

# **UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**TESIS DE GRADO**

**EL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO EN EL PERSONAL DE LA  
CORPORACIÓN DE LAS FUERZAS ARMADAS PARA EL  
DESARROLLO NACIONAL “COFADENA”, DURANTE EL  
COVID-19**

**POR: TATIANA ELIZABETH ESCOBAR GONZALES**

**TUTOR: Mg. Sc. GINA CYNTHIA CECILIA PÉREZ DE MUÑOZ**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**2024**

## RESUMEN

La investigación se enfoca en el análisis de la relación existente entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de COFADENA durante el período de la pandemia de COVID-19. El estrés se reconoce como un elemento de relevancia considerable en el desarrollo de enfermedades y trastornos mentales. Esto cobra aún mayor importancia en contextos de alta tensión y riesgo, como el entorno militar.

Por lo que, las estrategias de afrontamiento se utilizan como herramientas para hacer frente a situaciones estresantes y se consideran recursos psicológicos esenciales. Estos procesos no se limitan únicamente al ámbito individual, sino que también juegan un papel fundamental como mediadores en el contexto social y colectivo.

La investigación se llevó a cabo siguiendo un enfoque mixto, un tipo de estudio Descriptivo Correlacional, un diseño de investigación No Experimental. Con un muestreo no probabilístico intencional donde la muestra son 50 personas que trabajaban en COFADENA. Para recopilar datos, se emplearon herramientas como el test de estrés de Hock y la Escala COPE 28, además del grupo focal que permite un análisis más profundo.

Los resultados obtenidos no solo presentan información demográfica relevante de la muestra, sino que también se someten a un análisis minucioso de las evaluaciones de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas, incluyendo sus diversas dimensiones. Asimismo, se exploran las percepciones y experiencias relacionadas con la COVID-19 a través de los aportes del grupo focal.

Entre los hallazgos más destacados, se revela una relación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. Por lo que, a medida que aumenta el estrés percibido, los miembros del personal de COFADENA tienden a recurrir con mayor frecuencia a una variedad de estrategias de afrontamiento. Estos resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental como recursos valiosos para hacer frente al estrés y sus desafíos asociados.

**Palabras Claves:** estrés, estrategias de afrontamiento, COVID-19, COFADENA.

## ABSTRACT

The research focuses on the analysis of the relationship between stress and coping strategies in COFADENA personnel during the period of the COVID-19 pandemic. Stress is recognized as an element of considerable relevance in the development of mental illnesses and disorders. This becomes even more important in contexts of high tension and risk, such as the military environment.

Therefore, coping strategies are used as tools to deal with stressful situations and are considered essential psychological resources. These processes are not limited solely to the individual sphere, but also play a fundamental role as mediators in the social and collective context.

The research was carried out following a mixed method, a type of Correlational Descriptive study, a Non-Experimental research design. With an intentional non-probabilistic sampling where the sample is 50 people who worked at COFADENA. To collect data, tools such as the Hock stress test and the COPE 28 Scale were used, in addition to the focus group that allows a deeper analysis.

The results obtained not only present relevant demographic information of the sample, but also undergo a thorough analysis of stress assessments and coping strategies used, including their various dimensions. Likewise, perceptions and experiences related to COVID-19 are explored through the contributions of the focus group.

Among the most outstanding findings, a significant relationship between the level of stress and coping strategies is revealed. Thus, as perceived stress increases, COFADENA staff members tend to resort more frequently to a variety of coping strategies. These results suggest that coping strategies play a fundamental role as valuable resources in coping with stress and its associated challenges.

**Keywords:** stress, coping strategies, COVID-19, COFADENA.

**DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi hijo Franco García, quien con su existencia me cambio 160 grados, quien me dio las fuerzas para seguir luchando a pesar de las adversidades de la vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer primero a Dios, que con su bendición me acompañó en este camino para que mi defensa fuera un hecho a pesar de haber abandonado por unos años todo el esfuerzo realizado en las aulas de la majestuosa Universidad, Mayor de San Andrés.

Agradecida con mi familia que confiaron en que algún día culminaría la más importante; mi carrera Universitaria, agradecida con mi mamita Elizabeth Gonzales que es pilar fundamental para seguir luchando sola, pues ella fue el ejemplo más valioso de que una mujer puede salir adelante sola y a mi hijo que es el motor que me guía todos los días de mi vida.

A mis queridos tutores: al Señor Lic. Javier De la Riva Quiroga quien con mucha paciencia me encamino para que este trabajo pudiera darse, que Dios lo tenga en su Gloria, a la Sra. Mgs. Gina Pérez, quien me ayudo a concluir con mucho esmero esta Tesis de grado, con el fin de que sea una buena profesional, mil gracias por sus enseñanzas adentro y fuera del aula.

A mi querida Universidad Mayor de San Andrés, la mejor para mi pues nos brinda una Herramienta para poder defendernos ante la sociedad, gracias querida Carrera de Psicología.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	5
I. ÁREA PROBLEMÁTICA.....	5
II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	7
1. Formulación del Problema de Investigación.....	10
1.1. Pregunta general de investigación.....	10
1.2. Preguntas específicas de investigación.....	10
III. OBJETIVOS.....	10
1. Objetivo general.....	10
2. Objetivos Específicos.....	10
IV. HIPÓTESIS.....	11
V. JUSTIFICACIÓN.....	11
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	14
1. Antecedentes.....	14
2. Estrés.....	16
2.1. Consecuencias del estrés.....	19
2.1.1. Consecuencias físicas.....	19
2.1.2. Consecuencias psicológicas.....	19
2.2. Causas de estrés.....	20
2.3. Tipos de estrés.....	21
2.4. Estrés y COVID-19.....	21

3. Estrategias de afrontamiento.....	24
3.1. Teorías del afrontamiento .....	29
3.2. Tipos de estrategias de afrontamiento .....	30
3.2.1. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.....	31
3.2.2. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción .....	33
3.3. Estrategias de afrontamiento y COVID-19.....	34
4. Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional COFADENA .....	36
4.1. Historia de COFADENA .....	36
4.2. Misión .....	40
4.3. Visión.....	41
4.4. Objetivos estratégicos .....	41
4.5. Principios y valores corporativos.....	41
<b>CAPITULO III</b>	
<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>43</b>
<b>I. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>43</b>
1. Tipo de Investigación.....	43
2. Diseño de Investigación.....	44
<b>II. VARIABLES .....</b>	<b>44</b>
1. Conceptualización de las Variables .....	44
1.1. Estrés:.....	44
1.2. Estrategias de Afrontamiento: .....	44
2. Operacionalización de Variables .....	45
<b>III. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>46</b>
1. Población .....	46

2. Muestra .....	46
IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....	46
1. Técnicas .....	46
1.1. Test.....	47
1.2. Grupo focal .....	47
2. Instrumento .....	47
2.1. Test de estrés.....	47
2.2. Escala de evaluación de técnicas de afrontamiento (C.O.P.E 28) .....	49
2.3. Guía de Preguntas para el grupo focal .....	50
V. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	51
VI. AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN .....	51
VII. PROCEDIMIENTOS .....	51
CAPÍTULO IV	
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	53
I. RESULTADOS .....	53
1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.....	54
1.1. Género.....	54
1.2. Edad .....	55
1.3. Estado civil .....	57
1.4. Profesión .....	58
1.5. Tiempo de trabajo .....	59
2. RESULTADOS ESTRÉS .....	60
3. RESULTADOS AFRONTAMIENTO .....	61
3.1 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA .....	61

3.1.1. Afrontamiento activo .....	61
3.1.2. Planificación .....	62
3.1.3. Autodistracción.....	63
3.1.4. Autoinculpación.....	65
3.1.5. Apoyo social instrumental .....	66
3.2 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN .....	67
3.2.1. Apoyo social emocional.....	67
3.2.2. Religión.....	69
3.2.3. Reevaluación positiva .....	70
3.2.4. Aceptación .....	71
3.2.5. Humor .....	72
3.3. ESCALAS ADICIONALES.....	73
3.3.1. Negación .....	73
3.3.2. Desconexión conductual .....	74
3.3.3. Desahogo emocional.....	76
3.3.4. Uso de sustancias .....	78
4. RESULTADOS GRUPO FOCAL.....	79
5. CORRELACIÓN.....	81
5.1. Correlación estrés y estrategias de afrontamiento .....	81
5.2. Correlación estrés y afrontamiento enfocado en el problema.....	82
5.3 Correlación estrés y afrontamiento enfocado en la emoción.....	83
5.4 Correlación estrés y escalas adicionales de afrontamiento .....	84
II. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	85

## CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	87
1. CONCLUSIONES .....	87
2. RECOMENDACIONES.....	91
BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA .....	94
ANEXOS .....	98

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultados del género de los sujetos de estudio .....	54
Tabla 2. Resultados de la edad de los sujetos de estudio.....	55
Tabla 3. Resultados del estado civil de los sujetos de estudio.....	57
Tabla 4. Resultados de la profesión de los sujetos de estudio .....	58
Tabla 5. Resultados del tiempo de trabajo de los sujetos de estudio .....	59
Tabla 6. Resultados test de estrés .....	60
Tabla 7. Resultado pregunta 2 .....	61
Tabla 8. Resultado pregunta 6 .....	61
Tabla 9. Resultado pregunta 10 .....	62
Tabla 10. Resultado pregunta 26 .....	62
Tabla 11. Resultado pregunta 4 .....	63
Tabla 12. Resultado pregunta 22 .....	64
Tabla 13. Resultado pregunta 8 .....	65
Tabla 14. Resultado pregunta 27 .....	65
Tabla 15. Resultado pregunta 1 .....	66
Tabla 16. Resultado pregunta 28 .....	66
Tabla 17. Resultado pregunta 9 .....	67
Tabla 18. Resultado pregunta 17 .....	68
Tabla 19. Resultado pregunta 16 .....	69
Tabla 20. Resultado pregunta 20 .....	69
Tabla 21. Resultado pregunta 14 .....	70
Tabla 22. Resultado pregunta 18 .....	70
Tabla 23. Resultado pregunta 3 .....	71

Tabla 24. Resultado pregunta 21 .....	71
Tabla 25. Resultado pregunta 7 .....	72
Tabla 26. Resultado pregunta 19 .....	73
Tabla 27. Resultado pregunta 5 .....	73
Tabla 28. Resultado pregunta 13 .....	74
Tabla 29. Resultado pregunta 11 .....	75
Tabla 30. Resultado pregunta 25 .....	75
Tabla 31. Resultado pregunta 12 .....	76
Tabla 32. Resultado pregunta 23 .....	77
Tabla 33. Resultado pregunta 15 .....	78
Tabla 34. Resultado pregunta 24 .....	78
Tabla 35. Resultado correlación estrés y estrategias de afrontamiento .....	81
Tabla 36. Resultado correlación estrés y afrontamiento enfocado en el problema .....	82
Tabla 37. Resultado correlación estrés y afrontamiento enfocado en la emoción.....	83
Tabla 38. Resultado correlación estrés y escalas adicionales de afrontamiento.....	84

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo psicológico del estrés .....	17
Figura 2. Situaciones estresantes percibidas asociadas con la pandemia .....	22
Figura 3. Mitos y realidad del afrontamiento de situaciones de pérdida irreversible .....	24
Figura 4. El proceso de afrontamiento.....	28
Figura 5. Resultados del género de los sujetos de estudio.....	54
Figura 6. Resultados de la edad de los sujetos de estudio .....	56
Figura 7. Resultados del estado civil de los sujetos de estudio .....	57
Figura 8. Resultados del tiempo de trabajo de los sujetos de estudio.....	59

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A. Instrumento de Estrés .....	98
Anexo B. Instrumento de Afrontamiento .....	99
Anexo C. Guía de preguntas grupo focal.....	101
Anexo D. Validación de instrumento .....	103
Anexo E. Aplicación de los instrumentos.....	105

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, el estrés ha sido considerado uno de los factores causales más relevantes en enfermedades y trastornos mentales: en otros casos, como coadyuvante o precipitante. Sin embargo, el estrés también se ha investigado tomando como referente su imprescindible función movilizadora en el desempeño de una amplia gama de actividades.

Desde ambas perspectivas, la activación generada por el estrés no se considera en sí problemática, sino que su cronicidad está asociada con el desarrollo de alteraciones físicas, psicológicas o interpersonales. En el caso de actividades o profesiones en las que se vive un clima de tensión y riesgo, la prevención del estrés elevado o crónico (distrés) se considera un punto focal de atención interdisciplinar, dadas las posibles consecuencias de alteraciones médicas y psicológicas derivadas del estrés.

En el contexto militar, el estrés ha sido estudiado, encontrando diferentes niveles, manifestaciones y consecuencias. Pero las situaciones generadoras de estrés y el estrés mismo se acompañan generalmente de estrategias de afrontamiento que pueden atenuar significativamente las posibles secuelas de situaciones riesgosas para la vida.

Entonces, las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la utilización de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos entre las personas, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. Estos procesos de afrontamiento no solo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social.

La presente investigación se suscribe en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional (COFADENA), que es una Empresa Nacional Estratégica, Pública que trabaja con eficiencia y transparencia, contribuyendo al desarrollo y al cumplimiento de la agenda patriótica 2025. Cuenta con el capital humano capacitado para desarrollar proyectos estratégicos en los sectores industrial, agropecuario, de infraestructura y energético, para mejorar la calidad de vida y el vivir bien de las familias bolivianas.

Esta entidad tiene un importante aporte al bono Juancito Pinto, con el trabajo de sus Empresas y Unidades Productivas a nivel nacional, evitando así la deserción escolar.

La infección por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, también conocida como COVID-19, se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan; el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) declaró estado de pandemia ya que el brote epidémico afectó a más de un continente y existía un alto nivel de contagio y mortalidad

Para disminuir esta curva se inició un periodo en el cual la circulación se vio limitada, los diferentes países comenzaron a tomar medidas hacia su población como cerrar centros culturales, actividades deportivas y académicas, como también el uso de trajes de bioseguridad el lavado de manos. Internamente se dictaron políticas de aislamiento o confinamiento social, ordenándose a la población permanecer en sus domicilios determinadas horas, días, semanas o meses.

Bolivia identificó y confirmó los dos primeros casos de COVID-19 el 10 de marzo de 2020 en los Departamentos de Oruro y Santa Cruz, por lo que el gobierno central de Bolivia anunció la suspensión de labores escolares a nivel nacional, los vuelos desde y hacia Europa, además de un riguroso control en fronteras entre otros, para luego cumplir con el periodo de cuarentena el cual duro hasta el 31 de agosto del mismo año.

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que las personas se enfrentan a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que fue normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19.

El temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se sumó el impacto de los importantes cambios de la vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, más la situación de confinamiento obligatorio, todo esto se tornó en evento estresor, frente a los cuales se hizo necesario desplegar estrategias de afrontamiento que permitiera a los individuos responder de manera adaptativa a la situación.

**La presente tesis está organizada a lo largo de cinco capítulos:**

El primer capítulo que explica el área problemática donde se menciona los aspectos relacionados al estrés, estrategias de afrontamiento y el COVID, luego dentro del planteamiento del problema se muestran datos estadísticos de la repercusión que ha tenido en la salud y la salud mental el COVID-19 y los aspectos detectados para con ello formular el objetivo de investigación que es establecer la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19.

Mediante el objetivo general se plantea cuatro objetivos específicos que ayuden a cumplir lo planteado y una hipótesis de investigación que indica que sí existe una correlación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19. Además de la justificación de la temática a investigar.

Dentro del segundo capítulo se desglosan las variables de investigación y los antecedentes, en este caso se estudió el estrés que es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. Y las Estrategias de Afrontamiento que son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Respecto al tercer capítulo de marco metodológico en la tesis se utiliza un enfoque mixto de la investigación, un tipo de estudio Descriptivo y Correlacional, un diseño de investigación No Experimental debido a que no se interviene o realiza alguna acción para afectar a las variables y Transversal porque se describe las variables y analiza su incidencia en un momento único. La investigación cuenta con un muestreo no probabilístico intencional donde la muestra se selecciona con base al estudio. Entonces la muestra está conformada por 50 personas.

Se utiliza la técnica del test y el grupo focal mediante los instrumentos del test de estrés de Hock y la Escala de evaluación de técnicas de afrontamiento (C.O.P.E 28). Como

instrumento de la técnica de grupo focal, en base a la revisión bibliográfica se elabora una guía de preguntas fundamentales sobre el estrés ocasionado por el covid-19 durante la pandemia estas preguntas fueron validadas por la prueba Delfi y por la prueba piloto.

Dentro del cuarto capítulo se aprecian primeramente los datos sociodemográficos de la muestra como ser la edad, sexo, estado civil, profesión y tiempo de trabajo; dentro de los resultados esto se distribuyen de la siguiente manera:

Resultados del estrés que presenta el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional

Resultados afrontamiento, este se realiza mediante el afrontamiento enfocado en el problema y sus 5 sub dimensiones; afrontamiento enfocado en la emoción y sus 5 sub dimensiones y escalas adicionales y sus 4 sub dimensiones.

Resultados grupo focal, en la cual se identifica las siguientes categorías: Percepción del COVID, Prevención ante el COVID, impacto familiar y laboral, temores y cuidados e impacto psicológico.

Resultados de la correlación entre ambas variables donde se realiza la: correlación estrés y afrontamiento enfocado en el problema, correlación estrés y afrontamiento enfocado en la emoción y correlación estrés y escalas adicionales de afrontamiento. Finalmente, se realiza la comprobación de la hipótesis de investigación.

Para finalizar el trabajo de investigación se cuenta con un último capítulo de conclusiones y recomendaciones donde se concluye que, en general, a medida que aumenta el estrés por parte del personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional, también aumenta su tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento, lo cual demuestra una correlación significativa entre variables. Entonces, las recomendaciones son fundamentales para el bienestar del personal perteneciente a COFADENA y pueden contribuir significativamente a la atención del personal en situaciones de estrés similares en el futuro. Además, al plantear posibles direcciones para investigaciones futuras, esto podría fortalecer aún más la comprensión y el apoyo en situaciones de crisis como esta pandemia.

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

#### I. ÁREA PROBLEMÁTICA

Se puede indicar que el contexto militar es un entorno complejo debido a diversos factores, en especial los relacionados a su rígida estructura jerárquica, a la presencia de un conjunto de valores y normas éticas que actúan como guías de conducta, a la idiosincrasia de las tareas y funciones que realizan los militares, a la preponderancia de los fenómenos y procesos sociales como el liderazgo, cohesión; entre otros (Loaiza y Posada, 2016).

Para Loaiza y Posada (2016), el ámbito militar puede considerarse como un conjunto de conductas, reglas, normas y valores, que se coordinan alrededor de metas (ofensivas y/o defensivas) definidas por la sociedad en la que se desarrolla.

La psicología no ha sido ajena al análisis de este contexto tan particular, dando como resultado diversos estudios alrededor de lo que se conoce hoy como psicología militar. Esta es una de las muchas divisiones activas de la Asociación Americana de Psicología (APA). Esta división alienta la investigación y la aplicación de aspectos psicológicos en problemas militares y sus miembros se desempeñan en distintos escenarios como investigación, gestión de recursos humanos, servicios de salud mental, enseñanza y consultoría (Peña, 2006).

Por otro lado, la llegada del coronavirus (COVID-19) que es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2 derivó en una cuarentena global que generó un aislamiento social que trajo consigo un importante costo para la salud mental. Considerando que, la calidad adaptativa de la respuesta psicológica de un sujeto ante una situación adversa es modulada por su capacidad de afrontamiento ante el mismo. Teóricamente, se afirma que las condiciones que llevan al aparato cognitivo a construir estrategias de afrontamiento exitosas se relacionan con la presencia de entornos con un bajo grado de incertidumbre, los cuales le permiten al sujeto anticipar soluciones exitosas frente a problemas actuales (Leiva, 2011).

No obstante, situaciones inesperadas o extremas, generan respuestas desadaptativas, pues frente a tales condiciones el sujeto tiende a ver debilitadas sus capacidades, además de que recibe un impacto global en varias de sus funciones psicológicas, lo que resulta en un deterioro cognitivo y una mayor probabilidad para el desarrollo de trastornos depresivos,

ansiosos o de identidad, y, en algunos casos, desordenes psiquiátricos como el trastorno por estrés postraumático (TEPT) (Leach, 2016).

De igual modo, en el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo (Caldera et al, 2017).

Por lo que, el estrés es considerado a nivel mundial como un problema de salud pública, debido a que afecta a toda la población, sin distinción. La Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que a inicios del presente siglo las enfermedades provocadas por el estrés habrán superado a las enfermedades infecciosas (Valdez et al, 2022).

El estrés es definido como síntoma general de adaptación, ya que es una respuesta general del organismo ante cualquier estímulo o situación considerada como estresante. La presencia del estrés en las personas puede generar una serie de consecuencias como: fatiga física, mental, irritabilidad, tensión nerviosa, hipertensión, insatisfacción profesional, disminución del rendimiento laboral, pérdida de confianza por sí mismo, falta de estimulación positiva, entre otros aspectos (Caldera et al, 2017).

En las teorías sobre la adaptación de los sujetos y el proceso de estrés que éstos enfrentan en su vida cotidiana, la conceptualización de los procesos de afrontamiento es un aspecto central. El afrontamiento se encamina como un factor estabilizador que puede ayudar a las personas a mantener su adaptación psicosocial durante períodos de estrés elevado (Lazarus y Folkman, 1984).

Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento son un conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales, orientados a resolver el problema, a reducir o a eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación. Asimismo, Barbosa et al (2009) destacan las estrategias afrontamiento como el desarrollo personal, en la resolución del problema, planificación y reinterpretación positiva como las más utilizadas para responder favorablemente al problema.

