocasiones se le observa a la participante un poco distraída, realiza movimientos repetitivos con las manos y sus dedos; al momento de responder a alguna de las preguntas dirigía su mirada hacia arriba. En sus respuestas, a pesar de ser acordes a lo que se preguntó, hacía uso de muletillas y su forma de hablar era pausada.	La disposición de la participante es buena, sin embargo al realizarle algunas de las preguntas de los instrumentos de evaluación, sus respuestas eran cortas y no permitían obtener la información necesaria para las investigadoras.

Discusión

Esta investigación tuvo como finalidad poder describir las estrategias de afrontamiento que implementaron las mujeres cabeza de hogar ante el confinamiento por la crisis sanitaria del Covid-19 y las consecuencias que esto género, a través de instrumentos de recolección de información cualitativa en los cuales se buscó evaluar las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema como lo son planificación y confrontación, y las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción que corresponden a, evitación, autocontrol, distanciamiento, reevaluación positiva, aceptación de la responsabilidad y búsqueda de apoyo. Para llevar a cabo esta investigación también se tuvieron en cuenta características como el nivel socioeconómico, la edad y la condición de ser mujeres cabeza de familia.

No obstante, es importante aclarar el concepto de “mujer cabeza de familia” de acuerdo con el artículo 2° de la ley 82 de 1993, es aquella que quien siendo soltera o casada, tenga bajo su cargo, económica o socialmente, en forma permanente, hijos menores propios u otras personas incapaces o incapacitadas para trabajar. Ahora bien, también es preciso aclarar que en cuanto a las estrategias de afrontamiento para Romero (2010) (citado por López y Vélez, 2018) no existen buenas o malas, ya que por su complejidad se debe analizar el éxito o fracaso en relación a factores como las características de la situación que es generadora de estrés, el objetivo que se pretende y el contexto, entre otros.

Al evaluar las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción y que son entendidas para Lazarus y Folkman (1984) como lo cita Macías et. al. 2013, como un conjunto de procesos cognitivos en donde se busca disminuir o reducir la perturbación emocional, entendiendo que no se pueden cambiar las condiciones amenazantes; los resultados encontrados en las mujeres se puede relacionar con lo mencionado por Moran y Torres (2019) destacando el uso de la

reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento en las amas de casa en la cual ambas participantes refieren tener aspectos positivos a raíz de los factores estresantes ocasionados por el confinamiento. En cuanto al autocontrol, a las mujeres se les hizo difícil implementar esta estrategia de afrontamiento afirmando lo establecido por Van der Vegt y Kleinberg (2020) como se citó en Ramos et al. (2020), donde se afirma que las mujeres tienden a estar más preocupadas, ansiosa y asustadas ante los efectos de la pandemia. Por otra parte, la búsqueda de apoyo social representa cierta importancia en el afrontamiento de situaciones estresantes, sin embargo no indica ser una estrategia de afrontamiento primordial de las participantes para poder dar solución a la circunstancia que se les presente.

Adicionalmente, se observó que el distanciamiento es una estrategia utilizada por las participantes como método de protección, para que las consecuencias de la situación no le ocasionen malestar o puedan afectar a su entorno familiar. Por otra parte, hacen uso de estrategias como evitación/escape desde un modo positivo para ellas, ya que al realizar nuevas actividades como deporte y tener un emprendimiento como forma de distraerse del problema, favoreció a que se tenga mejor adaptación ante las circunstancias de la contingencia sanitaria, ya que eso le permitió a ambas mujeres lograr desarrollar nuevas habilidades y aptitudes. En cuanto a la aceptación de la responsabilidad, se evidencia el uso de esta estrategia en las participantes en el cual se observa que reconocen la responsabilidad que tienen en el mantenimiento del problema y en su función para evitar que este se prolongue.

Por otro lado, los resultados hallados en cuanto a las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, se destaca principalmente la implementación de la estrategia de planificación por las mujeres cabeza de hogar, siendo el factor económico y sus consecuencias uno de sus motivantes durante el periodo del confinamiento, ya que como lo menciona Ramos et. al. 2020,

las mujeres tienen un mayor riesgo socialmente debido a que tienen menor oportunidad de tener autonomía financiera. Esto se contrapone a lo mencionado por Moran y Torres (2019) en su estudio, en el cual establecen que las mujeres amas de casa prefieren el uso de la confrontación como estrategia de afrontamiento. Por lo tanto, para las mujeres de esta investigación fue indispensable el poder desarrollar estrategias para solucionar el problema y que a su vez les permitiera cumplir con las responsabilidades.

Lo anterior se asemeja con los resultados hallados por Basantes y López (2020) en su investigación donde refieren que las mujeres buscan capacitarse sobre nuevas áreas para aumentar sus ingresos, optando por desarrollar nuevos emprendimientos que les permita sostener económicamente a sus familias.

Asimismo, en los resultados de esta investigación se resalta la importancia que tiene la familia como ente motivador de afrontamiento y de tal manera en la forma de afrontar situaciones estresantes, ya que para las mujeres de este estudio el bienestar y la salud de los integrantes de su familia y el mantener buena relación con ellos, incide significativamente en su bienestar emocional. Esto concuerda con lo planteado por Waltery McGregor (2020) citado por Ramos et. al. (2020), quien manifiesta que las mujeres son las cuidadoras tradicionales y tienden a dedicar más tiempo a cuestiones médicas relacionadas con su atención sanitaria y la de sus familiares. Finalmente, dentro de las limitaciones que se encontraron para el desarrollo de la investigación, se puede determinar la dificultad en la búsqueda de la población debido a que el contacto con las participantes se vio afectado por la actual contingencia sanitaria. Adicional a esto, se encontraron dificultades en la aplicación de los instrumentos diseñados para la recolección de la información, ya que se debió ajustar a la disponibilidad de tiempo de las mujeres.