En consecuencia, se pretende hacer una investigación orientado a datos que coadyuven a conocer la relación del estrés y las estrategias de afrontamiento a partir de teorías preexistentes.

## II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El abordaje de la salud mental siempre fue un tema complejo en la sociedad y la pandemia agudizó algunas de estas cuestiones a tal punto que la demanda de consultas por salud mental ha tenido un aumento significativo en los últimos años.

El informe del Sistema Nacional de Información en Salud – Vigilancia Epidemiológica (SNIS-VE) del Ministerio de Salud, da cuenta de que en la gestión 2021 se registraron 69.303 casos referidos a la salud mental, principalmente patologías de ansiedad y depresión. En 2020, año de pandemia, se registró 43.615 casos (La Razón, 2022).

Al primer semestre de la gestión 2022, se contabilizó 34.507 casos respecto a patologías como trastornos de conducta, depresivos, ansiedad, psicóticos, consumo de sustancias psicoactivas y episodios de epilepsia. De acuerdo con el registro del SNIS-VE, con relación a los nueve departamentos, La Paz presentaba 16.073 patologías de salud mental en 2021 (La Razón, 2022).

Así también, el informe refleja que las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir este tipo de trastornos, alcanzando los 38.995 casos respecto a los varones, que llegan a los 30.308. Según informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia mundial de las patologías en ansiedad y depresión aumentaron un 25% en el primer año de la pandemia del COVID-19 (La Razón, 2022).

El Ministerio de Salud y Deportes (2021), dentro de su informe sobre la incidencia de la pandemia del coronavirus (COVID-19) en el país, señaló que, de los 371.279 casos de coronavirus registrados en los nueve departamentos, estos están distribuido de la siguiente manera:

**Santa Cruz** 132.886 casos

**La Paz** 77.682 casos

**Cochabamba** 49.295 casos

**Tarija** 29.769 casos

**Chuquisaca** 21.567 casos

**Beni** 17.952 casos

**Potosí** 17.004 casos

**Oruro** 19.102 casos

**Pando** 6.022 casos

De todos los casos mencionados el 39% se notificaron en la primera ola, el 36% en la segunda ola y el 25% en la tercera ola.

Igualmente, la tasa de letalidad abreviado como TL es la proporción de personas que mueren por una enfermedad entre los afectados por la misma en un periodo y área determinados. Según el ministro de Salud y Deportes, (2021) esta tasa fue:

#### **PRIMERA OLA**

La Tasa de Letalidad fue de 6.2%;

#### **SEGUNDA OLA**

La Tasa de Letalidad fue de 2.6%

#### **TERCERA OLA**

La Tasa de Letalidad fue de 2.3%

Al mismo tiempo, la tasa de mortalidad general es la proporción de personas que fallecen respecto al total de la población en un período de tiempo. Según el ministro de Salud y Deportes (2021), la tasa de Mortalidad fue:

#### **PRIMERA OLA**

La Tasa de Mortalidad fue de 76 por 100.000 habitantes

#### **SEGUNDA OLA**

La Tasa de Mortalidad fue de 29 por 100.000 habitantes

### **TERCERA OLA**

La Tasa de Mortalidad fue de 20 por 100.000 habitantes

Entonces, la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas en todo el mundo, incluyendo Bolivia. El personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional “COFADENA” no estuvo exento de esta realidad, ya que esta institución congrega una gran cantidad de personal Militar, los cuales son personas con diferentes características personales, diferentes formas de pensar y actuar. Cada individuo presenta diferentes expectativas en su desarrollo laboral y personal, por ello es muy difícil generalizar una forma de pensamiento o conducta.

Este personal al haber elegido una carrera militar social y de servicio, mantuvo una relación directa con personas que presentaron situaciones adversas, por la cual una adecuada interacción social y de servicio, puede generar una serie de estímulos tensionantes negativos y en algunos casos no se pueden regular de forma personal convirtiendo así a estos tensionantes como interferentes en la vida cotidiana del personal.

Según datos del Ministerio de Salud de Bolivia (2022), la prevalencia de estrés entre el personal perteneciente a las Fuerzas Armadas aumentó de 20% en 2019 a 35% en 2022. Este aumento puede atribuirse a una serie de factores, incluyendo:

- ❖ El aumento de la carga de trabajo, debido a la necesidad de atender la crisis sanitaria.
- ❖ La incertidumbre y el miedo a la infección, tanto para los propios trabajadores como para sus familiares.
- ❖ La necesidad de adaptarse a nuevas formas de trabajo y comunicación.
- ❖ El estrés crónico puede tener un impacto negativo en la salud física y mental, incluyendo:
  - ❖ Problemas de salud cardiovascular, como hipertensión y enfermedades cardíacas.
  - ❖ Problemas de salud mental, como ansiedad y depresión.
  - ❖ Problemas de sueño.
  - ❖ Problemas de concentración.
  - ❖ Problemas de comportamiento.

Por lo tanto, es importante identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los trabajadores de COFADENA para hacer frente al estrés. Estas estrategias pueden ayudar a reducir el impacto negativo del estrés en la salud y el bienestar.

## **1. Formulación del Problema de Investigación**

### **1.1. Pregunta general de investigación**

¿Cuál es la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional durante el tiempo de la presencia del COVID-19?

### **1.2. Preguntas específicas de investigación**

¿Qué nivel de estrés presenta el personal de COFADENA?

¿Cuál es la percepción del estrés durante el tiempo del COVID-19 que poseen los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional?

¿Cuáles son las dimensiones del afrontamiento que utiliza el personal de COFADENA?

¿Cómo se relaciona el estrés con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento del personal de COFADENA?

## **III. OBJETIVOS**

### **1. Objetivo general**

Establecer la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19

### **2. Objetivos Específicos**

- ❖ Determinar el nivel de estrés que presentan los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19

- ❖ Conocer la percepción del estrés durante el tiempo del COVID-19 que poseen los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional
- ❖ Precisar las dimensiones de afrontamiento que utilizan los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19
- ❖ Identificar la relación existente entre cada dimensión del afrontamiento y el estrés en los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19

#### **IV. HIPÓTESIS**

**Hi:** Sí existe una correlación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19.

**Ho:** No existe una correlación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19.

#### **V. JUSTIFICACIÓN**

El estrés representa una respuesta común a las exigencias y presiones del entorno, y su influencia en el bienestar tanto físico como mental de las personas es ampliamente reconocida. En el contexto de la pandemia de COVID-19, la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional en Bolivia ha desempeñado un papel crucial en la respuesta a esta crisis de salud, enfrentándose a importantes desafíos que han aumentado la exposición al estrés. Este fenómeno requiere un enfoque específico y cuidadoso debido a su capacidad potencial para impactar la salud y el desempeño del personal de COFADENA.

La pandemia del COVID-19 ha requerido una respuesta rápida y coordinada por parte de las Fuerzas Armadas. El contexto de esta pandemia ha generado una crisis global sin precedentes que ha impactado a todos los sectores de la sociedad, dada la relevancia y gravedad de esta situación, es esencial desde una perspectiva teórica comprender cómo el personal de COFADENA, adaptan sus estrategias de afrontamiento en una crisis de esta magnitud.

Además, la investigación sobre estrés y estrategias de afrontamiento es crucial desde una perspectiva teórica porque puede aportar conocimiento sobre la resiliencia humana. La resiliencia es un concepto fundamental en la psicología que se refiere a la capacidad de las personas para recuperarse y adaptarse positivamente a situaciones adversas. Comprender cómo el personal de COFADENA desarrolla y utiliza estrategias de afrontamiento puede arrojar datos sobre los factores que contribuyen a la resiliencia en contextos de alta presión y estrés crónico.

Por lo tanto, la comprensión de las estrategias de afrontamiento empleadas por el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional es fundamental para fomentar la resiliencia en tiempos de crisis. La identificación de estrategias efectivas podría traducirse en un apoyo psicológico más efectivo y en una mejor capacitación para el personal que enfrente situaciones similares en el futuro.

COFADENA desempeña un papel esencial en la protección de la población y en el mantenimiento de la paz en Bolivia. El bienestar de su personal no solo es una preocupación interna, sino que también repercute directamente en la capacidad del país para abordar la pandemia y otras amenazas a la seguridad nacional.

Por ello, la investigación es crucial no solo para comprender y atender las necesidades de bienestar del personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional durante la pandemia, sino también para fortalecer la capacidad del país para enfrentar crisis similares en el futuro. Además, contribuir al cuerpo de conocimiento sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento en contextos de alta presión y su impacto en la salud mental y el desempeño laboral.

Por otro lado, la justificación metodológica para llevar a cabo la investigación se da debido a la creciente preocupación acerca del impacto del estrés en la salud mental y el bienestar de los trabajadores que enfrentan entornos de alta presión, como es el caso del personal de COFADENA. La pandemia de COVID-19 ha generado una carga adicional de estrés debido a la naturaleza impredecible y la magnitud de la crisis sanitaria.

Comprender cómo este estrés afecta al personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de apoyo y prevención.

Además, esta investigación es oportuna ya que la pandemia del COVID-19 es un evento sin precedentes que ha desafiado la resiliencia psicológica de los trabajadores en todo el mundo. Comprender cómo el personal de COFADENA ha enfrentado esta situación puede contribuir al conocimiento científico global sobre la adaptación humana a una crisis de gran magnitud.

Además, desde una perspectiva práctica, comprender las estrategias de afrontamiento que emplea el personal de COFADENA durante el COVID-19 puede servir para identificar las estrategias que funcionan de manera efectiva en este contexto particular y con ello se podría capacitar a los trabajadores para que manejen mejores situaciones de alta presión y estrés en el futuro.

Entonces, la justificación práctica para llevar a cabo esta investigación está en la necesidad de obtener información concreta y utilizable que beneficie directamente al personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional y la organización en su conjunto.

Finalmente, esta investigación puede sentar las bases para futuros estudios longitudinales que evalúen cómo evolucionan con el tiempo el estrés y las estrategias de afrontamiento, lo que podría ser esencial para una gestión de crisis más efectiva en el futuro.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 1. Antecedentes

La humanidad atraviesa una de las más grandes crisis del último siglo debido a la aparición del virus SARS – Cov- 2, el cual por ser altamente infeccioso y mortal ha generado que indistintamente de la ubicación geográfica, nivel económico, costumbres o creencias, la población mundial se vea afectada; desencadenando diferentes conductas en respuesta a las diversas situaciones que rompen el equilibrio habitual.

Pero en el ámbito de la psicología, este no es el primer desastre mundial, los antecedentes comienzan a mediados del siglo XVII donde se empezó a prestar atención a los aspectos psicológicos en los desastres de una manera meramente descriptiva y así siguió hasta la mitad del siglo XX, con las primeras observaciones en catástrofes realizadas propiamente por psicólogos (García et al, 2020).

Durante la II Guerra Mundial, la actividad descriptiva llegó a crear nueva terminología y a fundar algunos principios básicos. Por ejemplo, nació el concepto de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Tras la Guerra, se produjo un cambio fundamental, gracias al auge de la orientación empírica del Grupo de Investigación en Desastres en los Estados Unidos y del Grupo de Doctores Noruegos en Europa (García et al, 2020).

En la década de los 70, los equipos de apoyo psicológico en crisis iniciaron su actividad, debido a que varios autores detectaron la necesidad de llevar profesionales de salud mental rápidamente allí donde había ocurrido un desastre y así minimizar el daño psicológico. Esta práctica se fue generalizando y haciendo cada vez más habitual. Entre los años 70 y 80 nace, por tanto, la psicología de las emergencias (García et al, 2020).

El Comité Permanente entre Organismos (2007) estableció un conjunto de directrices acerca de cómo intervenir en la salud mental durante los desastres, situando el apoyo a la salud mental dentro de un contexto más amplio denominado apoyo psicosocial. Se crea así un sistema de servicios combinados de salud mental y de apoyo psicosocial con cuatro niveles de intervención IASC26: 1. Servicios básicos y seguridad (abastecimiento alimentario,

suministro energético, seguridad); 2. Apoyo familiar y comunitario (redes informales cercanas); 3. Apoyo no especializado (red formal, en donde se incluyen los PAP y la atención primaria en salud mental) y; 4. Servicios especializados de psicología y psiquiatría (dirigidos a personas con trastornos mentales graves, siempre que sus necesidades excedan las capacidades de la atención primaria) (Comité Permanente entre Organismos, 2007).

Estos cuatro niveles procuran que los individuos cuenten con los recursos fundamentales para afrontar la adversidad generada por las emergencias y se minimice así, el impacto del desastre sobre la salud. Este modelo de intervención se deriva de la teoría transaccional del estrés, según la cual el estrés (malestar, mala salud) sería el resultado de la interacción entre las demandas (estresores o riesgos) y los recursos (resiliencia) con los que cuenta el sujeto (Palací et al, 2016).

Desde esta teoría, se destaca el papel de los mecanismos de evaluación y afrontamiento que median entre el estrés y sus consecuencias, donde la evaluación es un proceso cognitivo que actúa en dos fases. En la primera, la persona analiza los riesgos o estresores y sus posibles consecuencias y, si el resultado indica que puede haber daño o malestar, en la evaluación secundaria, pasaría a identificar con qué recursos cuenta y qué acciones puede implementar para reducir o eliminar dicha gravedad (Palací et al, 2016, p. 24).

Aunque lo ideal para disminuir el impacto de los estresores sobre la salud sería eliminarlos o reducirlos, en muchas ocasiones esto no es posible. En la mayoría de los casos las intervenciones se dirigen, por tanto, a aumentar los recursos y las estrategias de afrontamiento de las personas, tal y como apunta la teoría transaccional del estrés. Este es, también, el enfoque que adopta la teoría de la resiliencia psicológica frente a las situaciones potencialmente traumáticas, especialmente en su orientación interactiva o transaccional (García et al, 2020).

Por otro lado, respecto a los estudios del tema existen una serie de investigaciones que han examinado el estrés como una variable importante en el ámbito familiar, personal, social y laboral; igualmente, existen múltiples investigaciones que analizaron las estrategias de afrontamiento referente a distintos sucesos, ámbito académico y laboral.

Sin embargo, respecto a investigaciones en personal militar estas son más escasas. A nivel internacional un estudio realizado en España encontró que el estrés es un problema común entre los militares, y que las estrategias de afrontamiento más comunes son el apoyo social, el ejercicio y la relajación (García Peña y García-Vera, 2019).

Otro estudio, realizado en Estados Unidos, encontró que los militares que utilizan estrategias de afrontamiento positivas, como el apoyo social y la resolución de problemas, son menos propensos a desarrollar problemas de salud mental (Hoge et al, 2007).

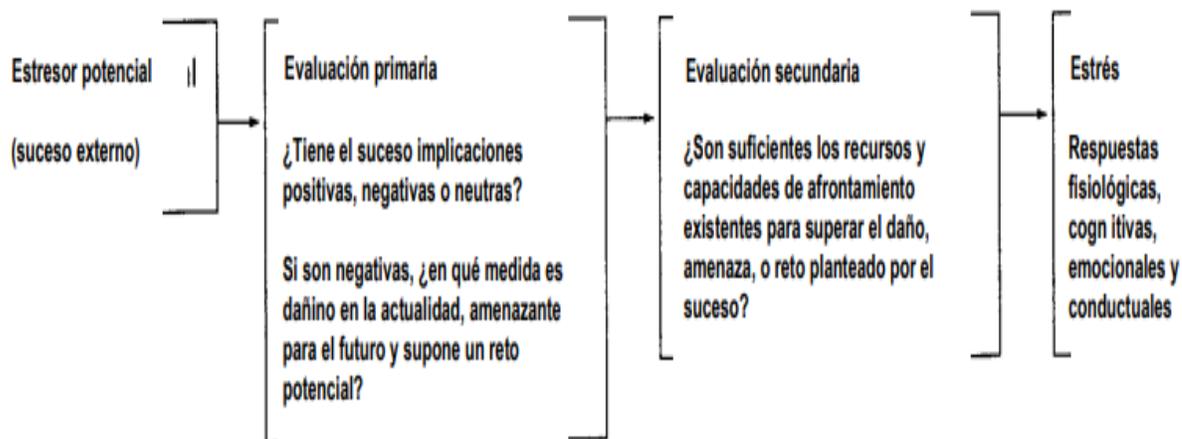
## **2. Estrés**

Para detallar que es el estrés, primeramente, es necesario definirlo, para la RAE (2022), la palabra estrés proviene del inglés Stress, entendido como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Es un vocablo empleado en la Medicina y la Psicología, siendo el vocablo stress proveniente a su vez del vocablo en latín Strictus, el mismo que dio origen a la palabra en idioma español estricto.

Las investigaciones iniciales sobre el estrés partían del supuesto implícito de la existencia de estresores prácticamente universales, es decir, ciertas condiciones ambientales con capacidad para llegar a agotar la resistencia de cualquier organismo. Pronto se concluyó que había enormes diferencias en cómo diferentes personas afrontan el mismo suceso. Así, de una noción más fisiológica-universal del estrés en las décadas de los sesenta y setenta, se pasó en la década de los ochenta a una perspectiva más psicológica/ idiosincrásica (Vázquez et al, 2003, p. 31).

Ante la aparición de un suceso determinado, el individuo realiza una serie de valoraciones sobre el mismo. En primer lugar, existe una valoración primaria, consistente en analizar si el hecho es positivo o no y, además, valorar las consecuencias presentes y / o futuras del mismo. En segundo lugar, se produce una valoración secundaria en la que el objeto de análisis son las capacidades del organismo para afrontarlos y serán los que con más probabilidad susciten reacciones de estrés (ver figura 1) (Vázquez et al, 2003).

**Figura 1. Modelo psicológico del estrés**



**Fuente:** Vázquez et al (2003)

Por lo tanto, los modelos actuales de estrés conciben la propia respuesta de estrés no como una consecuencia inevitable y directa de elementos universal e inequívocamente definibles, sino como un resultado de una delicada y continua transacción entre las presiones que uno percibe del medio (interno o externo) y los recursos de afrontamiento que uno considera disponibles y activables.

Para entender mejor el estrés es necesario definirlo, autores como Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto. El estrés crónico se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que excede los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal, realiza una evaluación cognitiva y el elemento emocional guía sus acciones y decisiones, este elemento se basa en valores y situaciones anteriormente vividas, ante la manera de pensar y de actuar, que cada sujeto hace del proceso y de su capacidad para controlar la situación y afrontar las consecuencias, surge el estrés por medio de factores tensionantes predisponentes.

Desde la perspectiva de Bruce McEwen (2000) el estrés se define como “una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan” (p. 21).

Según Peiro la experiencia de estrés va acompañada de vivencias y respuestas emocionales y cada vez con más frecuencia, se ha insistido en la importancia de los aspectos emocionales del estrés. Mientras que Lazarus ha planteado la importancia de conceptualizar el estrés como emoción, y señala que este tipo de planteamiento proporciona más información sobre la experiencia de la persona y las potenciales respuestas conductuales ante esas experiencias del propio sujeto. Es así que, ante una situación de estrés por una relación inadecuada con un supervisor o jefe inmediato, se puede crear tensión y desencadenar en estrés, ya que el análisis de las vivencias emocionales permite determinar si la respuesta será de decepción, ira o rabia y ello proporciona información relevante sobre las conductas probables que seguirán a esa vivencia. (Naranjo, 2009, 37)

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2022) define al estrés, desde su acepción general, como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. De ahí se parte a la división del estrés, en estrés positivo o Eustrés y estrés negativo o Distrés. La diferencia entre el estrés positivo y el negativo radica en la forma de afrontamiento que la persona tiene para solucionar los problemas y las características de los estímulos. Algunos problemas son comunes en la vida y pueden ser afrontados de manera positiva, como la pérdida de un empleo, mientras que otros estímulos pueden ser de graves consecuencias negativas para la persona, como el duelo o el padecer una enfermedad crónica o terminal.

Por otro lado, Aguilar et al (2021) indican que el estrés es un compañero en las más grandes hazañas, se lo necesita y acompaña como una reacción física, mental y emocional ante cualquier situación de peligro o evento estimulante, algunos lo confunden con una enfermedad, pero de eso nada tiene, en realidad, esta aflicción es una respuesta natural, sana y ha servido para sobrevivir a lo largo de la historia del ser humano.

Sin embargo, el cuerpo no puede mantenerse en estas condiciones de alarma de manera permanente, por lo que la contraparte del sistema nervioso simpático, denominada parasimpático, hace un esfuerzo enorme tratando de regresar al cuerpo a su condición natural, lo que es denominado homeostasis y que, en palabras sencillas, equivale al pulso, la respiración, la tensión arterial y todas las constantes y químicos del organismo, que se habían alterado, regresen a la normalidad (Aguilar, et al 2021).

Muchas veces se escucha y utiliza la palabra estrés asociada con otros términos como miedo, ansiedad, angustia, fatiga o depresión, pero es difícil, delimitar claramente de qué tema se está hablando y cuál es el significado, alcance y las consecuencias de estos conceptos.

Es así que para realizar las labores que exigen los nuevos retos, el cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, este es capaz de procesar más información sobre el problema y actúa de forma rápida y decidida desgastándose física y psicológicamente, por esta razón, si no se toman medidas como descanso, pausas activas dormir las horas necesarias para que el cuerpo se regenere, aparece la extenuación física (Aguilar, et al 2021).

## **2.1. Consecuencias del estrés**

“El estrés se ha convertido en un modelo de vulnerabilidad para el desarrollo de enfermedades y trastornos psicológicos como la esquizofrenia, la ansiedad, la depresión, la enfermedad cardiovascular, la gastrointestinal, etc” (Chaves y Orozco, 2015, p.42).

Igualmente, cuando una persona sufre de estrés a nivel patológico, presenta una serie de signos. Los que se manifiestan a nivel físico y psicológico:

### **2.1.1. Consecuencias físicas**

Según Balcázar et al (2006), las consecuencias físicas del estrés son:

- **Alteraciones digestivas:** Úlcera de estómago, Colon irritable, Dispepsia funcional, Colitis ulcerosa, Aerofagia.
- **Alteraciones respiratorias:** Hiperventilación, Disnea, Asma psicógena, Sensación de ahogo.
- **Alteraciones nerviosas:** Pérdida de memoria, Cefaleas, Insomnio, Astenia, Ansiedad, Cambios de humor, Aumento de consumo de drogas sociales, Depresión.
- **Alteraciones sexuales:** Impotencia, Eyaculación precoz, Vaginismo, Alteraciones de la libido, Dispareunia.

### **2.1.2. Consecuencias psicológicas**

Según Balcázar et al (2006), las consecuencias psicológicas del estrés son:

- **Afecciones psicológicas:** Preocupación excesiva, Falta de concentración, Falta de control, Desorientación, Olvidos frecuentes, Consumo de fármacos, Bloqueos

mentales, Hipersensibilidad a las críticas, Incapacidad de decisión, Trastornos del sueño, Adicción a drogas, Trastornos afectivos, Trastornos en la alimentación, Cambios de personalidad, Miedos, Fobias, Suicidios (Comín *et al*, 2003, p. 35-36).

- **Afectaciones conductuales:** Temblores, Tartamudeo, Hablar rápido, Imprecisión para expresarse, Falta de apetito, Bostezos frecuentes, Conductas impulsivas, Comer excesivamente, Risa nerviosa, Precipitaciones a la hora de actuar, Deterioro familiar, Deterioro de la amistad.

## 2.2. Causas de estrés

“Son múltiples las causas del estrés. Cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos” (Naranjo, 2009, p. 178).

Se puede clasificar de manera general a las causas del estrés en factores estresores externos, producto del ambiente y las relaciones humanas del individuo con su entorno, y los factores estresantes internos, producto de los procesos fisiológicos y psicológicos del individuo.

Existen por otra parte una serie de errores cognitivos que llevan a la manifestación del estrés, además que pueden generar depresión. Esos errores cognitivos son apreciaciones subjetivas erróneas de la realidad por una persona, lo que llega a trastornar su apreciación sobre determinadas situaciones (Naranjo, 2009).

Desde la perspectiva de Aguilar, et al (2021) existen diversos estresores a los que las personas están comúnmente expuestas:

- Sustancias como la cafeína, la nicotina y las anfetaminas.
- Situaciones que resultan estresantes como la falta de
- sueño y lugares con climas extremos.
- Las exigencias laborales, los largos trayectos en transporte público, el caminar por calles despobladas, los entornos familiares conflictivos, los problemas económicos, la inseguridad, la violencia familiar, el tráfico excesivo, las pérdidas familiares y, en esta etapa de la pandemia el COVID-19.

### **2.3. Tipos de estrés**

Desde la perspectiva de Aguilar, et al (2021) existen dos tipos de estrés: el agudo, que es el estadio inicial producto de un evento que nos pone en alerta, por decir un susto como el que se nos aparezca un ratón, y el segundo es el crónico, que es por una sobrecarga del organismo a la exposición prolongada como cuando se enfrenta una enfermedad crónica, por ejemplo, un cáncer, o la pandemia por el SARS-CoV-2.

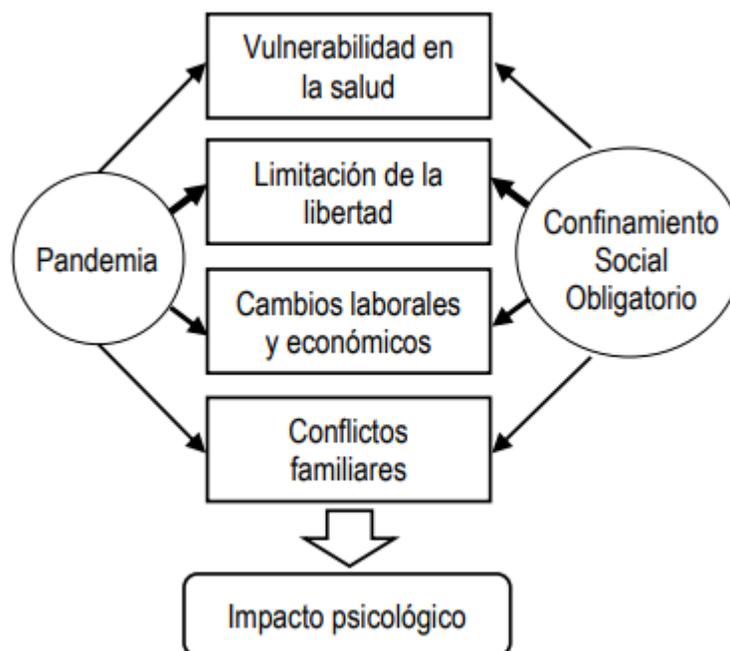
Por otra parte, para Villar (2011) el estrés se divide en eutres y distres. Se comprende que el Eustress no solo incrementa la vitalidad salud y energía sino, además facilita la toma de decisiones que permitirá llevar la iniciativa en el desarrollo, como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia ser capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa. Mientras que el distres es valorado como negativo en la vida, ya que produce una profunda emoción negativa y que a nivel físico el estrés negativo llega a agotar fisiológicamente al sujeto, por la intensidad y declaración de la tensión, que consume grandes cantidades de energía, el sujeto en el plano físico se ve imposibilitado de afrontar situaciones de exigencia, que demanda movilizar importantes recursos físicos, ya que el estrés negativo lo lleva al agotamiento.

Entonces se puede indicar que el estrés positivo es parte de la vida, está en la naturaleza, es la forma recurrente de crear satisfacción en medio de dificultades y limitaciones. Mientras que cuando este estrés se torna negativo puede traer consecuencias a nivel biológico y psicológico para la salud.

### **2.4. Estrés y COVID-19**

Las situaciones estresantes asociadas con la pandemia por Covid-19 y el aislamiento social obligatorio generaron diversas situaciones percibidas como estresantes:

**Figura 2. Situaciones estresantes percibidas asociadas con la pandemia**



Fuente: Baca et al (2022)

Las situaciones estresantes percibidas asociadas con la pandemia según el estudio realizado por Baca et al (2022) son:

- **Vulnerabilidad en la salud.** El estado de salud física y mental vulnerable para contraer la enfermedad, tanto de familiares y amigos, representa una fuente de estrés.
- **Limitación de la libertad.** La pandemia y el confinamiento social obligatorio limitaron el ejercicio de la libertad para la realización de actividades recreativas y visitas a familiares y amigos.
- **Cambios en la actividad laboral y situación económica.** La modificación de la actividad laboral (trabajo remoto), la disminución o pérdida del trabajo con la consecuente repercusión en el ingreso económico, representan otra fuente de estrés.
- **Conflictos familiares.** Durante la pandemia pudieron identificarse algunos problemas interpersonales con familiares surgidos en el contexto de convivencia forzada por la pandemia y confinamiento social obligatorio.

- **Impacto Psicológico.** Tanto la pandemia, el confinamiento y las situaciones estresantes derivadas de esas dos situaciones, tuvieron un impacto psicológico en las personas como ser:
  - **Malestar emocional.** Refiere las emociones o sentimientos experimentados debido al confinamiento social, trabajo remoto y fallecimiento de algún familiar producto de la pandemia.
  - Estas emociones son percibidas como desagradables y comprenden a la ansiedad, angustia, miedo, temor, tristeza, culpa, frustración, impotencia e indignación.
  - **Cambios fisiológicos y somáticos.** Las emociones valoradas como desagradables se manifestaron en reacciones físicas y fisiológicas. Generando síntomas como dolor de cabeza, contracciones musculares, sofocación, dificultades para respirar, dificultades para dormir, alteraciones en el apetito, incluso síntomas percibidos como similares a la enfermedad.
  - **Cambios cognitivos.** Se refiere a los cambios de procesos cognitivos como atención, concentración, contenido y curso de pensamiento. Estos cambios se expresan en preocupaciones por la pandemia, aislamiento social y situación de familiares.
  - **Cambios en los planes personales.** Las personas se vieron en la necesidad de detener o modificar sus objetivos en la vida debido a la pandemia y aislamiento en casa. (Baca et al, 2022)

Desde la perspectiva de Aguilar, et al (2021) durante el aislamiento, las personas que sufren de alguna enfermedad mental como ansiedad o depresión desarrollaron una exacerbación en su sintomatología; como la tensión arterial que se eleva varias veces, la turbulencia de esas oleadas de sangre ocasionará daños microscópicos en las paredes de los vasos sanguíneos aumentando la probabilidad de desarrollo de enfermedades cardiovasculares. En las personas con sobrepeso y obesidad, el estrés crónico fue capaz de ocasionar riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo dos.

Entonces, la pandemia de COVID-19 y el aislamiento social han generado una serie de situaciones estresantes que han afectado tanto la salud mental como física de las personas, destacando la importancia de abordar el estrés. El confinamiento obligatorio ha limitado la

libertad de las personas para realizar actividades recreativas y visitar a familiares y amigos, esta restricción a la movilidad y la interacción social ha generado un sentimiento de aislamiento y ha contribuido al estrés percibido durante la pandemia.

En base a toda la investigación documental se puede indicar que, es esencial reconocer que las personas son diversas en la forma en que experimentan y manejan el estrés. Algunas pueden ser más resistentes, mientras que otras pueden necesitar un apoyo más intensivo

### 3. Estrategias de afrontamiento

Las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento han estado conceptualmente dirigidas tanto por una serie de estereotipos culturales respecto a cómo se cree que la gente normalmente se comporta o debe comportarse ante un suceso aversivo determinado como por teorías apoyadas en escasos datos o en medidas poco fiables y válidas como se muestra a continuación:

**Figura 3. Mitos y realidad del afrontamiento de situaciones de pérdida irreversible**

Mitos del afrontamiento	Realidad del afrontamiento
La depresión o la desesperación intensas son inevitables	La mayoría de la gente no muestra una depresión de intensidad clínica
El malestar es necesario y su ausencia indicaría patología	Las reacciones de duelo no son necesarias y la gente que no las manifiesta en su momento no desarrolla problemas en el futuro
Es importante «elaborar la pérdida. La «negación» o el bloqueo de sentimientos son improductivos y patológicos	Cuanto más se piense sobre las causas del suceso, o se intente buscar sentido a lo ocurrido, el malestar psicológico es más intenso y duradero
La expectativa de recuperación es buena a largo plazo	Una sustancial minoría de personas parece que tienen una recuperación muy escasa o inexistente después de mucho tiempo
Se alcanza un estado final de resolución en el que se «acepta finalmente la pérdida»	Para muchas personas, lo sucedido nunca va a ser aceptado como algo «real o «justo», especialmente para sucesos repentinos

Fuente: Vázquez et al (2003)

En realidad, es diversa la forma en la que las personas enfrentan una situación, incluso es frecuente la existencia de reacciones positivas muy poco después del suceso, e incluso a los pocos días o semanas, el estado anímico general ya es más positivo que negativo. De ahí la importancia de analizar con medidas adecuadas y no sesgadas cómo reacciona realmente la gente ante sucesos estresantes determinados, de modo que pueda diferenciarse mejor lo normal de lo patológico (Vázquez et al, 2003, p.14).

El concepto de afrontamiento ha tenido gran importancia en el campo de la psicología durante más de setenta años. Durante 1940 y 1950 significó un concepto organizativo en la descripción y evaluación clínica, constituyendo actualmente el centro de toda una serie de psicoterapias y de programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos (Casullo y Fernández, 2001).

A lo largo de estos años, el concepto de afrontamiento se ha ido desarrollando en dos líneas de trabajo, una basada en la experimentación tradicional, mientras que la otra se fundamenta en la teoría psicoanalítica del ego.

La mayoría de los teóricos del afrontamiento (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Lazarus y Folkman, 1984; Moos, 1988; Moos y Billing, 1982), concuerdan en clasificar tres dominios generales de las estrategias según cómo éstas estén dirigidas a: la valoración (afrontamiento cognitivo), un intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de tal forma que resulte menos desagradable; el problema (afrontamiento conductual), la conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias; y la emoción (afrontamiento emocional), la regulación de los aspectos emocionales y el intento de mantener el equilibrio afectivo. (Casullo y Fernández, 2001, p. 27)

Según Lazarus y Folkman, (1984) el afrontamiento es el esfuerzo cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento.

Desde la perspectiva de Chaves y Orozco (2015), las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

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

Entonces, el afrontamiento se deriva de las interacciones de las personas y en las múltiples circunstancias de su vida en los contextos socioculturales, lo cual deja ver la multicausalidad del fenómeno. Dichas interacciones implican efectos de mutua influencia sobre las variables personales y situacionales y, por tanto, una causación recíproca donde la mediación se da a través del intercambio simbólico en un contexto social determinado, es decir, en términos de creencias, normas sociales, costumbres, la asimilación de derechos y deberes, esquemas de comportamiento, significados, etc., que caracterizan a las instituciones a las cuales el individuo pertenece. (Blanco, 1995, p. 62)

La propuesta de estrategias de afrontamiento individual privilegia la dimensión social del ser humano, al reconocer que el afrontamiento surge de la interacción recíproca y de la rutina, exigiendo tomar alguna decisión por parte del individuo (Lazarus & Folkman, 1986).

Como lo plantea Blanco (1995), retomando los postulados de interaccionismo simbólico el individuo en la medida en que pertenece a un contexto socio-cultural es partícipe activo de una realidad simbólica unida por el lenguaje. Al ser parte de esa realidad, el individuo genera un esquema de comportamiento; así, al realizarse cualquier cambio en su sistema socio-cultural, necesariamente cambiarían los esquemas o representaciones mentales que la persona ha creado.

Por esta razón, solo se puede considerar el nivel de adaptabilidad de una estrategia y su eficacia de acuerdo con el contexto y las características de la institución a las que pertenece. Entonces no se debe confundir el afrontamiento con el dominio del individuo sobre el entorno; el afrontamiento se trata una forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante.

El afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad. Es una de las variables personales expuestas como intervinientes en los niveles de calidad de vida y el bienestar psicológico (Macías et al, 2013).

Blanco (1995), encuentra que todo acto tiene una parte externa referida a la conducta como tal para utilizar los recursos y solucionar los problemas, y una vertiente interna del mismo acto social depositada en la conciencia del individuo y que, en el caso del afrontamiento, se refiere a las estrategias cognitivas utilizadas por el sujeto para cada situación específica o evento.

Al respecto Lazarus (2000), en la taxonomía psicológica del afrontamiento, enfatiza dos categorías del proceso: las acciones directas y los modos paliativos. Las acciones directas son comportamientos que están designados a alterar una relación problemática en un entorno social o físico. Los modos paliativos, por el contrario, no buscan la confrontación directa de las situaciones desbordantes, sino que generan en el individuo una disminución de la respuesta emocional producida por el estrés.

En este orden, los estudios de Fantin, Florentino y Correche (2005) señalan que a modo paliativo el sujeto realiza una reducción de la tensión; al hacerse ilusiones efectúa de forma pasiva intentos que conllevan a evitar el problema, lo cual le genera una sensación de bienestar.

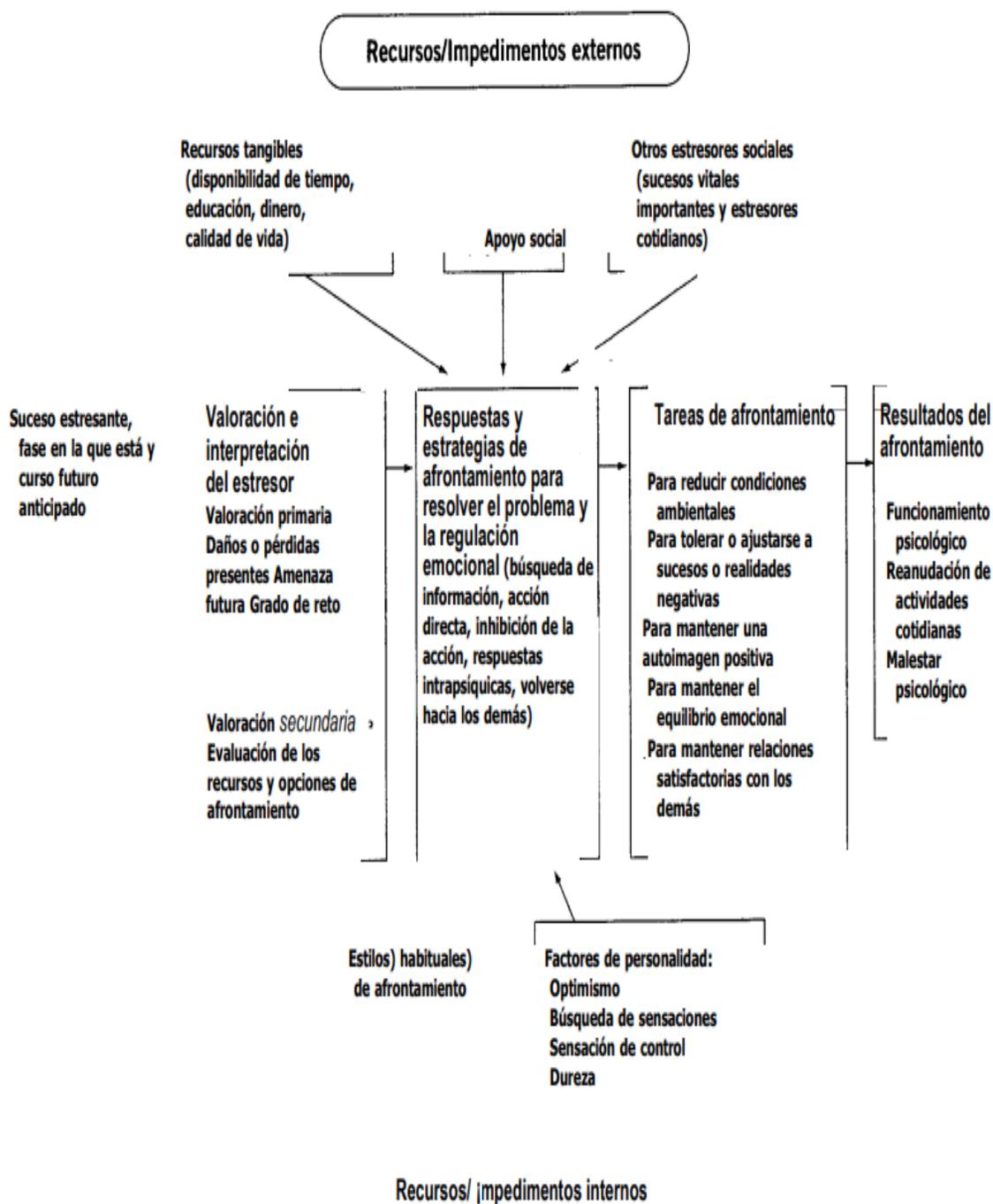
Dentro de los estudios revisados por Macías et al (2013) esto concuerdan en resaltar tres características de las estrategias individuales, a partir de las cuales pueden ser clasificadas, según estén dirigidas a: (1) La valoración, búsqueda del significado del suceso; (2) el problema, busca confrontar la realidad, manejando las consecuencias; y (3) la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

Por otro lado, “existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce” (Vázquez et al, 2003, p. 427).

En el proceso y resultado final del afrontamiento pueden intervenir muchas variables interfiriéndolo o potenciándolo. Tanto los factores internos (estilos habituales de

afrontamiento y algunas variables de personalidad) como los externos (recursos materiales, apoyo social y la actuación de otros factores estresantes simultáneos) pueden modular, de forma favorable o desfavorable, el impacto de un estresor (Vázquez et al, 2003).

**Figura 4. El proceso de afrontamiento**



Fuente: Vázquez et al (2003)

### 3.1. Teorías del afrontamiento

A lo largo de la historia se ha intentado comprender la dinámica que atraviesa el ser humano cuando se ve inmerso en situaciones que le generan estrés, que son desbordantes y que intenta manejar a través de ciertas estrategias.

Inicialmente fue estudiado desde el modelo médico, luego por el psicoanálisis del yo y posteriormente desde la psicología cognitiva. Así, hasta la fecha diferentes modelos intentan explicar las respuestas adaptativas del sujeto frente eventos críticos con el fin de ser funcional dentro de su propio entorno.

A nivel fisiológico las investigaciones médicas sobre el afrontamiento, desarrolladas en los años treinta y cuarenta del siglo XX, planteaban que la supervivencia dependía en gran medida de la habilidad para darse cuenta que su medio ambiente es predecible y controlable con el fin de impedir, escapar o dominar a los agentes nocivos. Por su parte, el psicoanálisis del ego en 1937 define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y, por tanto, reducen el estrés (Macías et al, 2013, p. 19).

En esta línea se define un rango de estrategias que van desde mecanismos primitivos, los cuales producen una distorsión de la realidad, hasta mecanismos más evolucionados, ambos agrupados en lo que se conoce como mecanismos de defensa. Desde esta perspectiva, mediante el afrontamiento es que el individuo maneja su relación con el entorno; este es considerado el proceso más organizado y maduro del yo, al ubicarlo en una escala jerárquica con otros recursos reguladores (Macías et al, 2013).

Dentro del enfoque cognitivo-conductual y centrándose en el ser humano, hay dos formas de entender las estrategias de afrontamiento o como un estilo cognitivo consistente de aproximación a los problemas, entendiendo estilo cognitivo como el modo habitual de procesar la información y de utilizar los recursos cognitivos (como son la percepción, la memoria, el procesamiento) (Lazarus, 2000).