Conclusiones

Teniendo en cuenta los resultados de esta investigación obtenidos de los instrumentos de recolección de información aplicados para la evaluación de las estrategias de afrontamiento que implementan las mujeres durante el confinamiento por covid-19 en la ciudad de Cúcuta, se puede concluir que ambas mujeres tienen un modo similar de afrontar las situaciones desencadenadas, predominando el uso de estrategias orientadas a dar solución al problema que se presenta y estrategias que a nivel emocional les generen protección.

En las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción que es más utilizada por las mujeres cabeza de hogar ante las consecuencias generadas por el confinamiento por covid-19 se relacionan de forma positiva, siendo estas facilitadoras del proceso de adaptación a los sucesos presentados.

Se logra evidenciar que ante la contingencia de salud vivida y las consecuencias sociales y económicas de esta, las mujeres cabeza de hogar optan por afrontar el problema a través de la planificación, desarrollando estrategias orientadas a dar soluciones funcionales a las problemáticas que se les presentan y que son estresantes.

El factor económico y el bienestar familiar tienen una importante incidencia en la forma en que las mujeres cabeza de familia deciden afrontar las situaciones que se presentan a raíz del confinamiento social por Covid-19, siendo estos factores decisivos en la elección de las estrategias de afrontamiento que se ajusten mejor a ellas, de acuerdo al evento que se presenta.

Recomendaciones

En relación con los resultados obtenidos en la presente investigación, se hacen las siguientes recomendaciones:

Realizar una investigación donde se cuente con una mayor muestra de participantes, una vez se no haya gran riesgo por la contingencia sanitaria y se pueda tener contacto físico, que permita estudiar a mayor profundidad las formas de afrontamiento de las mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta, ante el confinamiento y situación ocasionados por la pandemia de Covid-19.

Por otra parte, se recomienda realizar una investigación de carácter cuantitativo en donde se evalué el nivel de estrés y la relación con el uso de las estrategias de afrontamiento ante la condición del aislamiento preventivo por motivos de salud pública.

Así mismo, se considera importante la educación y divulgación de información que permita a las mujeres cabeza de familia conocer y comprender que son las estrategias de afrontamiento y la función que estas desempeñan ante la adaptación a situaciones estresantes y la resolución de estas, y como estas inciden en el bienestar psicológico.

Referencias Bibliográficas

- Araujo, B. (2018). Estrategias de afrontamiento de las mujeres víctimas de violencia de pareja en el centro poblado de Villa San Isidro; Corrales - Tumbes 2018. Tesis de pregrado. Universidad Nacional de Tumbes, Perú.
- Arias, M. (2020. Abril, 1). Cambios sociales en el mundo post-covid: oportunidades y desafíos para las PAO. Recuperado de: <https://www.ifac.org/knowledge-gateway/developing-accountancy-profession/discussion/cambios-sociales-en-un-mundo-post-covid-oportunidades-y-desaf-os-para-las-pao>
- Bárcena, A; Cimoli, M; García, R. (2020). Informe sobre impacto económico en América latina y el Caribe de la enfermedad por coronavirus (covid-19). Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). [archivo PDF]. Recuperado de: https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/45602/S2000313_es.pdf
- Basante, A; López, C. (2020). Estrategias de afrontamiento que utilizan, en el ámbito laboral, cuatro mujeres víctimas del conflicto armado interno colombiano. Tesis de pregrado. Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium, Santiago de Cali.
- Camargo, D. (2020. Junio). Acerca de las perspectivas de la economía colombiana en tiempos de coronavirus sars-CoV-2 (Covid-19). Revista Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y reflexión, volumen (28), pp. 7-8.
- Carrera, B; Mazzarella, C. (2001. Junio) Vigotsky: Enfoque sociocultural. Educere, volumen (5), pp. 41-44. Tomado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>
- Castaño, E; León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, volume (10), pp. 245-257. Recuperado de: <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>

Castellanos, Y; Garzón, M; Flórez, C. (2015). Factores que influyen en las madres cabeza de familia para acceder a los procesos de formación que proporciona el banco caja social y sus colaboradores. Tesis de posgrado. Universidad Piloto de Colombia, Bogotá.

Chaves, A. (2001. Septiembre). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. Educación, volumen (25), pp 59-65. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44025206.pdf>

Correa, H; Pabón, S. (2017). Relación entre estrés y estrategias de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama que reciben tratamiento oncológico en Bucaramanga y su área metropolitana. Tesis de pregrado. Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga.

Cúcuta, Colombia.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) (2020. Abril). Recuperado de:
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/informes/Informe-participacion-mujer-mercado-laboral.pdf>

Di-Colloredo, C; Aparicio, D; Moreno, J. (2007. Diciembre). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Psychologia. Avances de la disciplina, volumen (1), pp. 125-156.

El Espectador (2019. Julio, 5). Cuatro de cada diez hogares en Colombia tienen jefatura femenina de <https://www.elespectador.com/noticias/economia/cuatro-de-cada-diez-hogares-en-colombia-tienen-jefatura-femenina/>

Estado De Emergencia Económica, Social Y Ecológica Derivado De La Pandemia Por Covid-19-juicio De Constitucionalidad
https://www.corteconstitucional.gov.co/Relatoria/2020/C-145-20.Htm#_ftn53

Forgiony, J; Florez, A; Caro, F. al. (2018). El afrontamiento y la familia como factores protectores y terapéuticos en la adherencia al tratamiento de pacientes con cáncer de mama. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, volumen (37) pp. 523-526.