Se ha buscado la asociación de diversas variables de personalidad con estilos de afrontamiento, como un estado o proceso dependiente de la situación. Se analizan las estrategias o acciones llevadas a cabo por una persona ante las distintas situaciones o problemas. Esta segunda forma de entender las estrategias de afrontamiento indicaría que

hay poca consistencia en las estrategias ante distintas situaciones e, incluso, puede cambiarse de estrategia ante un mismo problema en dos momentos temporales distintos (Lazarus, 2000).

### **3.2. Tipos de estrategias de afrontamiento**

“El estudio de los estilos de afrontamiento surge cuando los modelos cognitivos señalan que las emociones, entre ellas el estrés, se deben a las reacciones emocionales generadas por la interpretación de la persona, más que por la situación en sí” (Chaves y Orozco, 2015, p. 48).

Cuando una persona se encuentra ante una situación adversa, se produce la pregunta de ¿qué puedo hacer?, el modo en el que la persona afronte realmente la situación dependerá principalmente de los recursos de los que disponga y las limitaciones que dificulten el uso de estos recursos en el contexto de una interacción determinada. Por ello la importancia de este apartado.

Decir que una persona tiene muchos recursos no sólo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que también tiene la habilidad de aplicarlos ante distintas demandas del entorno; lo que nos conduce a pensar que los recursos son algo extraíble de uno mismo, tanto si son realmente útiles como si constituyen un medio para alcanzar otros recursos necesarios que no están disponibles.

El grado en que los recursos por sí mismos neutralizan los efectos del estrés en comparación con los procesos reales de afrontamiento fue demostrado empíricamente por Pearlin y Schooler en 1978. Estos autores sugieren que los recursos son más útiles para ayudar a las personas en el afrontamiento de tensiones derivadas de las condiciones sobre las que disponen de poco control, es decir, de los contextos en los que el control de la situación no depende totalmente de ellos; pero cuando se afrontan los problemas que se derivan de las relaciones interpersonales estrechas lo que uno hace es muy distinto. (Della, 2006, p. 16)

Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas (Della, 2006).

Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento (Lazarus, 2000).

Así, un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos como estudiaron Escamilla, Rodríguez y González, 2009; Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009, a padecer un síndrome de quemarse o burnout como introdujo Wheaton, 1997, así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones que indica Gottlieb, 1997; Smith, 1986. (Della, 2006, p. 24)

Cuando las demandas que exigen a un organismo, especialmente al ser humano, las situaciones en las que se encuentra o a las que se enfrenta, este organismo pone en marcha una serie de conductas, que pueden ser manifiestas o encubiertas, destinadas a restablecer el equilibrio en su transacción con el ambiente (más específicamente en la transacción persona ambiente) o, cuando menos, a reducir el desequilibrio percibido y las consecuencias aversivas que de él derivan (Romero y Amarís, 2006).

El mecanismo por el que estas conductas modulan el impacto y efectos de la fuente de amenaza es mediante los cambios que introducen en los procesos valorativos. Así, cuando una persona se enfrenta a una situación que le puede producir estrés o ansiedad pone en marcha las estrategias de afrontamiento, que son de carácter intencional, deliberado e involuntario.

Sin embargo, las estrategias más estudiadas son las planteadas por Lazarus (2000), el cual indica que existen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

### **3.2.1. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema**

la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

Las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son similares a las utilizadas para la resolución del mismo, tal y como se expone en el modelo de D'Zurilla y Golfried de 1971 y D'Zurilla y Nezu de 1982, estas estrategias son: definición del problema, búsqueda de soluciones alternativas, consideración de las alternativas en base a su costo y beneficio y a su elección y aplicación (Romero y Amarís, 2006).

No obstante, el afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias más amplio. La resolución de problemas implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, así, según Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek, y Rosenthal en 1964, en este tipo de afrontamiento se distinguen dos grupos de estrategias dirigidas al problema, las que hacen referencia al entorno, al igual que la resolución de problemas; y las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto, estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conductas o el aprendizaje de nuevos recursos y procedimientos. (Romero y Amarís, 2006, p. 48)

Estas últimas estrategias que están dirigidas a ayudar al sujeto a manejar el problema, Lazarus y Folkman (1984) propusieron llamarlas reevaluación cognitiva dirigidas al problema, a excepción de los nuevos aprendizajes.

Los modos de afrontamiento centrados en el problema son menos numerosos que los centrados en la emoción, además, dependen de la situación específica, es decir, cuanto más específica sea la situación mayor es la proliferación de estrategias centradas en el problema; en cambio, los modos de afrontamiento centrados en la emoción, suelen aparecer cuando se valora que nada puede hacerse para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes.

Esta distinción entre modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y al problema nos conducen a que teóricamente, y según Lazarus y Folkman (1984), tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción pueden interferirse entre sí en algunas ocasiones en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro.

Un ejemplo de ello sería el que relata Della (2006), en el que una persona que sufre porque tiene que tomar una decisión difícil, considera insoportable el trastorno emocional que padece y para reducirlo, toma una decisión prematura. Estas decisiones se caracterizan por la falta de análisis, de atención selectiva, descuido, distorsión del significado de las señales de alarma.

Lo que conduce a indicar que la estrategia utilizada para reducir el grado de trastorno emocional ha interferido con las estrategias dirigidas a la solución del problema.

### **3.2.2. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción**

la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

Lazarus y Folkman (1984) distinguen diversos modos de afrontamiento centrados en la emoción, siendo estos entendidos como los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional, e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

Otro grupo de estrategias cognitivas en relación a este tipo de afrontamiento incluye aquellas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional; algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor y para encontrar consuelo necesitan experimentar primero un trastorno intenso para pasar luego al autorreproche o a cualquier otra forma de autocastigo. En otros casos, los individuos aumentan deliberadamente su grado de trastorno emocional para precipitarse a sí mismos a la acción (Romero y Amarís, 2006).

Otras formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente, estas estrategias equivalen a la reevaluación; sin embargo, otras no cambian directamente el significado del acontecimiento (Della, 2006).

El significado de una interacción puede permanecer invariable, aunque algunos de estos aspectos sean ignorados o desaparezcan temporalmente los pensamientos del sujeto sobre ella.

Aunque los procesos dirigidos a la emoción pueden cambiar el significado de una situación estresante sin distorsionar la realidad, debemos tener en cuenta la cuestión de la autodecepción, fenómeno siempre posible en este tipo de afrontamiento. De este modo, el afrontamiento dirigido a la emoción es utilizado para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si no hubiese ocurrido nada. (Romero y Amarís, 2006, p. 51)

Estos procesos conducen a una interpretación de autodecepción y de distorsión de la realidad. No obstante, no podemos lograr engañarnos a nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de ello, puesto que la falta de consciencia hace imposible la autodecepción efectiva. Por tanto, la autodecepción eficaz debe darse sin conocimiento del sujeto (Della, 2006).

Debemos tener en cuenta que la falta de consciencia coincide con la afirmación de que los procesos cognitivos de evaluación no son conscientes (Lazarus y Folkman, 1984), siendo, según Eriksen en 1962, difícil definir empíricamente la falta de consciencia sin caer en la tautología.

Lazarus y Folkman (1984), informan de que, desde su perspectiva, la autodecepción se extiende desde un continuo que va desde las ilusiones personales o sociales hasta las distorsiones mayores, sin línea divisoria entre las formas llamadas normales y patológicas.

Debe tenerse en cuenta el contexto en el que se produce la autodecepción y los costes y beneficios que representan a corto y largo plazo.

Según diversos estudios, quienes utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema y estrategias emocionales más funcionales, se adaptan mejor, pudiendo obtener mayor éxito en lo académico, laboral, etc. al enfrentar los eventos de manera más activa (Valdez et al, 2022).

### **3.3. Estrategias de afrontamiento y COVID-19**

Para hacer frente a las situaciones estresantes surgidas a raíz de la pandemia y aislamiento social obligatorio, algunas personas adoptaron un papel más activo, desarrollando un

conjunto de estrategias o planes de acción orientados a disminuir el impacto psicológico y, con ello, adaptarse a ese contexto (Baca et al, 2022).

Según los estudios de Baca et al (2022), las estrategias de afrontamiento que detectaron fueron:

- **Autocuidado y cumplimiento de medidas de salud.** Ejecución de actividades orientadas a cumplir con las medidas establecidas por el gobierno para el cuidado de la salud y evitar contagiarse, así como la no exposición a la sobre información.
- **Comunicación con familiares y amigos.** Otra forma de manejar el malestar fue iniciar y mantener comunicación vía telefónica o virtual con familiares y amistades.
- **Gestión de pensamientos.** Aplicación de técnicas para desenfocar pensamientos abrumadores e identificar, evaluar y modificar pensamientos poco racionales sobre la enfermedad y la situación.
- **Fé religiosa.** Búsqueda de apoyo y protección en sus creencias religiosas.
- **Relajación, distensión y entretenimiento.** Ejercicios como respiración, estiramiento muscular y masajes, realizar tareas domésticas, compartir momentos en familia o usar dispositivos digitales para ver series y escuchar música, fueron recursos referidos para manejar la situación.
- **Desarrollar una actividad laboral.** Disponer de un trabajo, apoyo económico o ingreso monetario que sirve como soporte para cubrir las necesidades básicas, constituyo para algunos un recurso de afronte.
- **Empatía y solidaridad con los otros.** Entender y ponerse en el lugar de personas que puedan experimentar situaciones críticas y brindar el apoyo respectivo, constituyo un recurso para aliviar el malestar.
- **Revaloración de la situación.** Otra forma de responder a la situación adversa fue darle un significado alternativo, valorando las oportunidades del momento, principalmente el compartir con la familia y vivir el presente.

En el caso de Bolivia, la pandemia y la disposición del confinamiento social obligatorio generaron la vulnerabilidad en la salud, limitación de la libertad, cambios laborales-económicos y conflictos familiares. El gobierno como forma de afrontamiento de la situación dispuso las siguientes normativas:

- **Decreto Supremo N° 4192**, el gobierno nacional cerró las fronteras, intervino en el transporte y en las actividades económicas y culturales cerrando bares, gimnasios e iglesias.
- **Decreto Supremos 4196**, declaró emergencia sanitaria nacional y cuarentena
- **Decreto Supremos 4199**, endureció las restricciones y dictó cuarentena total en todo el territorio a partir del 22 de marzo.
- **Decreto Supremo N° 4229**, que estableció la cuarentena condicionada y dinámica y delegó las decisiones de cuarentena a los departamentos y municipios a partir del 1 de junio, se mantenían ciertas medidas a nivel nacional, como el cierre de fronteras, la suspensión de clases presenciales, el toque de queda nacional, una campaña informativa nacional, la prohibición de eventos públicos, el uso obligatorio de barbijo y el distanciamiento social.

#### **4. Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional COFADENA**

La corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional “COFADENA” (2023), se crea en momentos en que el país decide encaminarse con una visión del desarrollo integral. Parte de este proyecto nacional fue contar con una institución, entre otras que: genere mayores finanzas para el estado, en base a proyectos que fortalezcan el sector de industrias básicas y estratégicas, asimismo en el sector defensa; que garanticen al capital extranjero, como el capital nacional; centralice a todas las empresas dependientes de las FF.AA. sobre todo, organice y lleve adelante la ejecución de proyectos de carácter estratégico en los rubros agropecuario, minero, energético, automotores, de infraestructura y otros, principalmente en zonas fronterizas a fin de resguardar la soberanía nacional y llegar a lugares donde la empresa privada no está presente.

##### **4.1. Historia de COFADENA**

Se dio en Bolivia un proceso orientado a forjar el desarrollo nacional a partir de finalizada la guerra del chaco (1932-1392) imbuido por esa visión patriótica, el Teniente German durante su breve gobierno (1937-1939), comprometido con el pueblo boliviano y sus FF.AA. logro impulsar el desarrollo del país a través de sus actos administrativos como la : nacionalización de las ganancias de la gran minería; la vinculación ferroviaria de Bolivia con Brasil y Argentina; la recuperación para el Estado de Yacimientos Petrolíferos Fiscales Bolivianos

(YPFB),y las regalías del 11% para las regiones productoras de petróleo entre otras (COFADENA, 2023).

En este lugar, confluencia de los ríos bermejo y Grande Tarija, se fundó Fortín Campero en 1902, hoy en instalaciones de la Unidad de Producción Agrícola Bermejo empresa de COFADENA.

Asimismo, siguiendo pro el sendero del desarrollo y el progreso del país, el gobierno del Coronel Gualberto Villarroel (1943-1946), que se caracterizó por asumir la defensa de las mayorías nacionales: en tal sentido; perseguía la independencia económica de Bolivia impulsando la política petrolera mediante la construcción del oleoducto Camiri- Cochabamba y la construcción del oleoducto Camiri Cochabamba y la construcción de un refinería, luego prosiguió con la intervención del Estado en las exportaciones mineras y el fortalecimiento de la Corporación Boliviana de Fomenot , creada en 1942, como un organismo de fomento al desarrollo del país (COFADENA, 2023).

Años más tarde, siguiendo este modelo corporativo, surgió la visión de crear una institución para el sector defensa. La idea comenzó a madurar como resultado de una inquietud emprendedora de jóvenes oficiales del Ejército Nacional, que fueron becados a Argentina a principios de la década del sesenta, realizaron cursos en la Escuela Superior Técnica y en la Universidad de Buenos Aires, en las especialidades de ingeniería y otras disciplinas. Los oficiales alumnos, motivados por la existencia de una empresa, por entonces Fabricaciones Militares Argentinas, la que aportaba de manera estratégica a sus FF.AA. a través de un complejo industrial proporcionando materiales e insumos para el sector defensa de su país. La oficialidad en comisión de estudios, a su retorno planteo al alto mando militar crear una institución similar y homologa en Bolivia (COFADENA, 2023).

Entre estos ingenieros militares estuvieron: Arsencio Gonzales, Carlos Morales, Augusto Sánchez valle y otros, quienes propusieron la necesidad de crear un complejo industrial con características acordes a la realidad boliviana, tomando en cuenta la precariedad de la emergente industria nacional en esa época. Se pretendía impulsar la participación de las FF.AA. no solamente en el sector industrial, sino, también en otros sectores económicos con el fin de fomentar y coadyuvar al desarrollo del país (COFADENA, 2023).

En este marco, para comienzos de la década de los setenta, el Ministerio de Defensa, asumió el sector industrial orientados al Sector defensa, adquiriendo una mayor relevancia en asuntos de interés nacional: referidos a la soberanía, seguridad nacional, industria complementaria y otras actividades en varios rubros, más que todo de carácter económico.

La Dirección de Planificación e Ingeniería del Ministerio de Defensa, a la cabeza del Coronel Víctor Gonzales Fuentes, se constituyó en la instancia destinada a la aplicación de las políticas establecidas en su creación. Siendo parte de esa planificación el Proyecto Abapozog, que posteriormente fue el primer proyecto emprendido por COFADENA en 1973, Asimismo, la participación del Ejército fue fundamental y decisiva en el proceso de creación de la Corporación, de la misma manera, contribuyeron la Fuerza Aérea y la Fuerza Naval, (hoy, denominada Armada Boliviana) (COFADENA, 2023).

Como resultado de un largo proceso de análisis, se establecieron las bases de un Plan de Desarrollo, en el que participaron, integrantes del Alto Mando Militar, miembros del gabinete económico y el asesoramiento del mayor argentino Ing. Crayo de Kravenant.

Finalmente, se firmó el Decreto Supremo N° 10576, que dio origen a la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional COFADENA, durante el gobierno del coronel Hugo Banzer Suarez. El acta de creación de la Corporación, fue firmada en la Dirección de Planificación e Ingeniería del Ministerio de Defensa el 10 de noviembre de 1972 (COFADENA, 2023).

COFADENA fue fundada como entidad pública descentralizada con personería jurídica, autónoma administrativa, técnica y patrimonio propio; bajo tuición del Ministerio de Defensa Nacional, para regir su accionar a través de un Directorio conformado por autoridades del Ministerio de Defensa y el Alto Mando Militar. La Corporación se constituyó en la principal instancia de negociación con los países andinos, encarando la responsabilidad y participación activa en el Pacto Andino (COFADENA, 2023).

Posteriormente se creó la Fábrica de explosivos y accesorios, así mismo surgió el proyecto de la Fábrica de Munición de infantería, y junto a ella la Planta de metal mecánica, para la fabricación de accesorios y mantenimiento hasta el quinto escalón de armas cortas, asimismo, se realizaron estudios de un proyecto de ensamble de vehículos.

Otra empresa que formó parte de COFADENA, desde sus inicios fue la Fábrica Nacional de Explosivos y Accesorios (FANEXA), fundada el año 1972 como una Sociedad Anónima Mixta con la participación accionaria mayoritaria de COFADENA, hoy denominada MAXAM-FANEXA SAM (COFADENA, 2023).

Siendo uno de los propósitos de crear una institución que aglutine y administre a todas las empresas de las FF. AA. con mayores alcances industriales, fue creada COFADENA, en base a las empresas del Subcomando de Industria y Agropecuaria, dependiente del Comando de Ingeniería del Ejército. Para tal efecto, se conformó una comisión que realice un diagnóstico sobre la situación de tales órganos productivos existentes en las FF. AA. La comisión fue integrada por miembros de los tres componentes de las FF. AA. y, asesores del Ministerio de Defensa. Un año más tarde, mediante Resolución Suprema N° 167694 del 6 de abril de 1973, se cumplió con el objetivo de centralizar a todas las empresas de la institución armada y su administración a través de COFADENA. La resolución disponía, el traspaso a la Corporación de varias granjas militares y establecimientos industriales, convirtiéndose estos emprendimientos en las primeras empresas pertenecientes a COFADENA (COFADENA, 2023).

La organización de COFADENA desde inicios (1973), hasta fines de la década de los 90, fue estructurada en 5 niveles: desde el Nivel de Decisión, hasta el quinto Nivel Descentralizado, este último, compuesto por las empresas orgánicas de la Corporación que fueron agrupadas en tres gerencias regionales:

#### Nivel Descentralizado 1. Gerencia Regional de Santa Cruz

- Empresa Agrícola “Complejo de Guabirá”
- Empresa Agrícola “Abapó-COFADENA”
- Empresa Agrícola “Bermejo” 2.

#### Gerencia Regional de Cochabamba

- Empresa Agrícola “Cotapachi y Tamborada”
- Empresa Hidráulica 3.

#### Gerencia Regional del Beni

- Empresa Ganadera “Campo 23 de Marzo”

- Empresa Ganadera “Reyes”

Esta organización, obedecía a un objetivo principal; Lograr la mayor ganancia posible y la capitalización más rápida de COFADENA, y con ello, mejorar sustancialmente el presupuesto de las FF. AA. otorgado por el Estado a través del Tesoro General de la Nación. Empresas, Proyectos e ideas de Proyectos de COFADENA en 1975 (COFADENA, 2023).

Asimismo, COFADENA se desempeñó como instrumento técnico del Ministerio de Defensa en las tareas de asesoramiento técnico en el programa socio-económico del gobierno durante la década del setenta, participando en temas referidos al desarrollo nacional, posteriormente se iniciaron las negociaciones para implementar los proyectos asignados a Bolivia dentro del Pacto Andino (COFADENA, 2023).

Para 1974; los objetivos por los cuales fue creada COFADENA, de participar en sectores estratégicos, tal el caso de la minería, así como en proyectos como la siderurgia, conforma una Sociedad Mixta con la Empresa Siderúrgica Boliviana (SIDERSA SA), creada en 1973 con el fin de explotar e industrializar el hierro del Mutún. El Decreto Supremo N° 11484 del 17 de mayo de 1974, establece que COFADENA (socio accionista), junto a Yacimientos Petrolíferos Fiscales Bolivianos (YPFB) y la Empresa Nacional de Fundiciones (ENAF), por los montos desembolsados en favor de SIDERSA durante la gestión de 1973, se ejecute con cargo a su participación porcentual accionaria dentro de esta Empresa. La Corporación aportó con el 20% del total del capital para la inversión e implementación de SIDERSA (COFADENA, 2023).

#### **4.2. Misión**

Somos una Corporación de las FF.AA. conformada por Empresas que participan activamente en el Sector Defensa y otros estratégicos del país. Aportamos al desarrollo nacional y bienestar de la sociedad con la producción y comercialización de bienes y servicios con altos estándares de calidad y, contamos con la confianza de la población por la reconocida capacidad profesional y transparencia (COFADENA, 2023).

### 4.3. Visión

Ser la Corporación Nacional referente en el país, con presencia nacional e internacional y con participación activa en los sectores estratégicos, reconocida por sus valores y su aporte al desarrollo nacional y bienestar de la sociedad (COFADENA, 2023).

### 4.4. Objetivos estratégicos

1. Participar en actividades productivas de los sectores estratégicos del país.
2. Modernizar la gestión administrativa de COFADENA a través de la implementación de sistemas de gestión integrados que faciliten y aceleren el procesamiento y obtención de información.
3. Conquistar nuevos mercados con base en la capacidad logística y sinergia de las unidades de negocio de COFADENA, como ventajas comparativa y competitiva.
4. Posicionar la marca COFADENA como corporación del sector defensa que produce bienes y servicios con calidad, que aporta al desarrollo nacional y bienestar de la sociedad.

(COFADENA, 2023).

### 4.5. Principios y valores corporativos

Según la página institucional de COFADENA (2023) los principios que posee la corporación son los siguientes:

- **Ama suwa (no seas ladrón)**

Ser los custodios naturales de los bienes y activos del patrimonio del Estado Plurinacional que se encuentran a nuestro cargo, no disponer ilegalmente, ni utilizarlos para fines distintos a los que se encuentran destinados.

- **Ama llulla (no seas mentiroso)**

Regirse en el marco de la verdad, ya sea en su relación intra-laboral y en su vinculación externa. La verdad se constituye en la garantía de transparencia institucional. Informar verídicamente sobre hechos que hacen a sus funciones y deberes.