Graterol, M; Mendoza, M; Contreras, J. al. (2017, Marzo.) Derechos humanos desde una perspectiva socio-jurídica. Altos Estudios de Frontera (ALEF). Universidad Simón Bolívar,

Hamui, A; Varela, M. (2013. Marzo). La técnica de grupos focales. Investigación en educación médica, volumen (2), pp. 55-60.

<http://www.suin-juriscol.gov.co/legislacion/diadelamujer.html>

<https://www.colombialelegalcorp.com/blog/aspectos-sobre-la-proteccion-la-mujer-colombia/#:~:text=En%20el%202008%20fue%20promulgada,y%20discriminaci%C3%B3n%20de%20la%20mujer.&text=Desarrollar%20planes%20de%20prevenci%C3%B3n%20de%20detecci%C3%B3n,de%20violencia%20contra%20las%20mujeres>

La percepción (s.f.). [Archivo PDF]. Recuperado de:

<https://www.um.es/docencia/pguardio/documentos/percepcion.pdf>

Lancheros, G; Peñuela, G. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja en la ciudad de Bogotá. Tesis de pregrado. Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá.

López, G; Barragán, J. (2018). Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la universidad cooperativa de Colombia sede Villavicencio. Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio.

Macías, M; Madariaga, C; Valle, M. al. (2013. Abril). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe, volumen (30), pp. 123-145.

Morán, C; Torres, J. (2019, Abril 30). Factores de personalidad y estrategias de afrontamiento en mujeres: relaciones y diferencias. International Journal of Developmental and Educational Psychology, volume (4).

ONU Mujeres. (2020. Septiembre, 16). La pandemia de la covid-19 y sus efectos económicos en las mujeres: la historia detrás de los números. Recuperado de:

https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/9/feature-covid-19-economic-impacts-on-women?gclid=Cj0KCQjw9_mDBhCGARIsAN3PaFPmQGrwNM-D0yWxLMtb8cfOF0J2a8xIUB54o3kM2SPZIUf93yGQ_zgaApy_EALw_wcB

Onumujeres (2020). Dimensión de género en la crisis del Covid-19 en Colombia: impacto e implicaciones son diferentes para mujeres y hombres. Recuperado de: https://colectivajusticiamujer.org/wp-content/uploads/2021/01/covid19_onu_mujeres-colombia.pdf.

Organización Mundial de la Salud (s.f.). Coronavirus. Recuperado de:

https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Organización Panamericana de la Salud (2020. Marzo, 11). La OMS caracteriza a covid-19 como una pandemia. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>

Principales instrumentos y normas internacionales y nacionales (2013)

Puerta, K; Quiroz, J; Rangel, J. (2008). Estrategias de afrontamiento utilizadas por los menores trabajadores escolarizados de la institución educativa distrital “Juan Maiguel D’ Osuna” de Santa Marta. Universidad del Magdalena, Santa Marta.

Quevedo, G. (2009. Diciembre). El nuevo rol de la mujer colombiana en el mundo del trabajo en la sociedad del conocimiento. Económicas CUC, volumen (30), pp. 131-136.

Ramos, L; Rafful, C; Florez, K. al. (2020. Diciembre). Respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento en la población mexicana adulta durante el primer cierre de la pandemia de Covid-19: Un estudio exploratorio por sexo. Salud Mental, volumen (43), pp. 243-251.

Rodríguez, A; Zúñiga, P; Contreras, K. al. (2016). Revisión teórica de las estrategias de afrontamiento (coping) según el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman en pacientes quirúrgicos bariátricos lumbares y plásticos. Revista El Dolor, volumen (66), pp. 14-23.

Rodríguez, M. (2008. Diciembre). Estado actual de las investigaciones sobre mujer casada, profesional y madre: del trabajo remunerado al trabajo doméstico, un estudio sociológico de la familia. Revista Científica Guillermo de Ockham, volumen (6), pp. 13-25.

Rodríguez, M; Ocampo, I; Nava, C. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. SUMMA psicología UST, volumen (6), pp.25-41.

Schunk, D (2012). Teorías del aprendizaje, una perspectiva educativa. Recuperado de: <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/06/Teorias-del-Aprendizaje-Dale-Schunk.pdf>

Semana (2020. Mayo, 27). El drama de ser mujer durante la pandemia. Recuperado de: <https://www.semana.com/pais/articulo/como-afecta-la-pandemia-a-las-mujeres-en-colombia/286878/>

Solis, C; Vidal, A. (2006. Junio). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan, volumen (7), pp. 33-39.

Tamara, O; Manterla, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. . Int. J. Morphol., volumen (35), pp. 227-232.

Tonon, G. (s.f.). Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa [archivo PDF]. Recuperado de: https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf#page=48

Anexos.*Anexo 1. Formato de Observación no Participante***FORMATO OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE**

Para la aplicación de esta técnica de recolección de información, se observaran los siguientes aspectos:

1. La actitud de las participantes durante el proceso de evaluación.
2. La comunicación verbal y no verbal.
3. La disposición de las participantes ante la actividad que se realiza.

Fecha

Hora

Observación

Anexo 2. Formato entrevista semiestructurada

Categoría	Subcategoría	Preguntas
Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema.	Confrontación	Ante una situación compleja, por ejemplo un robo o un conflicto a en la familia o trabajo, ¿Cuáles son sus primeras acciones a tomar? ¿Qué haría para dar solución?
	Planificación	¿Sabe usted en que consiste la planificación? ¿De qué manera organiza sus tareas diarias?
	Autocontrol	¿Qué es para usted el autocontrol? ¿Se ha contagiado usted o algún miembro de la familia de covid-19? ¿Cuál fue su reacción ante la noticia y su manera de actuar ante esta?
	Distanciamiento	¿Cuándo se le presenta un problema, suele tomar distancia para que éste no le afecte? ¿Por qué?
Estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción.	Evitación/Escape	¿Qué nuevas actividades adquirió o realiza para sobrellevar la nueva forma de vida que trajo la pandemia?
	Reevaluación Positiva	¿Qué aspectos positivos cree usted que surgieron a raíz de la pandemia por Covid-19? De manera personal ¿qué aspectos positivos le ha dejado el confinamiento por la pandemia de la covid-19?
	Aceptación de la responsabilidad	De 1 a 10 ¿cuál cree que es el grado de responsabilidad que usted tiene para evitar la propagación del virus? ¿Por qué?
	Búsqueda de apoyo social.	¿Cuándo se siente estresada, busca hablar del problema con otra persona? ¿Por qué?

Fuente: elaboración propia.

Anexo 3. Formato entrevista grupo focal

Categoría	Subcategoría	Preguntas	Situación Problema
Estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción.	Revaluación Positiva	¿Qué aspectos o cambios positivos ha notado en la dinámica familiar después de convivir durante el confinamiento por COVID-19? ¿Tuvo algún aprendizaje debido a esto?	Si dos de sus familiares se acercan a usted por un consejo o apoyo para ayudarlos a solucionar las
	Auto control	En los momentos que se sentía agobiada o abrumada por el encierro y las consecuencias que esto desembocó ¿qué herramientas o espacios uso para volver a retomar la calma? ¿Sigue usando estos métodos? ¿Cuál cree que es el mejor aprendizaje que tuvo a raíz de encontrar estas herramientas de autocontrol?	constantes peleas que se han desembocado debido al confinamiento ¿Cómo actuaría ante esta situación?
	Confrontación	Si pudiera escoger entre las siguientes opciones para solucionar una discusión que tuvo con un ser querido ¿Cuál escogería y por qué? 5. escribir una carta, 6. ignorar la situación 7. hablar directamente 8. Enfrentar a la persona en ese mismo instante de forma hostil.	Se encuentra en casa y se inicia una discusión entre los miembros de la familia por la división de las tareas del hogar. ¿De qué manera actuaría para dar solución a esa situación?
Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema.	Planificación	Teniendo en cuenta el posible aumento del número de tareas ¿De qué manera organiza su tiempo para cumplir las tareas del hogar, su trabajo y el cuidado de sus hijos?	

Fuente: elaboración propia.

Anexo 4. Aval de expertos entrevista semiestructurada.

Entrevista Semiestructurada

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de esta entrevista semiestructurada que dará aporte a la investigación de "Estrategias de afrontamiento en mujeres durante confinamiento por Covid-19". La aplicación de esta entrevista semiestructurada se llevará a cabo con mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, este formato servirá para que usted pueda hacer llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de la investigación. Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información conveniente, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase de identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere pertinente, además de poder hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Nota aclaratoria: En esta ocasión el objetivo de la entrevista semiestructurada está dirigido a poder indagar las estrategias de afrontamiento que implementan las mujeres cabeza de familia durante el confinamiento por Covid-19. Esto se realizará mediante un encuentro de aproximadamente 60 minutos para llevar a cabo el ejercicio y se aplicará de manera individual con cada participante.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: ALEXANDRA DÍAZ PIÑERES

Instituto donde Trabaja: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Título de Pregrado: PSICOLOGA

Título de Postgrado: MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Institución donde lo obtuvo: UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMANGA

Año: 2019 Trabajos Publicados: EDUCACIÓN INCLUSIVA EN CONTEXTO (2020) REVISTA RHELA

Constancia de Juicio de experto:

Yo, ALEXANDRA DÍAZ PIÑERES, titular de la cédula de identidad No. 1.098.614.381 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los estudiantes GRECIA ISABELLA HEREDIA CUADROS para su proyecto de investigación de curso de formación investigativa. El día 19 del mes 04 del año 2021.

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: 121862

Firma:



C.C 1.098.614.381

Entrevista Semiestructurada

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de esta entrevista semiestructurada que dará aporte a la investigación de "Estrategias de afrontamiento en mujeres durante confinamiento por Covid-19". La aplicación de esta entrevista semiestructurada se llevará a cabo con mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, este formato servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de la investigación. Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información conveniente, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase de identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere pertinente, además de poder hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Nota aclaratoria: En esta ocasión el objetivo de la entrevista semiestructurada está dirigido a poder indagar las estrategias de afrontamiento que implementan las mujeres cabeza de familia durante el confinamiento por Covid-19. Esto se realizará mediante un encuentro de aproximadamente 60 minutos para llevar a cabo el ejercicio y se aplicará de manera individual con cada participante.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: Henry Alberto Reyes Mora

Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona

Título de Pregrado: Psicólogo con énfasis en Psicología Familiar

Título de Postgrado: Especialista en Psicología jurídica y Forense Institución donde lo obtuvo: Universidad Santo Tomás

Año: 2016 Trabajos Publicados: no

Constancia de Juicio de experto:

Yo, Henry Alberto Reyes Mora, titular de la cédula de identidad No. 13.470.787 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los estudiantes _____ para su proyecto de investigación de curso de formación investigativa. El día ___ del mes ___ del año ___

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: 146304 COLPSIC

Firma: 