- **Ama qhilla (no seas flojo)**

Realizar sus actividades cotidianas con entereza y compromiso, sintiéndose parte importante del proceso de restructuración y reposicionamiento de COFADENA y del fortalecimiento del Estado Plurinacional de Bolivia cumpliendo su trabajo con resultados productivos. Su trabajo está orientado por la disciplina, puntualidad y honestidad.

- **Suma qamaña (vivir bien)**

Vivir en armonía, complementariedad y en equilibrio. En armonía con la Madre Tierra y en la sociedad con equidad y solidaridad, eliminando las desigualdades. Vivir bien, que se considera lo correcto para el bien común y evitando toda conducta que contradice este principio.

- **Ñandereko (vida armoniosa)**

Aplicar las distintas virtudes del buen ser, la justicia, las buenas palabras, las palabras justas, el amor recíproco, la diligencia y la disponibilidad, la paz entrañable, la serenidad y, un interior limpio y sin dobleces.

## CAPITULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### I. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se utiliza el enfoque mixto de la investigación el cual está conformado por un porcentaje mayor en el ámbito cuantitativo y uno menor cualitativo para el proceso de recolección, análisis y vinculación de datos. En sí este enfoque “representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (Hernández et al, 2014, p. 534).

##### 1. Tipo de Investigación

Para cumplir con el objetivo de la investigación se plantea un tipo de estudio Descriptivo y Correlacional. Se utiliza el estudio descriptivo con la finalidad de describir a profundidad cada una de las variables y el estudio correlacional para determinar la relación que existe entre las variables, esta puede ser una relación negativa o positiva.

El tipo de estudio descriptivo, es aquel que “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas” (Hernández et al, 2014, p. 92).

El estudio correlacional para Hernández et al (2014), es un tipo de investigación que evalúa la relación existente entre dos o más conceptos, categorías o variables. En este caso la variable estrés y la variable estrategias de afrontamiento.

## **2. Diseño de Investigación**

La presente investigación sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento se realiza en el marco del diseño de investigación No Experimental debido a que no se interviene o realiza alguna acción para afectar a las variables y Transeccional porque se describe las variables y analiza su incidencia en un momento único.

Según Hernández et al (2014), un diseño metodológico no experimental, se refiere a investigar sin manipular de manera deliberada o voluntaria las variables que ya ocurrieron o se dieron en la realidad sin intervención directa del investigador; es decir, observan a los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos.

El diseño transversal “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández et al, 2014, p. 154).

## **II. VARIABLES**

### **1. Conceptualización de las Variables**

#### **1.1. Estrés:**

McEwen (2000) define el estrés como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan.

#### **1.2. Estrategias de Afrontamiento:**

Lazarus y Folkman (1986) definen al afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

## 2. Operacionalización de Variables

### VARIABLES X:

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTO
<b>ESTRÉS</b>	<b>Sin estrés</b>	No existe síntoma alguno de estrés	12 puntos	Test de estrés
	<b>Poco estrés</b>	Fase de alarma	Más de 24 puntos	
	<b>Estrés leve</b>	Fase de comienzo del estrés	Más de 36 puntos	
	<b>Estrés medio</b>	Rompimiento del equilibrio entre lo laboral y lo personal	Más de 48 puntos	
	<b>Estrés alto</b>	Agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental	Más de 60 puntos	
	<b>Estrés grave</b>	Fase de alarma y de búsqueda de ayuda urgente	Más de 72 puntos	

### VARIABLE Y:

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTO
<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>Afrontamiento enfocado en el problema</b>	Afrontamiento activo	Ítem 2 y 6	Escala de evaluación de técnicas de afrontamiento (C.O.P.E 28)
		Planificación	Ítem 10 y 26	
		Autodistracción	Ítem 4 y 22	
		Autoinculpción	Ítem 8 y 27	
		Apoyo social instrumental	Ítem 1 y 28	
	<b>Afrontamiento enfocado en la emoción</b>	Apoyo social emocional	Ítem 9 y 17	
		Religión	Ítem 16 y 20	
		Reevaluación positiva	Ítem 14 y 18	
		Aceptación	Ítem 3 y 21	
		Humor	Ítem 7 y 19	
	<b>Escalas adicionales</b>	Negación	Ítem 5 y 13	
		Desconexión conductual	Ítem 11 y 25	
		Desahogo emocional	Ítem 12 y 23	
Uso de sustancias		Ítem 15 y 24		

### **III. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **1. Población**

La población que conforma la investigación está constituida por el personal perteneciente a la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional “COFADENA”, que cuenta con un universo de 90 personas dentro de su oficina central de la ciudad de La Paz.

Esta población fue seleccionada durante el periodo de la pandemia del COVID 19, donde se realizaba trabajos colaborativos con esta institución en el área de secretariado y mediante la observación no participante se pudo detectar la presencia de las variables estudiadas en la investigación. También, se escoge dicha población por cumplir las características requeridas para la investigación, tales como: ser personas que ejercen la profesión dentro de una institución militar y su espacio físico laboral sea el de enmarcarse en la vida castrense.

#### **2. Muestra**

Para la selección de la muestra se lleva a cabo un muestreo no probabilístico “en las muestras no probabilísticas la elección no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad” (Hernández, 2014 p. 241).

Igualmente, se contempla el muestreo intencional donde la muestra se selecciona con base al acceso permitido por la institución la cual autorizo que se puede trabajar con la dirección de planificación, dirección de prospectiva de negocios y proyectos, dirección de empresas, dirección administrativa financiera y dirección de asuntos jurídicos las cuales en su total contemplan 50 funcionarios, debido a que este personal cumple funciones dentro de las oficinas, mientras que en otras unidades el personal tiende a realizar viajes continuos. Por lo tanto, se trabajó con esas 50 personas.

### **IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **1. Técnicas**

Para realizar la investigación se utilizan las siguientes técnicas:

### **1.1. Test**

Muñiz (2014), define los tests como técnicas de investigación, análisis y estudio que evalúan la presencia de un factor o fenómeno que comprende un conjunto de ítems (preguntas, estímulos o tareas) que se puntúan de forma estandarizada y se utilizan para examinar y posiblemente evaluar las diferencias individuales en aptitudes, habilidades, competencias, disposiciones, actitudes, o emociones.

Dentro de la investigación se utilizan dos test, el test de estrés y la escala de evaluación de técnicas de afrontamiento (C.O.P.E 28), que se explican en el punto de instrumentos.

### **1.2. Grupo focal**

El grupo focal es una técnica de investigación cualitativa que consiste en una entrevista grupal dirigida por un moderador a través de un guion de temas o de entrevista. Se busca la interacción entre los participantes como método para generar información. A través de él se consigue información en profundidad sobre lo que las personas opinan y hacen, explorando los porqués y los cómo de sus opiniones y acciones (Prieto y March, 2002).

Además, comparados con la entrevista individual, los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo (Escobar y Francy, 2011, p. 51). Por lo tanto, es un método de investigación colectiva, proceso en el cual se debe ir generando categorías y haciendo comparaciones de manera permanente entre las unidades de análisis.

Esta técnica es aplicada en la investigación porque se pretende conocer cualitativamente la percepción que los sujetos de investigación y no solo el puntaje cuantitativo.

## **2. Instrumento**

Los instrumentos que se aplican en la investigación son:

### **2.1. Test de estrés**

Para la variable del estrés se aplica la adaptación española del trabajo de Hock de 1988, realizada por García-Izquierdo et al en 1993. Este fue adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP).

**Administración:** La aplicación de este test es colectiva y puede ser aplicada a personas de 18 años en adelante.

**Duración:** duración de 10 minutos como máximo.

**Características:** El instrumento cuenta con 12 preguntas, este instrumento analiza cuestiones relacionadas con el estrés.

Para la obtención de resultados el test pide a la persona que revise cuál es la suma que más se repite en los resultados (suma cada número seleccionado) y ubicar los resultados de acuerdo a la siguiente explicación:

- **Sin estrés.** - No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento.
- **Poco estrés.** - Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
- **Estrés leve.** - Estas en una fase de comienzo del estrés, ten cuidado.
- **Estrés medio.** - Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. ¡No agotes tus resistencias!
- **Estrés alto.** - Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
- **Estrés grave.** - Busca ayuda

**Calificación:** La calificación es por niveles y colores:

<b>12 PUNTOS</b>	<b>SIN ESTRÉS</b>
<b>24 PUNTOS</b>	<b>ESTRÉS BAJO</b>
<b>36 PUNTOS</b>	<b>ESTRÉS LEVE</b>
<b>48 PUNTOS</b>	<b>ESTRÉS MEDIO</b>
<b>60 PUNTOS</b>	<b>ESTRÉS ALTO</b>
<b>72 PUNTOS</b>	<b>ESTRÉS GRAVE</b>

**Validación:** Respecto a la validez del instrumento este obtuvo un 0.64 de validez relevante, y 0,92 de confiabilidad Alpha de Cronbach. Igualmente, para la validación se realizó una prueba piloto con el personal del concejo técnico de coordinación, que es una población similar a la de aplicación ya que cuenta con funcionarios de las mismas carreras de todas las direcciones en las cuales se aplicó el instrumento (ver anexo A).

## 2.2. Escala de evaluación de técnicas de afrontamiento (C.O.P.E 28)

Desarrollada por Caver y cols. (Caver et al.1986), adaptada al castellano (Crespo et al.1997).

**Administración:** La aplicación de este test es colectiva y puede ser aplicada a personas de 18 años en adelante.

**Duración:** duración de 15 a 20 minutos como máximo.

**Características:** Consiste en una escala Likert de 4 puntos, referidos a la frecuencia con que el sujeto lleva a cabo determinadas conductas ante situaciones que se plantean a lo largo de 28 ítems. En consecuencia, este instrumento mide 28 estrategias de afrontamiento al estrés agrupadas en tres grupos principales con catorce sub escalas y cinco a cuatro preguntas por grupo, respectivamente, las escalas son las siguientes:

### ❖ Estrategias centradas en el problema:

- ❖ **Afrontamiento activo:** iniciar acciones directas, incrementar los propios esfuerzos eliminar o reducir al estresor.
- ❖ **Planificación:** pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.
- ❖ **Autodistracción:** concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.
- ❖ **Autoinculpación:** criticarse y culpabilizarse por el sucedido.
- ❖ **Apoyo social instrumental:** procurar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer.

### ❖ Estrategias centradas en la emoción:

- ❖ **Apoyo social emocional:** conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.
- ❖ **Religión:** la tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.
- ❖ **Reevaluación positiva:** buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.
- ❖ **Aceptación:** aceptar el hecho de lo que está ocurriendo de que es real.
- ❖ **Humor:** hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.

❖ **Escalas adicionales:**

- ❖ **Negación:** negar la realidad del suceso estresante.
- ❖ **Desconexión conductual:** reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.
- ❖ **Desahogo emocional:** aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
- ❖ **Uso de sustancias:** significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.

**Validación:** Respecto de las características psicométricas de esta escala, originalmente su consistencia interna (Alfa de Cronbach) oscila entre 0.85 y 0.99, para los diferentes modos de afrontamiento y presentaría además validez de constructo (Crespo et al. 1997). Con el propósito de operar con sus resultados, se utilizaron los puntajes brutos de la escala, según sus cuatro categorías (nunca, algunas veces, frecuentemente, siempre), para contrastarlas con las variables de estratificación de la muestra (ver anexo B).

### **2.3. Guía de Preguntas para el grupo focal**

Como instrumento de la técnica de grupo focal, en base a la revisión bibliográfica se elaboró una guía de preguntas fundamentales para recabar la información correspondiente del grupo focal plasmado en el anexo C.

Para validar las preguntas realizadas para aplicar al grupo focal se recurrió a la validación por experto que es la “validación del grado en que un instrumento realmente mide la variable de interés, de acuerdo con un experto en el tema” (Hernández et al, 2014, p. 204). En este caso se contó con la validación de una experta en el área (ver anexo D). Además de la aplicación de la prueba piloto con el personal del concejo técnico de coordinación, que es una población similar a la de aplicación ya que cuenta con funcionarios de las mismas carreras de todas las direcciones en las cuales se aplicó el instrumento

## **V. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Para realizar el procesamiento de datos se hace uso del programa estadístico SPSS 26, el cual es un programa estadístico para ciencias sociales el cual fue desarrollado en la Universidad de Chicago.

Respecto al procesamiento de datos del grupo focal este se realiza mediante el análisis y la identificación de categorías.

## **VI. AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN**

El ambiente de investigación para la aplicación de los instrumentos fue un ambiente dentro de la institución cuyas oficinas están ubicadas en la zona Sopocachi, en la avenida 6 de agosto esquina Campos, edificio COFADENA. Este ambiente fue facilitado por la gerencia general a quien se solicitó el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos (ver anexo 4).

## **VII. PROCEDIMIENTOS**

La investigación contó con cuatro fases que se desarrollaron durante los tres meses propuestos:

La primera fase que estuvo encaminada a la validación del instrumento de estrés, por lo que se llevó a cabo una prueba piloto en personal de COFADENA, pero con el personal del concejo técnico de coordinación, que es una población similar a la de aplicación ya que cuenta con funcionarios de las mismas carreras de la muestra, por ello, a estos sujetos se les pidió que lean con cuidado todas las preguntas realizadas y puedan indicar aquellas que no comprendían o que percibieran que son contradictorias o que podrían ser confusas.

En su totalidad los sujetos que validaron la prueba indicaron que todas las preguntas eran comprensibles y que no existía necesidad de realizarles algún cambio. El mismo procedimiento se siguió y pidió para la validación de las preguntas del grupo focal, a lo cual se obtuvo la misma respuesta, ya que los participantes no encontraron incongruencias o fallas en las preguntas. Por lo que, se pudo validar ambos instrumentos.

Posteriormente, se procedió a la búsqueda de la información primaria y secundaria, que permitió consolidar el sustento teórico de la investigación y brindar un soporte bibliográfico de ambas variables estudiadas.

Luego, se realizó la segunda fase mediante la coordinación con Gerencia General, la cual permitió hacer el enlace con los Directores de cada dirección (5 direcciones) los cuales estuvieron bajo la supervisión de la aplicación de los instrumentos y brindaron el ambiente para su aplicación. Los instrumentos fueron aplicados en el mes de abril del año 2022.

Dentro de la tercera fase se procedió al procesamiento de datos de todos los instrumentos aplicados y a la búsqueda de información para la sustentación de la tesis. Para procesar los datos se trabajó con el programa estadístico SPSS, por lo que se realizó un vaciado de datos y un procesamiento de los mismos.

Finalmente, como última fase se procedió al análisis de resultados arrojados por el SPSS y a la comprobación de la hipótesis, a raíz de ello se pudo realizar las conclusiones y recomendaciones que permiten culminar con el trabajo de investigación.

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

La presentación de resultados se realiza de manera minuciosa por lo que se presenta los resultados por variables primeramente y luego los resultados por correlación.

#### I. RESULTADOS

El coeficiente de correlación es una medida de asociación entre dos variables y se simboliza con la letra **r**. Los valores de la correlación van desde + 1 a – 1, pasando por el valor numérico cero, que corresponde a una ausencia de correlación. Los valores positivos indican que existe una correlación positiva directamente proporcional, los valores negativos señalan que existe una correlación negativa inversamente proporcional. Dónde:

- **1.00** significa: Correlación negativa perfecta
- **0.90** significa: Correlación muy fuerte
- **0.75** significa: Correlación negativa considerable
- **0.50** significa: Correlación negativa media
- **0.25** significa: Correlación negativa débil
- **0.10** significa: Correlación negativa muy débil
- 0.0** significa: No existe correlación alguna entre variables
- + **0.10** significa: Correlación positiva muy débil
- + **0.25** significa: Correlación positiva débil
- + **0.50** significa: Correlación positiva media
- + **0.75** significa: Correlación positiva considerable
- + **0.90** significa: Correlación muy fuerte
- + **1.00** significa: Correlación positiva perfecta

## 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

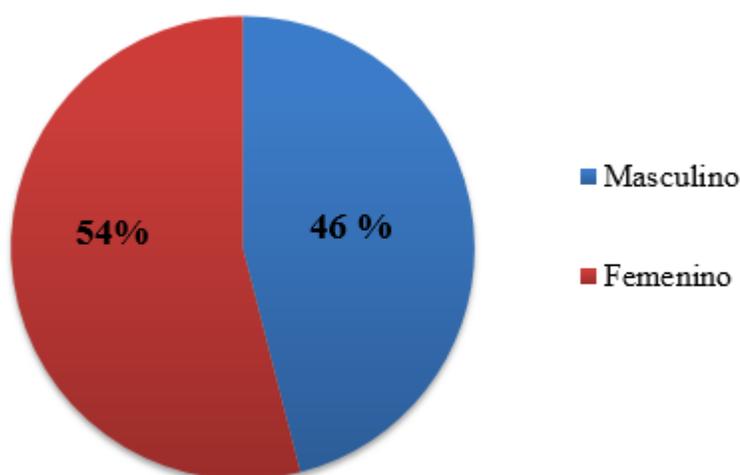
### 1.1. Género

**Tabla 1. Resultados del género de los sujetos de estudio**

Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Femenino</b>	27	54,0	54,0	54,0
<b>Masculino</b>	23	46,0	46,0	100,0
<b>Total</b>	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Figura 5. Resultados del género de los sujetos de estudio**



Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

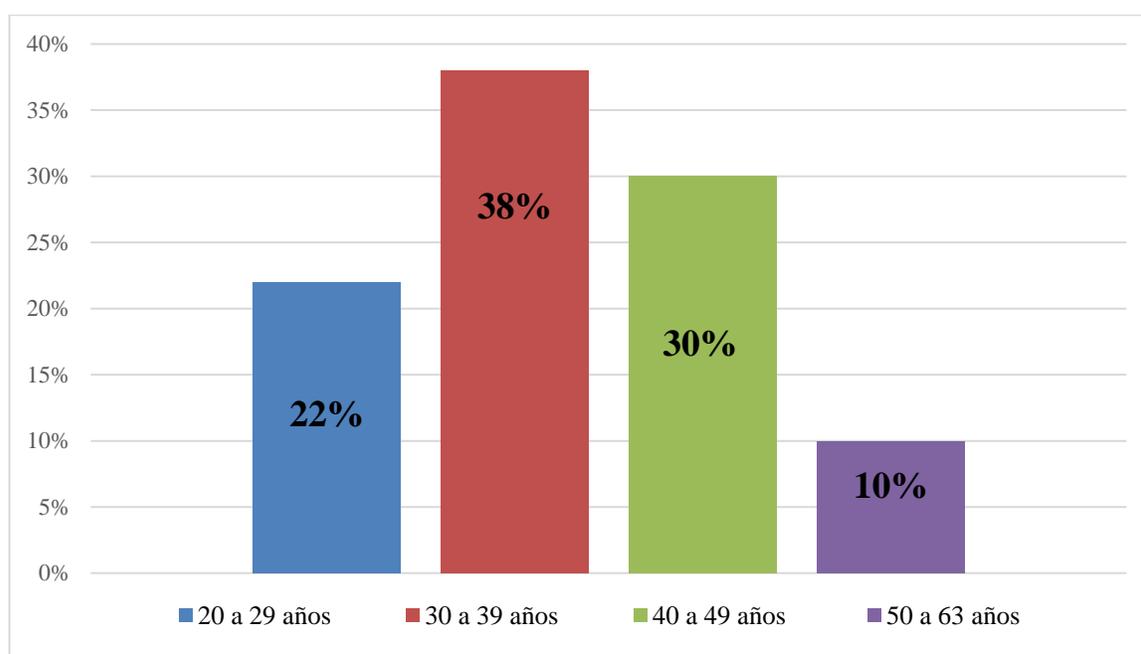
Los datos demuestran que la mayoría de los integrantes del personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional son mujeres, ya que la mayoría de las respuestas provienen de este grupo. Estos datos resaltan un aspecto renovador ya que anteriormente este contexto de las Fuerzas Armadas era prioritariamente asociado con una representación mayoritariamente masculina. Por lo que, este patrón de distribución demográfica puede indicar un cambio en la estructura de género dentro de esta institución y posiblemente indicar una apertura hacia la diversidad en el ámbito de las Fuerzas Armadas.

## 1.2. Edad

Tabla 2. Resultados de la edad de los sujetos de estudio

Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
20	1	2,0	2,0	2,0
22	2	4,0	4,0	6,0
24	2	4,0	4,0	10,0
25	2	4,0	4,0	14,0
26	2	4,0	4,0	18,0
27	1	2,0	2,0	20,0
28	1	2,0	2,0	22,0
30	4	8,0	8,0	30,0
31	2	4,0	4,0	34,0
32	4	8,0	8,0	42,0
33	2	4,0	4,0	46,0
35	3	6,0	6,0	52,0
36	2	4,0	4,0	56,0
37	1	2,0	2,0	58,0
38	1	2,0	2,0	60,0
40	5	10,0	10,0	70,0
42	2	4,0	4,0	74,0
43	1	2,0	2,0	76,0
44	2	4,0	4,0	80,0
45	1	2,0	2,0	82,0
46	1	2,0	2,0	84,0
48	3	6,0	6,0	90,0
53	2	4,0	4,0	94,0
55	1	2,0	2,0	96,0
57	1	2,0	2,0	98,0
63	1	2,0	2,0	100,0
<b>Total</b>	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Figura 6. Resultados de la edad de los sujetos de estudio**

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Los resultados encontrados de la distribución de edades en el equipo de la Corporación de las Fuerzas Armadas reflejan una diversidad bastante notoria en términos de la composición de diferentes edades. Los datos señalan la presencia de una amplia variedad de edades, lo que puede reflejar la existencia de una fuerza laboral bastante amplia en edades, que incluye tanto individuos jóvenes como aquellos con mayor experiencia. Esta diversidad en cuanto a edades podría influir en la amplia gama de perspectivas y enfoques utilizados para afrontar el panorama del COVID-19, ya que cada individuo según su edad podría manifestar diversos métodos de adaptación y confrontación.