C.C. 13470787

Entrevista Semiestructurada

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de esta entrevista semiestructurada que dará aporte a la investigación de "Estrategias de afrontamiento en mujeres durante confinamiento por Covid-19". La aplicación de esta entrevista semiestructurada se llevará a cabo con mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, este formato servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de la investigación. Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información conveniente, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase de identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere pertinente, además de poder hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Nota aclaratoria: En esta ocasión el objetivo de la entrevista semiestructurada está dirigido a poder indagar las estrategias de afrontamiento que implementan las mujeres cabeza de familia durante el confinamiento por Covid-19. Esto se realizará mediante un encuentro de aproximadamente 60 minutos para llevar a cabo el ejercicio y se aplicará de manera individual con cada participante.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: Ramón Humberto Ramírez López

Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona

Título de Pregrado: Psicólogo

Título de Postgrado: Especialización en Psicología Jurídica Institución donde lo obtuvo: Universidad Santo Tomás (Bogotá)

Año: 2010 Trabajos Publicados: Memoria histórica desplazamiento forzado" Un Encuentro De La Diversidad En La Psicología (Memorias Del Xiv Congreso Colombiano De Psicología) . En: Colombia ISBN: 978-958-754-008-6 ed: Sociedad Colombiana De Psicología, v., p.225 – 226 Capítulo de libro

Año: 2011, "I Congreso Internacional De Psicología: Familia Transformaciones Y Retos Noviembre" En: Colombia 2011. ed: Ediciones Universidad Simón Bolívar ISBN: 978-958-8659-07-7 v.pags Libro

Año: 2015 "EL EMBARAZO DESDE LA DECISIÓN INDIVIDUAL DE LA ADOLESCENTE SEGÚN LA MUESTRA DEL OSET-UCAT." Libro El Tachira En Cifras -2014 Maternidad Y Embarazo En Adolescentes . En: Venezuela ISBN: 9789806500143 de UNIVERSIDAD CATOLICA DEL TACHIRA , v. , p.120 – 150 Capítulo de libro

Constancia de Juicio de experto:

Yo, Ramón Humberto Ramírez López, titular de la cédula de identidad No. 88205622 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los estudiantes Grecia Isabella Heredia Cuadros y Lisseth Nathalia Rodríguez Mendoza para su proyecto de investigación de curso de formación investigativa. El día 19 del mes 04 del año 2021

Anexo:

Número de la tarjeta profesional:

#1957 del 23 de Marzo de 1999 MINSALUD

Firma:



C.C 88'205.622 de Cúcuta

Anexo 5. Aval de expertos entrevista grupo focal.

Grupo Focal

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de esta entrevista para el grupo focal que dará aporte a la investigación de "Estrategias de afrontamiento en mujeres durante confinamiento por Covid-19". La aplicación de esta se llevará a cabo con mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, este formato servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de la investigación. Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información conveniente, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase de identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere pertinente, además de poder hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Nota aclaratoria: En esta ocasión el objetivo de esta técnica de recolección de información, está dirigido a poder identificar las estrategias de afrontamiento dirigido al problema o las estrategias de afrontamiento dirigido a la emoción que utilizan las mujeres cabeza de familia ante el confinamiento por Covid-19. Esto se realizará mediante un encuentro de aproximadamente 60 minutos para llevar a cabo el ejercicio, esto se aplicará con las participantes de manera grupal. De igual forma, en la creación de esta entrevista para grupo focal se plantearon situaciones problema con el propósito de conocer a profundidad de qué manera las participantes darían solución a esas situaciones hipotéticas y tener mayor información de análisis.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: ALEXANDRA DÍAZ PIÑERES

Instituto donde Trabaja: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Título de Pregrado: PSICOLOGA

Título de Postgrado: MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Institución donde lo obtuvo: UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMANGA

Año: 2019 Trabajos Publicados: EDUCACIÓN INCLUSIVA EN CONTEXTO (2020) REVISTA RHELA

Constancia de Juicio de experto:

Yo, ALEXANDRA DÍAZ PIÑERES, titular de la cédula de identidad No. 1.098.614.381 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los estudiantes GRECIA ISABELLA HEREDIA CUADROS para su proyecto de investigación de curso de formación investigativa. El día 19 del mes 04 del año 2021.

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: 121862

Firma:



C.C 1.098.614.381

Grupo Focal

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de esta entrevista para el grupo focal que dará aporte a la investigación de "Estrategias de afrontamiento en mujeres durante confinamiento por Covid-19". La aplicación de esta se llevará a cabo con mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, este formato servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de la investigación. Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información conveniente, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase de identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere pertinente, además de poder hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Nota aclaratoria: En esta ocasión el objetivo de esta técnica de recolección de información, está dirigido a poder identificar las estrategias de afrontamiento dirigido al problema o las estrategias de afrontamiento dirigido a la emoción que utilizan las mujeres cabeza de familia ante el confinamiento por Covid-19. Esto se realizará mediante un encuentro de aproximadamente 60 minutos para llevar a cabo el ejercicio, esto se aplicará con las participantes de manera grupal. De igual forma, en la creación de esta entrevista para grupo focal se plantearon situaciones problema con el propósito de conocer a profundidad de qué manera las participantes darían solución a esas situaciones hipotéticas y tener mayor información de análisis.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: Henry Alberto Reyes Mora
 Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona
 Título de Pregrado: Psicólogo con énfasis en Psicología Familiar

Título de Postgrado: Especialista en Psicología jurídica y Forense Institución donde lo obtuvo: Universidad Santo Tomás

Año: 2016 Trabajos Publicados: no

Constancia de Juicio de experto:

Yo, Henry Alberto Reyes Mora, titular de la cédula de identidad No. 13.470.787 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los estudiantes _____ para su proyecto de investigación de curso de formación investigativa. El día ___ del mes ___ del año ___

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: 146304 COLPSIC

Firma: 

C.C. 13470787

Grupo Focal

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de esta entrevista para el grupo focal que dará aporte a la investigación de "Estrategias de afrontamiento en mujeres durante confinamiento por Covid-19". La aplicación de esta se llevará a cabo con mujeres cabeza de familia de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, este formato servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de la investigación. Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información conveniente, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase de identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere pertinente, además de poder hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Nota aclaratoria: En esta ocasión el objetivo de esta técnica de recolección de información, está dirigido a poder identificar las estrategias de afrontamiento dirigido al problema o las estrategias de afrontamiento dirigido a la emoción que utilizan las mujeres cabeza de familia ante el confinamiento por Covid-19. Esto se realizará mediante un encuentro de aproximadamente 60 minutos para llevar a cabo el ejercicio, esto se aplicará con las participantes de manera grupal. De igual forma, en la creación de esta entrevista para grupo focal se plantearon situaciones problema con el propósito de conocer a profundidad de qué manera las participantes darían solución a esas situaciones hipotéticas y tener mayor información de análisis.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: Ramón Humberto Ramírez López

Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona

Título de Pregrado: Psicólogo

Título de Postgrado: Especialista en Psicología Jurídica Institución donde lo obtuvo: Universidad Santo Tomás (Bogotá)

Año: 2010 Trabajos Publicados: Memoria histórica desplazamiento forzado" Un Encuentro De La Diversidad En La Psicología (Memorias Del Xiv Congreso Colombiano De Psicología) . En: Colombia ISBN: 978-958-754-008-6 ed: Sociedad Colombiana De Psicología, v., p.225 – 226 Capítulo de libro

Año: 2011, "I Congreso Internacional De Psicología: Familia Transformaciones Y Retos Noviembre" En: Colombia 2011. ed: Ediciones Universidad Simón Bolívar ISBN: 978-958-8659-07-7 v.pags Libro

Año: 2015 "EL EMBARAZO DESDE LA DECISIÓN INDIVIDUAL DE LA ADOLESCENTE SEGÚN LA MUESTRA DEL OSET-UCAT." Libro El Tachira En Cifras -2014 Maternidad Y Embarazo En Adolescentes . En: Venezuela ISBN: 9789806500143 de UNIVERSIDAD CATOLICA DEL TACHIRA , v. , p.120 – 150

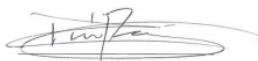
Constancia de Juicio de experto:

Yo, Ramón Humberto Ramírez López, titular de la cédula de identidad No. 88205622 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los estudiantes Grecia Isabella Heredia Cuadros y Lisseth Nathalia Rodríguez Mendoza para su proyecto de investigación de curso de formación investigativa. El día 19 del mes 04 del año 2021

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: #1957 registro MINSALUD del 23 de Marzo de 1999

Firma:



Anexo 6. Cartilla de apoyo para mujeres cabeza de hogar en situación de crisis.



#MUJERESLUCHADORAS



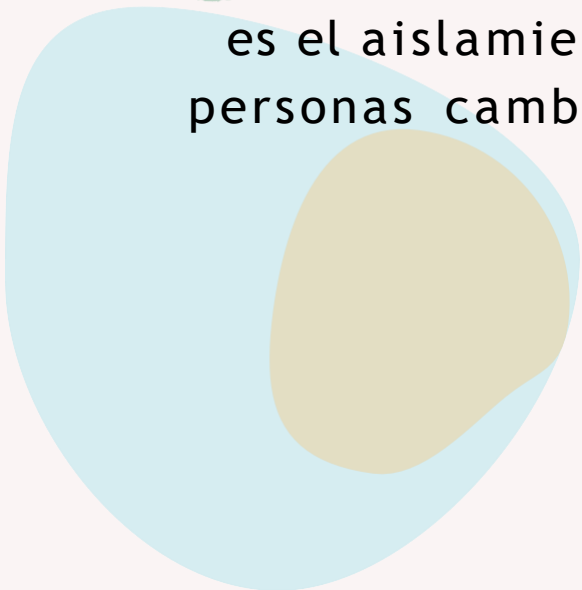
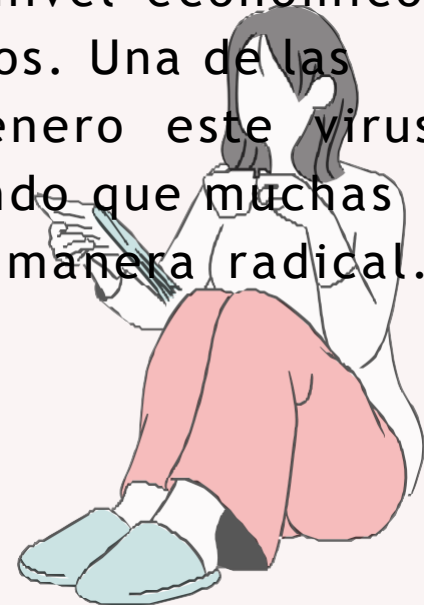
CONOZCAMOS NUESTRAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

CARTILLA DE APOYO PARA MUJERES CABEZA DE
HOGAR EN SITUACIÓN DE CIRSIS

INTRODUCCIÓN



La presente cartilla tiene como objetivo ayudar a aquellas mujeres cabeza de hogar a conocer e implementar las diferentes estrategias de afrontamiento ante una situación de crisis. Debido a la reciente pandemia por Covid-19 a nivel mundial trajo consigo cambios drásticos en la vida de cada persona, bien sea a nivel económico, nivel social, nivel personal, entre otros. Una de las consecuencias más significativas que generó este virus es el aislamiento de la población haciendo que muchas personas cambiaran sus estilos de vida manera radical.