Por lo que, estos resultados también sugieren que hay una concentración notable de individuos con edades que están entre los 30 y 40 años, lo que podría indicar que este rango de edad en particular es el más numeroso dentro de COFADENA, lo que podría tener consecuencias en relación a roles y liderazgo dentro de la entidad. La variedad en cuanto las edades también puede enriquecer la compartición de saberes y experiencias, dado que personas de distintas generaciones pueden brindar perspectivas únicas y valiosas en el abordaje de los desafíos que plantea la pandemia.

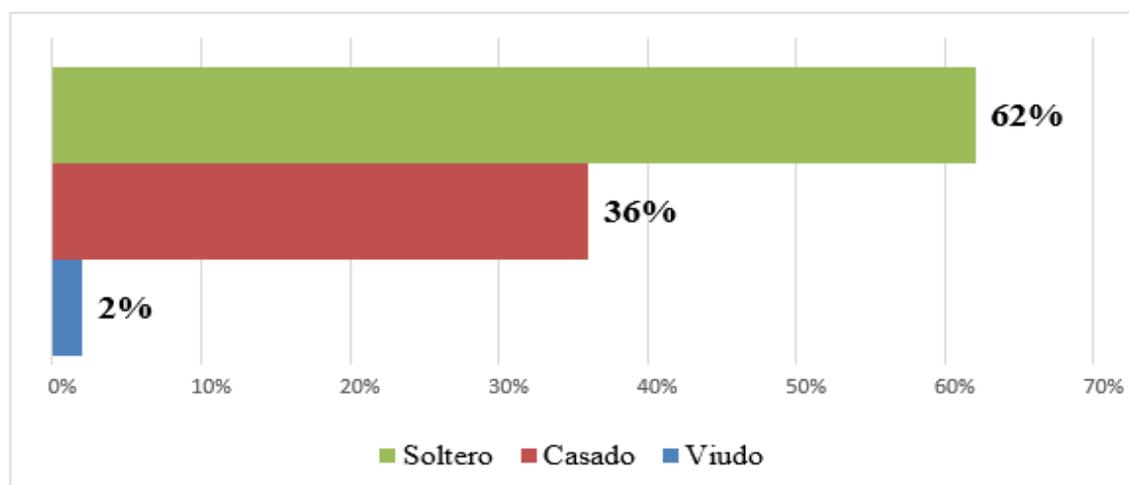
### 1.3. Estado civil

**Tabla 3. Resultados del estado civil de los sujetos de estudio**

Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Soltero	31	62,0	62,0	62,0
Casado	18	36,0	36,0	98,0
Viudo	1	2,0	2,0	100,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Figura 7. Resultados del estado civil de los sujetos de estudio**



Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Respecto al estado civil de los miembros de la Corporación de las Fuerzas Armadas los resultados revelan una variedad de respuestas que comprende personas solteras y casadas, con un pequeño porcentaje de individuos viudos. Esta diversidad en cuanto al estado civil podría tener influencia en las perspectivas individuales y en los enfoques adoptados en relación a la coyuntura del COVID-19. Los resultados indican que la mayoría de los encuestados son solteros, lo que podría sugerir una composición demográfica caracterizada por una población más joven o por personas que aún no han formalizado su compromiso marital. Igualmente, las variaciones en los estados civiles podrían estar vinculadas a distintas necesidades de apoyo y modos de afrontamiento.

#### 1.4. Profesión

**Tabla 4. Resultados de la profesión de los sujetos de estudio**

Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Abogado</b>	3	6,0	6,0	6,0
<b>Administrador de empresas</b>	1	2,0	2,0	8,0
<b>Arquitecto</b>	2	4,0	4,0	12,0
<b>Asistente</b>	1	2,0	2,0	14,0
<b>Auditor</b>	1	2,0	2,0	16,0
<b>Comunicador</b>	1	2,0	2,0	18,0
<b>Contador</b>	10	20,0	20,0	88,0
<b>Economista</b>	1	2,0	2,0	46,0
<b>Egresado</b>	1	2,0	2,0	48,0
<b>Estudiante</b>	3	6,0	6,0	54,0
<b>Ingeniero</b>	7	14,0	14,0	68,0
<b>Militar</b>	13	26,0	26,0	44,0
<b>Secretaria</b>	5	10,0	10,0	98,0
<b>Técnico</b>	1	2,0	2,0	100,0
<b>Total</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Respecto a las ocupaciones en el equipo de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional este refleja una considerable variedad en los roles y perfiles profesionales representados. Los datos reflejan una gama de profesiones que abarcan desde abogados y administradores de empresas hasta ingenieros, personal militar y técnicos. Esta diversidad puede indicar que existen diferentes responsabilidades y campos de especialización requeridos dentro de COFADENA.

Los resultados también revelan que, si bien la mayoría de la población es militar, existe una presencia importante de profesiones vinculadas a las finanzas y la contabilidad, como contadores y auditores, que constituyen un segmento sustancial del personal. Esto podría indicar la importancia de la gestión financiera y administrativa en la operatividad de la

Corporación, así como la necesidad de mantener un enfoque riguroso en aspectos económicos y de cumplimiento normativo.

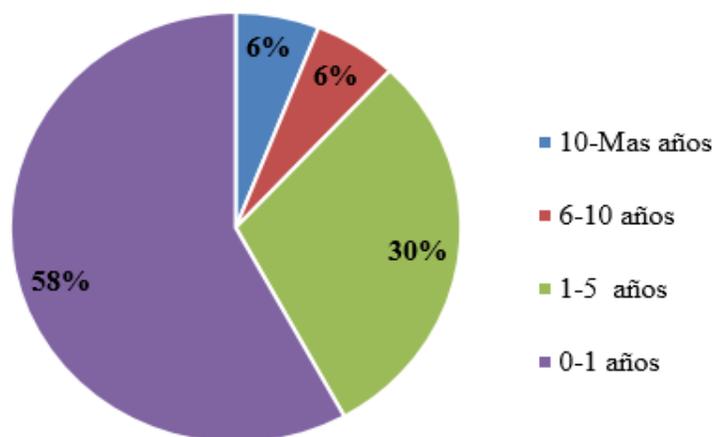
### 1.5. Tiempo de trabajo

**Tabla 5. Resultados del tiempo de trabajo de los sujetos de estudio**

Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
10-Mas años	3	6,0	6,0	6,0
6-10 años	3	6,0	6,0	12,0
1-5 años	15	30,0	30,0	42,0
0-1 años	29	58,0	58,0	100,0
<b>Total</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Figura 8. Resultados del tiempo de trabajo de los sujetos de estudio**



**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

La duración del empleo en el personal de COFADENA revela que la mayoría de los encuestados tienen períodos relativamente breves de experiencia laboral en la organización. Los resultados señalan que una mayoría significativa tiene una experiencia laboral de 1 a 5 años, lo que podría denotar una influencia constante de nuevos integrantes uniéndose a la Corporación. Entonces, el tiempo de servicio en la Corporación de las Fuerzas Armadas ejerce un rol relevante en la definición de su percepción laboral y en la adaptación a la coyuntura del COVID-19.

## 2. RESULTADOS ESTRÉS

Tabla 6. Resultados test de estrés

RANGO	ESTRÉS						POBLACIÓN
	SIN ESTRÉS	POCO ESTRÉS	ESTRÉS LEVE	ESTRÉS MEDIO	ESTRÉS ALTO	ESTRÉS GRAVE	
P1	1	2	17	9	15	6	50
P2	2	3	11	15	12	7	50
P3	0	5	12	17	10	6	50
P4	0	2	12	12	17	7	50
P5	1	1	17	11	9	11	50
P6	0	4	19	14	10	3	50
P7	1	4	19	16	5	5	50
P8	0	3	25	13	7	2	50
P9	2	5	11	20	5	7	50
P10	2	5	16	9	13	5	50
P11	0	2	10	16	11	11	50
P12	1	1	19	14	5	10	50
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>188</b>	<b>166</b>	<b>119</b>	<b>80</b>	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Los datos obtenidos indican que de los niveles de estrés dentro del personal de COFADENA son distintos, la mayoría de los individuos, se encuentran en la categoría de estrés leve. Esto indica que una parte considerable de este personal experimenta cierto grado de estrés, aunque no llega a niveles críticos. Por otro lado, existen casos en la categoría de estrés medio, lo que señala que una proporción significativa del personal enfrenta niveles de estrés más elevados.

Además, se observa que algunos casos están clasificados en la categoría de estrés alto lo que representa un porcentaje importante de la población estudiada. Esto es motivo de preocupación, dado que el estrés elevado puede tener efectos adversos en la salud física y mental de los individuos, así como en su desempeño laboral.

Entonces, estos datos indican que el personal de COFADENA enfrenta una carga considerable de estrés, con una parte significativa de la población experimentando niveles de estrés leve, medio y alto.

### 3. RESULTADOS AFRONTAMIENTO

#### 3.1 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA

##### 3.1.1. Afrontamiento activo

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden el afrontamiento activo son:

**Tabla 7. Resultado pregunta 2**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	1	2,0	2,0	2,0
1. UN POCO	5	10,0	10,0	12,0
2. BASTANTE	16	32,0	32,0	44,0
3. MUCHO	28	56,0	56,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 8. Resultado pregunta 6**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	2	4,0	4,0	4,0
1. UN POCO	6	12,0	12,0	16,0
2. BASTANTE	30	60,0	60,0	76,0
3. MUCHO	12	24,0	24,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Mediante la evaluación de las respuestas, se puede observar que la mayoría de los participantes muestran una preferencia por un enfoque de afrontamiento activo, que se caracteriza por abordar la situación directamente y centrado en resolver los problemas. Los resultados señalan que un número significativo de individuos opta por canalizar sus esfuerzos hacia la toma de medidas con respecto a la circunstancia que están experimentando. Además, se nota que muchos de los encuestados están propensos a proponer estrategias para hacer frente a la crisis actual.

Esta tendencia hacia el afrontamiento activo puede vincularse con la naturaleza de sus roles en las Fuerzas Armadas, donde a menudo se requiere una respuesta proactiva ante los desafíos. Los datos sugieren que la adaptación activa y la búsqueda de soluciones son características sobresalientes en su enfoque frente al estrés derivado del COVID-19. Sin embargo, aunque la mayoría favorece las estrategias activas de afrontamiento, es relevante considerar que un porcentaje menor de participantes indica niveles más bajos de afrontamiento activo, lo que podría reflejar la diversidad en los estilos y preferencias de afrontamiento dentro del grupo.

En conjunto, estos resultados sugieren que, en su mayoría el personal de COFADENA adopta un enfoque activo y dirigido a resolver problemas para enfrentar los desafíos presentados por la situación del COVID-19.

### 3.1.2. Planificación

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden la planificación son:

**Tabla 9. Resultado pregunta 10**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	2	4,0	4,0	4,0
1. UN POCO	2	4,0	4,0	8,0
2. BASTANTE	20	40,0	40,0	48,0
3. MUCHO	26	52,0	52,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 10. Resultado pregunta 26**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	1	2,0	2,0	2,0
1. UN POCO	4	8,0	8,0	10,0
2. BASTANTE	29	58,0	58,0	68,0
3. MUCHO	16	32,0	32,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Analizando los datos se puede observar que existe un énfasis significativo en la planificación por parte del personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas. Esto porque los resultados indican que una proporción considerable de los encuestados muestra un grado importante de reflexión y consideración al contemplar con detenimiento las acciones a emprender ante los desafíos actuales. Esto se puede apreciar en el escoger estrategias en base a la toma de decisiones cuidadosas y deliberadas, esto podría relacionarse con su entrenamiento en tácticas y la relevancia de la previsión en su profesión.

Asimismo, se advierte que una proporción notable de los participantes también opta por la estrategia de la acción directa para mejorar la situación. Esto sugiere que, además de la reflexión, también existe un compromiso con la implementación de medidas concretas para abordar los problemas. La conjunción de la planificación estratégica y la ejecución refleja una respuesta holística al desafío del COVID-19, lo cual podría estar influenciado por la mentalidad y los roles de liderazgo inherentes a su trabajo.

Por lo tanto, dentro del enfoque de la planificación y su combinación con la acción sugiere que el personal de COFADENA adopta una estrategia abarcadora para abordar los retos planteados por la pandemia.

### 3.1.3. Autodistracción

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden la autodistracción son:

**Tabla 11. Resultado pregunta 4**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
<b>0. NO, EN ABSOLUTO</b>	5	10,0	10,0	10,0
<b>1. UN POCO</b>	6	12,0	12,0	22,0
<b>2. BASTANTE</b>	25	50,0	50,0	72,0
<b>3. MUCHO</b>	14	28,0	28,0	100,0
<b>TOTAL</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 12. Resultado pregunta 22**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	7	14,0	14,0	14,0
1. UN POCO	14	28,0	28,0	42,0
2. BASTANTE	20	40,0	40,0	82,0
3. MUCHO	9	18,0	18,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Respecto a los resultados de la autodistracción en el equipo de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, esta refleja pautas variadas en cómo enfrentar las inquietudes y la tensión. Los resultados indican que una parte importante de los encuestados tiene una tendencia a recurrir al trabajo u otras ocupaciones para apartar los pensamientos preocupantes. Esta estrategia, que involucra enfocarse en tareas laborales u otras ocupaciones para desviar la atención de las tensiones, podría ser un método efectivo para reducir el impacto de la tensión en su bienestar emocional.

Además, se observa que muchos individuos también eligen llevar a cabo actividades que les permitan desconectarse de las preocupaciones, como asistir al cine o ver televisión. Esta táctica de autodistracción sugiere una búsqueda activa de formas de evasión y entretenimiento para aliviar temporalmente la carga emocional. La cantidad significativa de encuestados que informan emplear esta estrategia da a entender que el equipo de las Fuerzas Armadas valora mantener un equilibrio entre el trabajo y el tiempo libre como una manera de cuidar su salud mental.

Por lo tanto, los datos sugieren que el equipo de COFADENA emplea diversas estrategias de autodistracción para manejar las inquietudes y la tensión, lo que posiblemente contribuya a su capacidad de enfrentar los desafíos actuales.

### 3.1.4. Autoinculpación

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden la autoinculpación son:

**Tabla 13. Resultado pregunta 8**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
<b>0. NO, EN ABSOLUTO</b>	12	24,0	24,0	24,0
<b>1. UN POCO</b>	14	28,0	28,0	52,0
<b>2. BASTANTE</b>	14	28,0	28,0	80,0
<b>3. MUCHO</b>	10	20,0	20,0	100,0
<b>TOTAL</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 14. Resultado pregunta 27**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
<b>0. NO, EN ABSOLUTO</b>	27	54,0	54,0	54,0
<b>1. UN POCO</b>	17	34,0	34,0	88,0
<b>2. BASTANTE</b>	3	6,0	6,0	94,0
<b>3. MUCHO</b>	3	6,0	6,0	100,0
<b>TOTAL</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

La autoinculpación presente en los miembros de COFADENA exponen cómo estos encarar la autocrítica y la atribución de culpa en diversos niveles. Los resultados indican que un número importante de los encuestados expresa que se critican a sí mismos en distintas circunstancias. Esto puede reflejar una inclinación hacia la introspección y la autocrítica como método de autoevaluación y progreso constante. No obstante, es necesario mencionar que estas respuestas disminuyen gradualmente en intensidad, cuestión que puede sugerir que, aunque es común la autocrítica, la autoinculpación extrema esta menos presente.

Además, el análisis destaca que una mayoría considerable de los encuestados también refiere asumir la culpa por lo que ha ocurrido. Esta táctica de autoinculpación puede estar relacionada con un sentido de responsabilidad y una sólida ética personal, donde los

individuos asumen la responsabilidad aun en situaciones donde podría haber factores fuera de su control.

La presencia de niveles diferentes de autoinculpación en esta población insinúa que el equipo de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional puede encarar la autocrítica y la atribución de culpa de modos variados y contextualmente dependientes. Por lo que, los datos señalan que los sujetos utilizan diferentes enfoques para abordar la autocrítica y la atribución de culpa, lo que podría influir en su resiliencia y adaptación en situaciones de adversidad.

### 3.1.5. Apoyo social instrumental

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden el apoyo social instrumental son:

**Tabla 15. Resultado pregunta 1**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	4	8,0	8,0	8,0
1. UN POCO	19	38,0	38,0	46,0
2. BASTANTE	21	42,0	42,0	88,0
3. MUCHO	6	12,0	12,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 16. Resultado pregunta 28**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	6	12,0	12,0	12,0
1. UN POCO	19	38,0	38,0	50,0
2. BASTANTE	16	32,0	32,0	82,0
3. MUCHO	9	18,0	18,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Respecto al apoyo social instrumental en el equipo de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional este punto denota como los individuos se esfuerzan por recibir

asistencia y orientación en situaciones complicadas. Los resultados señalan que un número considerable de los encuestados se esfuerza por obtener ayuda o consejo de otras personas cuando se encuentran ante dificultades. Esta táctica puede indicar una disposición a buscar soluciones y dirección desde fuentes externas, sugiriendo un enfoque colaborativo y la apertura a aceptar la asistencia de terceros.

Además, se observa que un grupo sustancial de individuos también reporta recibir ayuda o consejo de otras personas. Esta estrategia también implica el reconocimiento de la importancia del respaldo social y la búsqueda activa de orientación y asesoramiento por parte de otras personas. La distribución gradual de las respuestas a lo largo de los diversos niveles de intensidad señala una diversidad en cómo los individuos buscan el apoyo de otros y cómo se embarcan en la búsqueda de soluciones y guía.

Por lo tanto, los resultados resaltan la importancia de considerar cómo el equipo de COFADENA busca respaldo y colaboración durante momentos desafiantes, puesto que los datos indican que el apoyo social instrumental es una estrategia relevante para el equipo en su búsqueda de soluciones y orientación, lo cual podría afectar su capacidad para abordar los desafíos en el ámbito laboral y la situación de la pandemia.

## 3.2 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN

### 3.2.1. Apoyo social emocional

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden el apoyo social emocional son:

**Tabla 17. Resultado pregunta 9**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
<b>0. NO, EN ABSOLUTO</b>	6	12,0	12,0	12,0
<b>1. UN POCO</b>	18	36,0	36,0	48,0
<b>2. BASTANTE</b>	19	38,0	38,0	86,0
<b>3. MUCHO</b>	7	14,0	14,0	100,0
<b>TOTAL</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 18. Resultado pregunta 17**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
<b>0. NO, EN ABSOLUTO</b>	15	30,0	30,0	30,0
<b>1. UN POCO</b>	15	30,0	30,0	60,0
<b>2. BASTANTE</b>	11	22,0	22,0	82,0
<b>3. MUCHO</b>	9	18,0	18,0	100,0
<b>TOTAL</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

El análisis de los datos relacionados con el apoyo social emocional en el personal de COFADENA resalta la importancia que tiene el consuelo, la comprensión y el apoyo emocional que los individuos buscan en sus relaciones interpersonales. Respecto al consuelo y comprensión, existe mayor cantidad de participantes que experimentan estos niveles de apoyo. Esto puede sugerir que en situaciones difíciles, muchos encuentran en sus relaciones sociales una fuente de respaldo emocional que puede contribuir a una sensación de pertenencia y bienestar.

En cuanto al apoyo emocional de otros, los datos sugieren que los encuestados tienden a buscar y recibir este tipo de apoyo en diferentes grados. Los porcentajes en las categorías Un poco y Bastante apuntan a que una parte considerable del valor personal y experimenta este tipo de apoyo. No obstante, resulta interesante notar que, si bien hay un número importante que reporta Mucho apoyo, este grupo no predomina. Esta situación podría indicar que, aunque existe un respaldo emocional en el seno de la organización, algunos pueden enfrentar desafíos para obtener un alto grado de apoyo en ciertas circunstancias.

En síntesis, los resultados resaltan que, para el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, encontrar consuelo, comprensión y apoyo emocional en sus relaciones interpersonales puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y psicológico. Sin embargo, la variedad de respuestas en las diferentes categorías refleja la complejidad de las interacciones sociales y la diversidad de experiencias emocionales que se dan dentro de la organización.

### 3.2.2. Religión

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden la religión son:

**Tabla 19. Resultado pregunta 16**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	20	40,0	40,0	40,0
1. UN POCO	12	24,0	24,0	64,0
2. BASTANTE	13	26,0	26,0	90,0
3. MUCHO	5	10,0	10,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 20. Resultado pregunta 20**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	3	6,0	6,0	6,0
1. UN POCO	19	38,0	38,0	44,0
2. BASTANTE	14	28,0	28,0	72,0
3. MUCHO	14	28,0	28,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

El buscar consuelo y apoyo en la religión y creencias espirituales por parte del equipo de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional demuestra que estas personas recurren a su fe y espiritualidad en tiempos difíciles. Los resultados muestran que una cantidad importante de los encuestados intenta encontrar consuelo en su religión o creencias espirituales en diferentes niveles. Estos resultados pueden resaltar la relevancia de la dimensión espiritual en la vida del personal y cómo la utilizan como fuente de apoyo emocional y alivio durante momentos desafiantes.

Además, se observa que numerosas personas también reportan que rezan o meditan como una estrategia para afrontar las dificultades. Esta práctica sugiere un vínculo personal con la espiritualidad y una forma de dirigir la atención hacia la reflexión y la calma interior. Igualmente, existe una diversidad de respuestas lo cual refleja la distinción en la manera en

que las personas abordan su espiritualidad y cómo se encuentran en ella un recurso para lidiar con el estrés y las situaciones adversas.

Por lo tanto, los datos sugieren que la religión y las creencias espirituales desempeñan un papel significativo como fuente de apoyo emocional y afrontamiento para el grupo de encuestados.

### 3.2.3. Reevaluación positiva

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden la reevaluación positiva son:

**Tabla 21. Resultado pregunta 14**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	9	18,0	18,0	18,0
1. UN POCO	10	20,0	20,0	38,0
2. BASTANTE	21	42,0	42,0	80,0
3. MUCHO	10	20,0	20,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 22. Resultado pregunta 18**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	2	4,0	4,0	4,0
1. UN POCO	15	30,0	30,0	34,0
2. BASTANTE	22	44,0	44,0	78,0
3. MUCHO	11	22,0	22,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Los resultados de la reevaluación positiva empleadas por el personal de COFADENA exponen cómo los encuestados buscan reinterpretar y encontrar aspectos favorables en circunstancias desafiantes. Los resultados demuestran que una proporción importante de los encuestados recurre a la táctica de intentar verlo desde otra perspectiva para transformar las situaciones en positivas. Esto implica la capacidad de modificar la perspectiva y descubrir elementos provechosos o aprendizajes en medio de las dificultades.

Además, se observa que muchas personas también buscan algo positivo en lo que está ocurriendo. Esto refleja una disposición para encontrar oportunidades y aspectos favorables incluso en situaciones que puedan parecer negativas en un principio. La distribución de las respuestas sugiere que algunos encuestados encuentran consuelo al buscar lo positivo en una medida más moderada, mientras que otros emplean esta táctica de manera más pronunciada, esto demuestra la diversidad en la forma en que las personas abordan los desafíos.

Entonces, los datos sugieren que la reevaluación positiva es una táctica valiosa que el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional emplea para gestionar el estrés y enfrentar los desafíos de una manera más adaptativa.

### 3.2.4. Aceptación

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden la aceptación son:

**Tabla 23. Resultado pregunta 3**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	0	0	0	0
1. UN POCO	5	10,0	10,0	10,0
2. BASTANTE	16	32,0	32,0	42,0
3. MUCHO	29	58,0	58,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 24. Resultado pregunta 21**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	0	0	0	0
1. UN POCO	9	18,0	18,0	18,0
2. BASTANTE	22	44,0	44,0	62,0
3. MUCHO	19	38,0	38,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

El análisis sobre los resultados de la aceptación de la realidad en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional demuestra cómo los encuestados encaran y asimilan lo sucedido en diversos niveles.

Los resultados indican que existe una igualdad de enfoques en relación a la aceptación de eventos o circunstancias. Respecto al hecho de vivir con la situación aceptándola, los datos sugieren que una muchos de los participantes buscan adaptarse a las situaciones y retos que enfrentan en su entorno laboral. La presencia de respuestas en las categorías Un poco, Bastante y Mucho indican que la mayoría está dispuesta a aceptar y adecuarse a las circunstancias. Esto puede reflejar una mentalidad resiliente y una habilidad para encontrar formas de avanzar y lidiar con las situaciones.

Por otro lado, en el caso de aceptar la realidad de lo que ha sucedido, los resultados indican que la mayoría de los individuos muestran una inclinación hacia la aceptación. Esto puede señalar que la actitud de aceptación predomina entre los participantes, aunque también podría haber variaciones individuales en la forma de encarar la realidad.

Por lo tanto, el análisis de los datos apunta a que muchos miembros de COFADENA muestran una actitud de aceptación y adaptación ante las circunstancias y eventos que enfrentan en su trabajo. Estas respuestas pueden ser indicativos de una mentalidad enfocada en la resiliencia y la búsqueda de soluciones en lugar de quedar atrapados en el conflicto o la negación.

### 3.2.5. Humor

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden el humor son:

**Tabla 25. Resultado pregunta 7**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
<b>0. NO, EN ABSOLUTO</b>	14	28,0	28,0	28,0
<b>1. UN POCO</b>	20	40,0	40,0	68,0
<b>2. BASTANTE</b>	10	20,0	20,0	88,0
<b>3. MUCHO</b>	6	12,0	12,0	100,0
<b>TOTAL</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 26. Resultado pregunta 19**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	26	52,0	52,0	52,0
1. UN POCO	16	32,0	32,0	84,0
2. BASTANTE	4	8,0	8,0	92,0
3. MUCHO	4	8,0	8,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

El análisis de las respuestas en torno al humor realizadas por el personal de COFADENA revela cómo se utiliza este como un recurso para afrontar situaciones desafiantes. Los datos indican que una parte de los encuestados emplea el humor como un medio para lidiar con el estrés y las dificultades, ya que el realizar chistes sobre la situación parece ser una manera común de abordar las cuestiones estresantes.

Además, algunos encuestados afirman que se ríen de la situación lo que resalta aún más la importancia del humor como estrategia de afrontamiento. Entonces se puede indicar que el humor puede actuar como un mecanismo de liberación emocional y proporcionar un alivio momentáneo de la tensión. Sin embargo, existe una distribución de respuestas en diferentes niveles, lo cual puede sugerir que el uso del humor puede variar entre los encuestados.

### 3.3. ESCALAS ADICIONALES

#### 3.3.1. Negación

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden la negación son:

**Tabla 27. Resultado pregunta 5**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	16	32,0	32,0	32,0
1. UN POCO	20	40,0	40,0	72,0
2. BASTANTE	8	16,0	16,0	88,0
3. MUCHO	6	12,0	12,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 28. Resultado pregunta 13**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
<b>0. NO, EN ABSOLUTO</b>	20	40,0	40,0	40,0
<b>1. UN POCO</b>	21	42,0	42,0	82,0
<b>2. BASTANTE</b>	4	8,0	8,0	90,0
<b>3. MUCHO</b>	5	10,0	10,0	100,0
<b>TOTAL</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Referente a la negación adoptadas por el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional los resultados demuestran que algunos encuestados emplean mecanismos de defensa para abordar situaciones desafiantes. Los datos indican que un mínimo de los encuestados utiliza la negación como estrategia para enfrentar dificultades y circunstancias estresantes. Puesto que algunos individuos intentan desconectarse emocionalmente de la realidad, posiblemente como un medio para protegerse de emociones fuertes.

También, el hecho de que haya una variedad de respuestas en diferentes niveles de intensidad (desde no en absoluto hasta mucho) señala que la negación se manifiesta de diversas formas en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional.

La negación puede ser una manera de afrontar eventos traumáticos o difíciles, al menos temporalmente, permitiendo a las personas procesar gradualmente la realidad en sus propios términos y su ritmo. Entonces, los datos sugieren que algunos de los encuestados no recurren a la negación como recurso inicial para afrontar eventos difíciles, cuestión que no afecta su proceso de adaptación.

### **3.3.2. Desconexión conductual**

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden la desconexión conductual son:

**Tabla 29. Resultado pregunta 11**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	21	42,0	42,0	42,0
1. UN POCO	20	40,0	40,0	82,0
2. BASTANTE	9	18,0	18,0	100,0
3. MUCHO	0	0	0	0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 30. Resultado pregunta 25**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	25	50,0	50,0	50,0
1. UN POCO	10	20,0	20,0	70,0
2. BASTANTE	10	20,0	20,0	90,0
3. MUCHO	5	10,0	10,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Respecto a la desconexión conductual en el contexto del personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, las respuestas demuestran diversos grados de reacción ante las situaciones desafiantes o problemáticas que puedan surgir en su trabajo. Los resultados plasman cómo los individuos abordan la realidad a través de la desconexión conductual, que implica alejarse emocionalmente o abstenerse de abordar los problemas de manera directa.

En relación a renunciar a intentar ocuparse de un problema, se observa que una cantidad del 42% de los encuestados ha indicado no estar dispuesto a abandonar y más al contrario enfrentar las situaciones que consideran difíciles o desafiantes. Sin embargo, un 58% realizan esta acción lo cual podría denotar que muchos de miembros de la organización adoptan una actitud de evasión hacia los problemas, prefiriendo no involucrarse activamente en su resolución.

En el caso de renunciar al intento de hacer frente al problema, los datos apuntan a una diversidad de respuestas. Aunque una proporción considerable ha seleccionado opciones que indican algún grado de renuncia, también resulta notable que un porcentaje significativo ha señalado intentar abordar el problema en distintos niveles. Esto sugiere que existe una diversidad de enfoques dentro del personal en cuanto a cómo enfrentar y lidiar con situaciones problemáticas, desde aquellos que evitan enfrentarlas hasta aquellos que intentan encararlas de manera más activa.

En resumen, el análisis de los datos sobre la desconexión conductual refleja diferentes enfoques dentro del personal de COFADENA para enfrentar situaciones desafiantes. Algunos individuos pueden asumir una postura de renuncia o evitación, mientras que otros optan por abordar los problemas de forma más activa. Esta diversidad en las respuestas refleja las distintas maneras en que las personas enfrentan y gestionan el estrés y las dificultades en el entorno laboral, lo que podría tener implicaciones para su bienestar emocional y la eficacia en su trabajo.

### 3.3.3. Desahogo emocional

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden el desahogo emocional son:

**Tabla 31. Resultado pregunta 12**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
<b>0. NO, EN ABSOLUTO</b>	18	36,0	36,0	36,0
<b>1. UN POCO</b>	17	34,0	34,0	70,0
<b>2. BASTANTE</b>	11	22,0	22,0	92,0
<b>3. MUCHO</b>	4	8,0	8,0	100,0
<b>TOTAL</b>	50	100,0	100,0	

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 32. Resultado pregunta 23**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	10	20,0	20,0	20,0
1. UN POCO	19	38,0	38,0	58,0
2. BASTANTE	21	42,0	42,0	100,0
3. MUCHO	0	0	0	0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

El análisis del desahogo emocional en el entorno del personal de COFADENA resalta cómo los individuos gestionan y expresan sus emociones desagradables y negativas relacionadas con su trabajo y ambiente laboral. Los resultados demuestran distintos enfoques que las personas emplean para liberar y manejar sus emociones en situaciones desafiantes.

Los datos demuestran que una parte significativa del personal utiliza la expresión verbal como manera de liberar sus emociones negativas. La variabilidad en las respuestas sugiere que algunos individuos encuentran beneficio al verbalizar sus emociones, quizás como una forma de aliviar la tensión emocional. Al responder las opciones Un poco, Bastante y Mucho se puede observar una tendencia general hacia la expresión verbal.

Por otro lado, aunque algunos participantes indicaron no expresar en absoluto sus emociones negativas, otros optaron por diversos grados de expresión. La mayoría de los encuestados eligieron opciones que sugieren una expresión parcial de las emociones negativas. Esto sugiere que, aunque puede haber cierta resistencia a expresar totalmente las emociones negativas, existe un reconocimiento general sobre la importancia de liberar de algún modo estas emociones.

Entonces, los resultados muestran que el desahogo emocional es una estrategia utilizada por el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional para manejar sus emociones desagradables y negativas. La expresión verbal emerge como un método común para liberar estas emociones, y aunque existen variaciones en la forma en que las personas lo hacen, prevalece una tendencia hacia la expresión en cierta medida.

### 3.3.4. Uso de sustancias

Los resultados correspondientes a las preguntas que miden el uso de sustancias son:

**Tabla 33. Resultado pregunta 15**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	36	72,0	72,0	72,0
1. UN POCO	6	12,0	12,0	84,0
2. BASTANTE	0	0	0	0
3. MUCHO	8	16,0	16,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

**Tabla 34. Resultado pregunta 24**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
0. NO, EN ABSOLUTO	36	72,0	72,0	72,0
1. UN POCO	7	14,0	14,0	86,0
2. BASTANTE	4	8,0	8,0	94,0
3. MUCHO	3	6,0	6,0	100,0
TOTAL	50	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26.

Finalmente, dentro del uso de sustancias entre el personal de COFADENA, en la primera pregunta, el hecho de que el 72% haya elegido la opción No, en absoluto indica que una parte sustancial del personal no recurre a estas sustancias para gestionar sus emociones. Sin embargo, es relevante que un 28% reconozca cierto grado de consumo. La suma de porcentajes sugiere que la mayoría busca enfoques distintos para lidiar con sus emociones en lugar de recurrir a sustancias.

En la segunda pregunta, de nuevo se observa que el 72% afirmó no emplear estas sustancias para afrontar dificultades. Por otro lado, el 28% admite aún recurrir a ellas para enfrentar desafíos. Las otras escalas de respuestas señalan diferentes niveles de consumo, lo que indica que algunos individuos utilizan estas sustancias para manejar situaciones estresantes o traumáticas.

En síntesis, el análisis sobre el uso de sustancias en la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional muestra que, aunque la mayoría del personal prefiere no recurrir a ellas para manejar emociones y dificultades, todavía existe un segmento que sí lo hace.

#### **4. RESULTADOS GRUPO FOCAL**

##### **❖ Percepción del COVID-19**

Dentro de la categoría que aborda la percepción del COVID-19, se observa una diversidad de comprensiones entre los participantes acerca de esta enfermedad. Algunos describieron el COVID-19 como un virus que tuvo su origen en China y que se propagó de manera veloz por todo el mundo. Dentro de este contexto, se resaltaron la falta de preparación inicial y las consecuencias económicas que la enfermedad trajo consigo. Las opiniones sobre este tema fueron variadas, incluso llegando a mencionarse la posibilidad de que el virus fuese parte de una conspiración o incluso un arma biológica. Las respuestas reflejaron un rango de emociones, desde el miedo hasta la sorpresa y la confusión, en torno a la aparición y la expansión global del virus.

##### **❖ Prevención ante el COVID-19**

En lo concerniente a las medidas de prevención ante el COVID-19, los participantes manifiestan una preocupación generalizada debido a la falta de medicamentos y preventivas adecuadas durante las primeras etapas de la pandemia. Hubo un énfasis en la importancia del uso de mascarillas, y discutieron cómo diversos países implementaron medidas más rigurosas que otros. Además, subrayaron que las personas de mayor edad y con condiciones de salud preexistentes eran particularmente vulnerables al virus, lo que generó una inquietud significativa por la seguridad de los seres queridos. Surgió la noción de que la población debía ajustarse a su nuevo entorno y modificar sus hábitos para resguardarse de manera más efectiva.

##### **❖ Impacto Familiar y Laboral**

La categoría enfocada en el impacto familiar y laboral evidenció un impacto emocional y económico profundo en muchas familias. La enfermedad ocasionó la pérdida de seres queridos y en algunos casos condujo a la pérdida de empleo y dificultades financieras. Los participantes compartieron experiencias personales relacionadas con el cuidado y la

preocupación hacia los miembros de la familia, especialmente aquellos que eran más vulnerables. Asimismo, se mencionó cómo la tecnología y el trabajo remoto se volvieron fundamentales, transformando la manera en que las personas desempeñaban sus trabajos y estudiaban.

#### ❖ **Temores y Cuidados antes el COVID-19**

En esta categoría, los participantes expresaron temores profundos en relación con la posibilidad de contagiarse y la eventual pérdida de amigos y familiares. La preocupación por los seres queridos con condiciones médicas preexistentes y por las personas de edad avanzada se mantuvo constante, dada la percepción de que estas poblaciones eran más susceptibles al virus. La incertidumbre sobre la identificación de portadores asintomáticos del virus generó ansiedad. Se evidenciaron esfuerzos considerables para cuidar y proteger a los seres queridos, incluso a gastos de la salud emocional y física de los propios participantes.

#### ❖ **Impacto Psicológico**

La categoría referente al impacto psicológico resaltó cómo la pandemia impactó la salud mental de los participantes. La ansiedad, el miedo y la incertidumbre se presentaron como temas recurrentes. Se hizo hincapié en la necesidad de acceso a apoyo psicológico gratuito para abordar estas problemáticas emocionales. La falta de información clara y precisa en las noticias contribuyó al aumento del estrés generalizado. Algunos participantes incluso llegaron a cuestionar si la pandemia podría haber sido empleada con propósitos oscuros, lo que generó un ambiente de desconfianza y teorías de conspiración en torno a su origen y propagación.

Por lo tanto, el análisis de los datos encontrados mediante el grupo focal revela una amplia gama de emociones y perspectivas en relación con el COVID-19. Las respuestas reflejaron su impacto en la vida cotidiana, la salud emocional y la preocupación por los seres queridos. Temas importantes incluyen la falta de preparación inicial, el impacto económico y la confusión en torno al virus. Las opiniones divergentes acerca del origen y la expansión del virus subrayaron la complejidad de las respuestas emocionales y cognitivas ante la pandemia. En general, se pudo percibir un multifacético impacto del COVID-19 en la vida de los participantes.

## 5. CORRELACIÓN

### 5.1. Correlación estrés y estrategias de afrontamiento

**Tabla 35. Resultado correlación estrés y estrategias de afrontamiento**

CORRELACIÓN		Estrés	Estrategias de afrontamiento
<b>RELACIÓN</b>	Correlación de Pearson	1	,897**
	Sig. (bilateral)		,000
<b>Estrés</b>	N	50	50
<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	Correlación de Pearson	,897**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	50	50
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26

Los resultados de la relación entre las variables de estrés y las estrategias de afrontamiento en el equipo de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional, ponen de manifiesto una conexión significativa y positiva entre estos dos aspectos. El índice de Pearson, calculado en 0,897, señala un vínculo sólido y constructivo entre la percepción de estrés y la aplicación de estrategias enfocadas en abordar los problemas. Esta observación sugiere que conforme aumenta el nivel de estrés en los individuos, se inclinan hacia la utilización más frecuente de tácticas orientadas a enfrentar directamente las causas subyacentes de dicho estrés.

La solidez de esta relación se ve reforzada por la importancia estadística, reflejada en un valor bilateral de 0.000. Estos descubrimientos se basan en una muestra de 50 para ambas variables, aportando un grado de confianza para generalizar estas conclusiones a la población estudiada. Es crucial tener en cuenta que la asociación identificada no implica una causalidad directa; por lo tanto, a pesar de la conexión identificada entre el estrés y el afrontamiento enfocado en el problema, no es factible afirmar que uno causa directamente al otro. Otras variables y factores podrían estar influyendo en esta interacción.

Entonces, los datos derivados de esta investigación muestran claramente una relación relevante y positiva entre el estrés y las estrategias de afrontamiento centradas en resolver el problema dentro de COFADENA. Estos resultados sugieren que, a medida que los niveles de estrés aumentan, los individuos tienden a adoptar en mayor medida estrategias que abordan de manera directa las fuentes de su estrés.

## 5.2. Correlación estrés y afrontamiento enfocado en el problema

**Tabla 36. Resultado correlación estrés y afrontamiento enfocado en el problema**

CORRELACIÓN		Estrés	Afrontamiento enfocado en el problema
<b>RELACIÓN</b>  <b>Estrés</b>	Correlación de Pearson	1	,809**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	50	50
<b>Afrontamiento enfocado en el problema</b>	Correlación de Pearson	,809**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	50	50
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26

La relación entre las variables de estrés y el afrontamiento enfocado en el problema en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional destaca una conexión extremadamente sólida y altamente significativa entre estas dos dimensiones. Los resultados revelan una puntuación de Pearson de 0.809, lo cual indica una conexión directa y poderosamente positiva entre el grado de estrés percibido por los individuos y su propensión a emplear tácticas de afrontamiento centrados en abordar directamente los desafíos que enfrentan.

La significación bilateral de 0.000 refuerza la robustez de esta relación, señalando que es altamente improbable que estos resultados sean simplemente el resultado del azar. Tanto los datos correspondientes al estrés como al afrontamiento enfocado en el problema se originan de una muestra consistente de 50 individuos, lo que otorga un grado razonable de confiabilidad para extrapolar estos descubrimientos a una población más amplia. Es

fundamental reconocer que la evaluación observada no implica una causalidad directa; Esto significa que, aunque existe una conexión fuerte entre el estrés y el afrontamiento enfocado en el problema, serán necesarios estudios adicionales para captar de manera exhaustiva los elementos subyacentes y los mecanismos explicativos posibles.

En resumen, los resultados resaltan una relación positiva y sólidamente significativa entre el estrés y el afrontamiento enfocado en el problema entre el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional. Estos datos sugieren que a medida que se intensifica el nivel de estrés en los individuos, también aumenta su inclinación a aplicar tácticas que tienen como centro abordar activamente los retos y las causas de su estrés.

### 5.3 Correlación estrés y afrontamiento enfocado en la emoción

**Tabla 37. Resultado correlación estrés y afrontamiento enfocado en la emoción**

CORRELACIÓN		Estrés	Afrontamiento enfocado en la emoción
<b>RELACIÓN</b>	Correlación de Pearson	1	,784**
	Sig. (bilateral)		,000
<b>Estrés</b>	N	50	50
<b>Afrontamiento enfocado en la emoción</b>	Correlación de Pearson	,784**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	50	50
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26

El análisis de la relación entre las variables de estrés y el afrontamiento enfocado en la emoción en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional demuestra una conexión notablemente sólida y de gran importancia entre estos dos aspectos fundamentales. Los resultados exhiben un coeficiente de Pearson de 0.784, señalando una relación positiva y sustancial entre el grado de estrés experimentado por los individuos y su inclinación a aplicar estrategias de afrontamiento dirigidas a manejar y gestionar las emociones que surgen de situaciones estresantes.

La significancia bilateral de 0.000 respalda la solidez de esta relación, insinuando que estos resultados no son meras coincidencias y portan implicaciones significativas. La muestra uniforme de 50 participantes en ambas variables otorga un nivel aceptable de solidez estadística para extender estos hallazgos a una población más amplia. Sin embargo, es crucial tener en cuenta que el análisis no postula una causalidad directa y que otros factores no medidos podrían estar influyendo en esta conexión.