INTRODUCCIÓN



En relación a esto, el nivel de estrés que manejan actualmente las mujeres cabeza de familia por las responsabilidades del hogar, las dificultades económicas y la preocupación sobre el contagio del virus, pueden desencadenar grandes riesgos en la salud mental, llevando a que cuestionen su labor, creando ideas erróneas, incrementando la tristeza y generando sentimientos de inutilidad.

La cartilla está conformada por el concepto de estrategias de afrontamientos, sus distintos tipos de estrategias y ejemplos de estos, actividades para realizar en torno al tema y lecturas cortas de reflexión.

La cartilla, como material de trabajo, es para ser leída, reflexionada y escrita.

CONOZCAMOS NUESTRAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Escribe tu nombre



Escribe cuál tu principal poder como mujer



¿Cuál es la frase que usas para darte ánimos en momento
difíciles?



INDICE

- Momento reflexivo 1 ----- 1
- ¿Qué es afrontar? ----- 2
- Definición de estrategias de afrontamiento ----- 4
- Hablemos de los tipos de estrategias de afrontamiento ----- 5
- Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema ----- 6
- Momento reflexivo 2 ----- 7
- Estrategias de afrontamiento dirigidas a la Emoción ----- 8
- Momento reflexivo 3 ----- 11
- ¿Qué son los estilos de estrategias de afrontamiento? ----- 13
- Ejemplificación ----- 14
- Importancia de las estrategias de afrontamiento ----- 16

Momento Reflexivo

Cuéntanos sobre tus fortalezas y debilidades

FORTALEZAS

DEBILIDADES

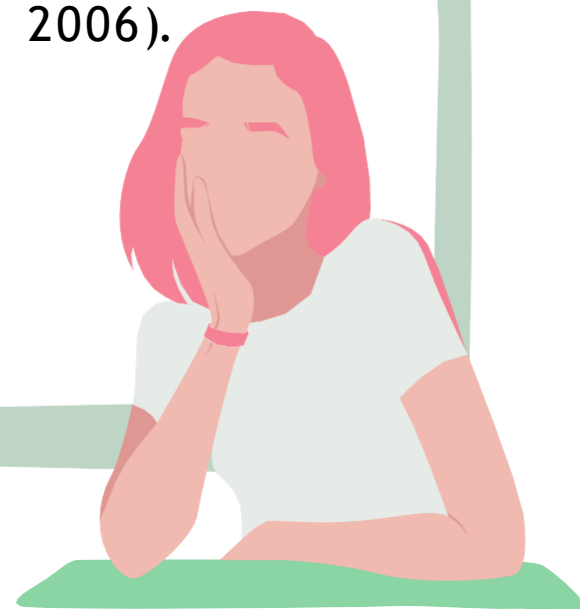


¿Qué es afrontar?

El proceso del afrontamiento está dirigido a regular las consecuencias negativas que son ocasionadas por el estrés, este se entiende como un proceso cognitivo y conductual que se hace para poder minimizar, tolerar y dominar las demandas que se generan de forma externa e interna que conllevan al estrés.

¿Qué es afrontar?

El principal papel que desempeña el afrontamiento es actuar como un regulador de la perturbación emocional en donde el objetivo principal es evitar que este malestar se presente, ya que, de ser así, puede haber implicaciones negativas en la salud de la persona. (Casaretto et. al., 2003, como se citó Solís y Vidal 2006).



Definición de ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Para los autores Lazarus y Folkman (1984) el concepto de Estrategias de afrontamiento se entiende como los esfuerzos de nuestros pensamientos y forma de actuar que están en constante cambio y se desarrollan, trabajan con el fin de buscar las estrategias con las que contamos para enfrentar las situaciones que se consideran amenazantes, y cuya función es reducir los efectos generados por el estrés psicológico.



Hablemos de los tipos de ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Siguiendo con lo investigado por Lazarus y Folkman, estos establecen **8 estrategias** específicas las cuales se dividen y clasifican de la siguiente manera:



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDO AL PROBLEMA

Aquí se presentan las siguientes estrategias:

- **CONFRONTACIÓN**

Constituye a los esfuerzos que hace la persona para alterar o solucionar la situación mediante acciones que pueden llegar a ser riesgosas e indicar un cierto grado de hostilidad.

- **PLANIFICACIÓN**

Se piensan y se desarrollan las estrategias que están orientadas a dar solución al problema o a la situación estresante



Momento Reflexivo

¿Con cuál de las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema te identificas más?

Cuéntanos la experiencia donde empleaste esta estrategia



¿Qué aspectos positivos y negativos puedes sacar de esa experiencia?



TIPOS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCIÓN

Aquí se presentan las siguientes estrategias:

AUTOCONTROL

Afrontamiento activo en el cual la persona se esfuerza por controlar sus acciones, pensamientos y sus respuestas emocionales

DISTANCIAMIENTO

La persona intenta apartarse del problema con el propósito de que este no le afecte.



TIPOS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCIÓN

Aquí se presentan las siguientes estrategias:

• EVITACIÓN/ ESCAPE

Se presenta de manera conductual empleando acciones como beber, comer, fumar, dormir más de lo habitual o tomar medicamentos; y de manera cognitiva por medio de pensamientos irreales que en general pretenden desconocer el problema.

• REEVALUACIÓN POSITIVA

Percibe los aspectos positivos que se hayan tenido la situación estresante.



TIPOS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCIÓN

Aquí se presentan las siguientes estrategias:

- **BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL**

Supone aquellos esfuerzos que hace la persona para la solución del problema, acudiendo a la ayuda de terceros (amigos, familia, etc.) con el fin de tener comprensión, apoyo moral, información, orientación.

- **ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD**

Reconoce el papel que tuvo de la persona en el origen del problema y en el mantenimiento del mismo.



Momento Reflexivo

¿Con cuál de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción te identificas más?

Cuéntanos la experiencia donde empleaste esta estrategia

¿En qué otra situación puedes emplear esta estrategia?

De acuerdo a diferentes estudios sobre **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**, se ha conceptualizado que dentro de nuestra personalidad existen diferentes tipos y dimensiones, que según las investigaciones han sido denominados **ESTILOS Y ESTRATEGIAS**.



¿Qué son los ESTILOS en las estrategias de afrontamiento?

Según Fernández Abascal (1997) citado por Castaño y León (2010), el estilo de afrontamiento se refiere a la tendencia personal de afrontar la situación, y son responsables del uso de uno u otro tipo de estrategias de afrontamiento, así como a su estabilidad temporal.

Es decir, que según la personalidad de cada individuo, este tiene un estilo predominante al momento de ejecutar una estrategia de afrontamiento.

En ese orden de ideas, se entiende que el estilo de afrontamiento puede ser considerado como un carácter general, que hace que las personas piensen y actúen de forma más o menos estable ante diferentes situaciones, y las estrategias de afrontamiento dependen de la situación y se establecen en función a esta.

Ejemplificación

Angélica es una mujer de 23 años, de personalidad tranquila, es muy callada, y carismática.

Un día en su lugar de trabajo tuvo que enfrentar una situación estresante ya que su compañera de trabajo la culpaba de hacer mal una tarea, a lo que ella respondía negando dicha acusación.

Angélica, al ver que la problemática seguía desarrollándose y su jefe no creía en su versión, decidió dirigirse hacia Carlos, otro compañero de trabajo con el cual mantiene una mejor comunicación para que este le apoyase, escuchara su versión y las emociones que esto le causaba.

Carlos ante la situación la orientó, escuchó y le brindó su apoyo ya que conocía la forma de trabajar de Angélica y era testigo de que ella no realizó mal la tarea.

Juntos se dirigieron con el jefe, Angélica se armó de valor para hablar al respecto teniendo el apoyo de su compañero, al final su jefe aclaró el mal entendido, y evidenció que Angélica no era la culpable de la acusación y le ofreció una disculpa.

Gracias a esta situación Angélica ya posee herramientas para responder a futuras situaciones estresantes parecidas a estas, teniendo un poco más de confianza en sí misma.



¿Qué estrategia de afrontamiento identificas en la historia de angélica?

¿Qué entendiste por el concepto de estilos según las estrategias de afrontamiento?

¿Qué estilo de afrontamiento tiene angélica?

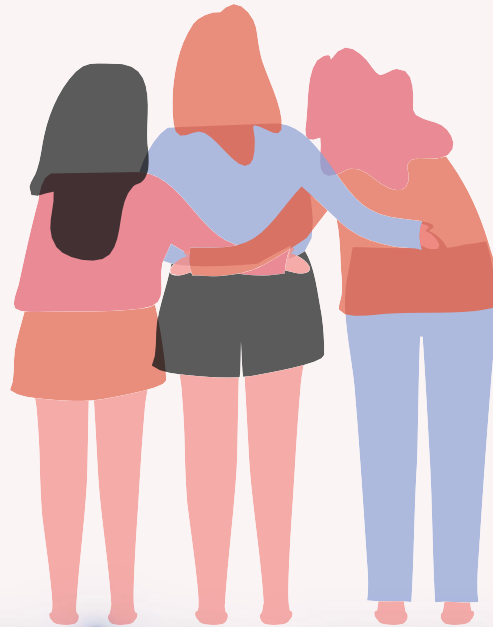


Importancia de las Estrategias de Afrontamiento

Los procesos de afrontamiento radican una gran importancia en la adaptación del sujeto, influyendo en la calidad de vida y en su salud física y mental. Para Lazarus y Folkman (1986) las estrategias de afrontamiento no se podrían catalogar como **POSITIVAS** o **NEGATIVAS**, o como buenas o malas, ya que no todas las estrategias son efectivas para toda situación, es decir que la efectividad del afrontamiento ante un evento determinado se basa en la **INTENSIDAD** del malestar que este genere (afrontamiento dirigido a la emoción) y en el manejo de la problemática ante el malestar que esa situación está ocasionando .



CONOZCAMOS NUESTRAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Gracias por leer

#MUJERESLUCHADORAS

Referencias Bibliográficas

- Castaño, E; León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, volume (10), pp. 245-257. Recuperado de:
<https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>
- Macías, M; Madariaga, C; Valle, M. al. (2013. Abril). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, volumen (30), pp. 123-145.
- Puerta, K; Quiroz, J; Rangel, J. (2008). Estrategias de afrontamiento utilizadas por los menores trabajadores escolarizados de la institución educativa distrital “Juan Manguel D’ Osuna” de Santa Marta. Universidad del Magdalena, Santa Marta.
- Rodríguez, A; Zúñiga, P; Contreras, K. al. (2016). Revisión teórica de las estrategias de afrontamiento (coping) según el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman en pacientes quirúrgicos bariátricos lumbares y plásticos. *Revista El Dolor*, volumen (66), pp. 14-23.
- Solís, C; Vidal, A. (2006. Junio). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, volumen (7), pp. 33-39