Por lo tanto, los resultados subrayan una conexión positiva y altamente significativa entre el estrés y el afrontamiento enfocado en la emoción en el contexto del personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional. Estos datos sugieren que a medida que el nivel de estrés percibido por los individuos se incrementa, también se acrecienta su tendencia a emplear estrategias de afrontamiento que se enfocan en manejar las emociones provocadas por situaciones estresantes.

#### 5.4 Correlación estrés y escalas adicionales de afrontamiento

**Tabla 38. Resultado correlación estrés y escalas adicionales de afrontamiento**

CORRELACIÓN		Estrés	Escalas adicionales de afrontamiento
<b>RELACIÓN</b> <b>Estrés</b>	Correlación de Pearson	1	,843**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	50	50
<b>Escalas adicionales de afrontamiento</b>	Correlación de Pearson	,843**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	50	50
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

**Fuente:** Elaboración propia, en base a resultados del SPSS 26

El análisis de la correlación que presentan las variables de estrés y las escalas adicionales de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional indica resultados que señalan una conexión excepcionalmente sólida y altamente

significativa entre estos dos aspectos. Los datos exhiben un coeficiente de Pearson de 0.843, indicando una relación positiva y robusta entre el nivel de estrés percibido por los individuos y su empleo de diversas estrategias adicionales de afrontamiento para afrontar situaciones desafiantes.

La significancia bilateral de 0.000 enfatiza la solidez de esta relación, insinuando que estos hallazgos poseen robustez estadística y es poco probable que sean fruto del azar. La existencia de una muestra coherente de 50 individuos para ambas variables refuerza la confiabilidad de los resultados y permite cierto grado de generalización a una población más amplia. No obstante, es esencial recordar que la correlación no implica causalidad directa y que pueden existir otros factores no considerados que influyeran esta conexión.

Finalmente, se puede indicar que los resultados resaltan una asociación positiva y altamente significativa entre el nivel de estrés y las escalas adicionales de afrontamiento en el contexto del personal de COFADENA. Los datos sugieren que a medida que aumenta el nivel de estrés percibido por los individuos, también crece su inclinación a utilizar diversas estrategias adicionales de afrontamiento para enfrentar las tensiones experimentadas.

## **II. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

Luego de obtener todos los resultados se pudo notar una serie de patrones y conexiones intrigantes entre el estrés y las tácticas de afrontamiento adoptadas por el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional en el contexto de la pandemia de COVID-19. Primeramente, los resultados denotan una variedad en los niveles de estrés experimentados por los encuestados, con una prevalencia de estrés moderado y leve. Esto sugiere que la mayoría de los individuos se enfrentan a cierta presión en sus roles y obligaciones en medio de la crisis sanitaria.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, sobresale una tendencia general hacia el afrontamiento centrado en abordar el problema. La mayoría de los participantes demuestra una inclinación a enfrentar directamente situaciones desafiantes y buscar soluciones concretas. Este hecho podría estar vinculado a la naturaleza de su trabajo en una institución perteneciente a las Fuerzas Armadas, donde la toma de decisiones y la resolución activa de dificultades son fundamentales. Además, la planificación estratégica también se revela como

una estrategia prominente, sugiriendo que los miembros de COFADENA buscan enfrentar los problemas con previsión y proactividad.

Por lo tanto, los resultados subrayan una relación significativa y positiva entre el estrés y las estrategias de afrontamiento adoptadas por el personal de COFADENA. A medida que los niveles de estrés aumentan, los individuos tienden a recurrir tanto a estrategias centradas en abordar el problema como en abordar la emoción. Estos hallazgos proporcionan una visión profunda de cómo el personal de COFADENA enfrenta los desafíos durante la pandemia y cómo emplea diversas estrategias para manejar sus emociones y tensiones laborales.

Entonces, con todos los resultados obtenidos se puede comprobar la hipótesis:

**Hi:** Sí existe una correlación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19.

Indicando que esta es válida y comprobable.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 1. CONCLUSIONES

Con los datos obtenidos de la investigación se puede concluir respecto al **objetivo general** de establecer la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19, que existe una relación positiva significativa entre ambas variables

Esto se manifiesta porque se ha observado una variabilidad considerable en los niveles de estrés, ya que la mayoría de los trabajadores experimenta algún grado de estrés, aunque un porcentaje significativo se encuentra en niveles moderados y elevados de estrés. En cuanto a la percepción del estrés entre los trabajadores de COFADENA, los resultados obtenidos a través de un grupo focal revelaron una amplia gama de emociones y perspectivas en relación con la pandemia de COVID-19.

Además, que los muchos empleados de COFADENA optan por estrategias de afrontamiento orientadas a resolver problemas, abordando directamente los desafíos que enfrentan. Por lo que, se identifica una relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, pues se encontró una conexión positiva y significativa, puesto que a medida que aumentaba la percepción de estrés, los trabajadores tendían a recurrir más a estrategias de afrontamiento, y estar enfocadas en resolver problemas, gestionar emociones o estrategias adicionales.

Según los resultados obtenidos en relación con el **primer objetivo específico** de evaluación del nivel de estrés entre los trabajadores de COFADENA durante la pandemia de COVID-19, se observa una notable variabilidad en los niveles de estrés experimentados por el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional. Esta diversidad demanda una atención cuidadosa. La mayoría de los individuos se encuentran en la categoría de estrés leve, lo que implica que una parte sustancial del personal enfrenta un grado significativo de estrés, aunque no llega a niveles críticos. Estos hallazgos reflejan la naturaleza estresante de las circunstancias durante la pandemia.

Es importante destacar que también se han identificado casos en la categoría de estrés medio, lo que indica que una proporción significativa del personal experimenta niveles de estrés más elevados. Esta situación es motivo de preocupación, ya que el estrés de nivel medio puede tener consecuencias adversas en la salud física y mental de los individuos, así como en su desempeño laboral y bienestar general.

Además, la presencia de casos en la categoría de estrés alto subraya la importancia de abordar las necesidades de aquellos trabajadores que experimentan niveles de estrés más intensos. El estrés alto puede tener consecuencias graves en la salud y calidad de vida de los empleados, lo que podría afectar su capacidad para cumplir eficazmente con sus responsabilidades laborales.

Entonces, los datos recopilados permiten concluir que el personal de COFADENA enfrenta una carga significativa de estrés durante la pandemia de COVID-19, con una parte sustancial de la población experimentando niveles de estrés medio y alto.

Respecto al **segundo objetivo específico** de conocimiento de la percepción del estrés durante el tiempo del COVID-19 que poseen los trabajadores de COFADENA, mediante los resultados del grupo focal, se pueden extraer conclusiones significativas como ser:

Los participantes demostraron una comprensión diversa del COVID-19, desde su origen en China hasta su propagación global. La falta de preparación inicial y las consecuencias económicas iniciales generaron una variedad de emociones que incluyeron miedo, sorpresa y confusión. Esto indica que la percepción del virus fue compleja y variada entre los trabajadores de COFADENA.

La atención de medicamentos y medidas preventivas adecuadas al comienzo de la pandemia generó preocupación entre los participantes. Se resaltó la importancia del uso de mascarillas y se debatió cómo diferentes países aplicaban medidas de manera diferente. La inquietud por la seguridad de los seres queridos, especialmente los más vulnerables, fue un tema constante en las conversaciones.

La pandemia tuvo un impacto emocional y económico profundo en muchas familias, con menciones de pérdidas de seres queridos, desempleo y dificultades financieras. El cuidado y la preocupación por los miembros familiares, en particular aquellos con vulnerabilidades,

fueron temas recurrentes. Además, la pandemia transformó la forma en que las personas trabajaban y estudiaban, enfatizando la tecnología y el trabajo a distancia.

Los participantes expresaron temores profundos relacionados con la posibilidad de contraer el virus y la preocupación por la pérdida de amigos y familiares. La incertidumbre sobre la identificación de portadores asintomáticos generó ansiedad. A pesar de los costos emocionales y físicos para los propios participantes, se esforzaron por cuidar y proteger a sus seres queridos.

La pandemia tuvo un impacto significativo en la salud mental de los participantes, manifestándose en ansiedad, miedo e incertidumbre. La falta de información precisa en las noticias contribuyó al aumento del estrés generalizado. Algunos participantes incluso expresaron teorías de conspiración sobre el origen y la propagación del virus, lo que generó desconfianza y preocupación adicional.

Entonces, los resultados del grupo focal reflejan una amplia gama de emociones y perspectivas en relación con el COVID-19 entre los trabajadores de COFADENA. Estos hallazgos destacan la complejidad de las respuestas emocionales y cognitivas ante la pandemia y subrayan la importancia de abordar tanto los aspectos emocionales como los prácticos para garantizar el bienestar de los empleados durante situaciones de crisis como esta.

ahora bien, dentro del **tercer objetivo específico** de precisión de las dimensiones de afrontamiento que utilizan los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19, se puede indicar que han empleado diversas estrategias de afrontamiento:

Respecto al afrontamiento orientado al problema la mayoría de los participantes optan por enfrentar directamente los desafíos, tomando acciones concretas para resolver situaciones problemáticas. Esta elección puede influir en sus responsabilidades dentro de las Fuerzas Armadas, donde se valora una respuesta proactiva ante los obstáculos.

Por otro lado, en el afrontamiento orientado a las emociones, los trabajadores buscan consuelo, comprensión y apoyo emocional en sus relaciones interpersonales. También encuentran apoyo en su fé religiosa y creencias espirituales, además de intentar reinterpretar

situaciones difíciles de manera positiva. Utilizan el humor como una herramienta para manejar las tensiones emocionales.

Mediante las estrategias de afrontamiento adicionales, se nota que algunas personas recurren a estrategias de negación, desconexión conductual y el uso de sustancias como mecanismos temporales para lidiar con situaciones desafiantes. Estos enfoques varían según las preferencias individuales y a veces se utilizan como formas temporales de protegerse de emociones intensas o evitar afrontar problemas directamente.

Por lo tanto, se puede concluir que la mayoría de los trabajadores parece optar por el afrontamiento orientado al problema, lo que sugiere una inclinación hacia la toma de decisiones concretas para resolver problemas y adaptarse a nuevas circunstancias, lo cual es esencial en su profesión en las Fuerzas Armadas. Sin embargo, también se observa una diversidad de enfoques dentro del grupo, lo que refleja la complejidad de las respuestas humanas ante situaciones de estrés y adversidad.

Finalmente, en relación al **último objetivo específico**, que buscaba identificar la relación entre las distintas dimensiones del afrontamiento y el estrés en los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional durante la pandemia de COVID-19, se han descubierto conexiones notables y valiosas entre estas dimensiones del afrontamiento y el nivel de estrés. A continuación, se presentan las conclusiones clave para cada dimensión del afrontamiento:

En cuanto al afrontamiento enfocado en el problema, se ha encontrado una relación sólida y positiva (coeficiente de Pearson de 0.897) entre el estrés y las estrategias de afrontamiento que se centran en abordar directamente los problemas. Esto sugiere que a medida que el nivel de estrés aumenta, es más probable que las personas utilicen estrategias que se centran en resolver las causas subyacentes del estrés.

En lo que respecta al afrontamiento centrado en las emociones, se ha observado una relación significativa y positiva (coeficiente de Pearson de 0.784) entre el estrés y las estrategias de afrontamiento diseñadas para gestionar las emociones. Por lo tanto, a medida que aumenta el nivel de estrés, es más común que las personas recurran a estrategias destinadas a manejar y controlar las emociones desencadenadas por situaciones estresantes.

Por último, se ha identificado una relación excepcionalmente sólida y significativa (coeficiente de Pearson de 0.843) entre el estrés y las diversas estrategias adicionales de afrontamiento empleadas por las personas. Esto significa que a medida que aumenta la percepción de estrés, los trabajadores de COFADENA tienden a recurrir con mayor frecuencia a una variedad de estrategias adicionales para enfrentar situaciones desafiantes.

Para finalizar, se puede concluir que, en general, a medida que aumenta el estrés por parte de los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional, también aumenta su tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento, ya sean orientadas al problema, centradas en las emociones o estrategias adicionales. Es importante destacar que estas relaciones no establecen una relación causal directa (causa y efecto), simplemente muestran una conexión positiva significativa entre ambas variables.

## **2. RECOMENDACIONES**

A partir de las conclusiones extraídas de la investigación se realiza las siguientes recomendaciones:

En primer lugar, se recomienda encarecidamente la implementación de sistemas de detección temprana del estrés. Esta recomendación surge de la variabilidad considerable observada en los niveles de estrés entre los trabajadores, con una parte significativa experimentando niveles moderados y elevados de estrés. Estos sistemas podrían incluir evaluaciones periódicas de la salud mental y del estrés, lo que permitiría identificar a quienes podrían necesitar apoyo adicional.

En segundo lugar, es esencial establecer programas sólidos de apoyo psicológico y emocional en el lugar de trabajo. Esto es especialmente relevante debido a la diversidad de emociones experimentadas durante la pandemia. Estos programas podrían incluir la disponibilidad de servicios de psicología, consejería y recursos de salud mental. Además, se debe promover activamente la utilización de estos servicios y garantizar la confidencialidad para alentar al personal de COFADENA a buscar ayuda cuando sea necesario.

En tercer lugar, se recomienda proporcionar comunicación clara y educativa sobre la pandemia. La información precisa y educativa es fundamental para reducir la confusión y la

ansiedad entre las personas. Debe existir una comunicación abierta que permita a los empleados hacer preguntas y obtener respuestas confiables. Esto ayudará a que el personal de COFADENA tomen decisiones informadas sobre medidas preventivas y protocolos de seguridad.

Además, se debe fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional. La mayoría parece optar por estrategias de afrontamiento orientadas a resolver problemas. Por lo tanto, se podrían ofrecer talleres y capacitaciones que les enseñarán a abordar eficazmente los desafíos y el estrés en su entorno laboral y personal.

También se debe promover la construcción de redes de apoyo sólidos en el lugar de trabajo. Dado que mucho de los encuestados recurren a estrategias de afrontamiento centradas en las relaciones interpersonales, esto se vuelve fundamental. Esto podría implicar la creación de grupos de apoyo entre compañeros de trabajo.

Otra recomendación importante es crear conciencia sobre los riesgos asociados con estrategias de afrontamiento menos saludables, como la negación o el uso de sustancias. Campañas de sensibilización y formación en salud mental pueden ayudar al personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional a reconocer y evitar estas estrategias perjudiciales.

Entonces, dado que se ha encontrado una relación positiva entre el estrés y el uso de estrategias de afrontamiento, se sugiere proporcionar formación en gestión del estrés. Esto ayudará al personal de COFADENA a manejar de manera efectiva las situaciones estresantes y a utilizar estrategias de afrontamiento más saludables.

Por otro lado, es fundamental a raíz del trabajo realizado proponer posibles investigaciones como la de explorar los efectos a largo plazo del estrés asociado a la pandemia de COVID-19 en la salud física y mental de los empleados. Esta investigación podría arrojar luz sobre las consecuencias a largo plazo de una crisis como esta en la salud general, identificando posibles problemas de salud crónicas y necesidades de atención continua. Además, el examinar cómo este estrés afecta el bienestar general y el desempeño laboral proporcionaría una comprensión más completa de su impacto.

Otro aspecto que se podría investigar es la evaluación de la efectividad de las intervenciones de apoyo psicológico y emocional implementadas en el lugar de trabajo durante la pandemia. Este análisis permitiría determinar qué enfoques y programas han sido más beneficiosos para reducir el estrés y mejorar la salud mental de los trabajadores. El poder identificar las mejores prácticas en este sentido podría guiar a las organizaciones en la implementación efectiva en situaciones serias.

La investigación sobre los factores de resiliencia también es esencial. Comprender por qué algunas personas pueden manejar el estrés de manera más efectiva que otras podría llevar a la identificación de características personales, habilidades de afrontamiento y redes de apoyo que promueven la resiliencia.

Por último, el evaluar la efectividad del apoyo continuo más allá de la pandemia es crucial. Sería un tema interesante el poder comprender cómo los efectos emocionales y psicológicos pueden persistir mucho tiempo después de la crisis inicial ayudaría a diseñar estrategias de atención a largo plazo. Esto podría generar que el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional reciba el apoyo necesario incluso cuando la pandemia haya pasado y serviría como un enfoque proactivo para preservar su bienestar en salud mental a lo largo del tiempo.

Por lo tanto, estas áreas de investigación tienen el potencial de contribuir significativamente al bienestar del personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el Desarrollo Nacional en situaciones de estrés similares en el futuro. Además, proporciona una base sólida para el desarrollo de estrategias de afrontamiento y apoyo en el lugar de trabajo que puedan marcar la diferencia en la vida de los empleados durante y después de la crisis como la pandemia de COVID-19.

Para finalizar, se puede indicar que estas recomendaciones son fundamentales para el bienestar del personal perteneciente a COFADENA y pueden contribuir significativamente a la atención del personal en situaciones de estrés similares en el futuro. Además, al plantear posibles direcciones para investigaciones futuras, esto podría fortalecer aún más la comprensión y el apoyo en situaciones de crisis como esta pandemia.

## BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

- Aguilar R., López, A., y Campos, H. (2021). El estrés en tiempos de pandemia del coronavirus. *Revista Plast Restaur Neurol*, 8 (1): 28-33.
- Baca, D., Aiquipa, J., Barboza, M., Ibañez, J. & Oré, L. (2022). Impacto psicológico y estrategias de afrontamiento en adultos peruanos durante la pandemia del Covid-19. *Index de Enfermería*, 31(2), 61-65
- Balcázar, P. et al. (2006) Percepción de los Jóvenes y el estrés. *Revista Afrontar su Vida Interpsiquis*, 20 (2), 30-39
- Barbosa, L., Muñoz, M., Rueda, P., & Suárez, K. (2009). Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento en Docentes Universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 2(1), 21-30.
- Caldera, J., Pulido B., y Martínez, M. (2017). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Blanco, A. (1995). *Cinco tradiciones en la psicología social*. Madrid: Morata.
- Casullo, M. y Fernández, M. (2001) *Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Adolescentes*. Buenos Aires: trillas.
- Chaves, L. y Orozco, A. (2015) Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados un estudio correlacional. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, 7 (1), 35-56
- Comité Permanente entre Organismos (2007). Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes. [https://www.who.int/mental\\_health/emergencias/iasc\\_guidelines\\_spanish.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf?ua=1)
- Della, M. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 38 (3), 1681-5653.
- Escobar, J. y Francy, I. (2011). Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de psicología*, 9 (1), 51-67

- Fantin, M., Florentino, M. y Correche, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de San Luis. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 5 (11), 163-180.
- García, M., y García, P. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en el personal militar. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(2), 110-120.
- García, J., García, M., Conejo, M., Samper, E., Torrejón, C., Cerezo, J., Más, J., Laplaza, A., & Ruíz, J. (2020). La psicología militar en la prevención de salud mental durante la pandemia por SARS-Cov-2. *Revista Sanidad Militar*, 76(2), 118-125
- Hernández Sampieri, R, Fernández C & Batista P. (2014) *Metodología de la Investigación*. (6.<sup>a</sup> ed.). McGrsw Hill
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., & Koffman, R. L. (2007). Deber de combate en Irak y Afganistán, problemas de salud mental y barreras a la atención. *Revista el diario Nueva Inglaterra de medicina*, 357(23), 2291-2302.
- La Razón (2022). Bolivia: La salud mental registró 69.303 casos en 2021. <https://www.la-razon.com/sociedad/2022/09/12/bolivia-la-salud-mental-registro-69-303-casos-en-2021/>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez-Roca
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Biblioteca de Psicología - Editorial Desclée De Brouwer.
- Leach, J. (2016). Factores psicológicos en entornos excepcionales, extremos y tortuosos. *Revista Fisiología y medicina extremas*, 5 (7).
- Leiva-Bianchi, M. (2011). Relevancia y prevalencia del estrés post-traumático post-terremoto como problema de salud pública en Constitución, Chile. *Revista de Salud pública* 13(4), 551-559
- Loaiza, O. y Posada, J. (2016). Psicología militar: Conceptualización e investigaciones contemporáneas. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8 (2), 1-20

- Macías, M.; Madariaga, C.; Valle, A. & Zambrano, J (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145
- McEwen, B (2000). La neurobiología del estrés: de la casualidad a la clínica. *Revista relevancia. investigación del cerebro*, 1(2), 172-189
- Ministerio de Salud de Bolivia. (2022). Informe epidemiológico COVID-19. <https://www.minsalud.gob.bo/>
- Ministerio de Salud y Deportes (2021). Informe covid-19, hasta mayo: a pesar del incremento de casos niveles de letalidad bajaron en la tercera ola a 2.2% en el país. <https://www.minsalud.gob.bo>
- Muñiz, J. (2014). *El Uso de los tests y otros instrumentos de evaluación en investigación*. Comisión Internacional de Tests
- Palací, F., Osca, A., Moriano, J., Lisbona, A. (2016). *Nuevas perspectivas en psicología de las organizaciones*. Madrid: Sanz y Torres.
- Naranjo Pereira, María Luisa (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 171-190
- Organización Mundial de la Salud (2022). estrés <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Peña, G. (2006). *Una Introducción a la Psicología*. Caracas: Universidad Católica Andrés Bello.
- Prieto, M. y March, J. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Revista Aten Primaria investigación cualitativa*, 29 (6), 366-373
- Real Academia Española (2022). Diccionario de la lengua española definición de estrés <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Romero, A. y Amarís, M. (2006). Estrategias de afrontamiento que utilizan las familias en proceso de separación. (Tesis de grado). Barranquilla; Universidad del Norte

- Valdez, Y.; Marentes, R.; Correa, S.; Hernández, R.; Enríquez, I.; y Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Revista enfermería global*, 65, 248-259
- Vázquez, C., Crespo M. & Ring, J. M. (2003). *Estrategias de afrontamiento*. Barcelona: Masson.
- Villar M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Revista Acta Médica Peruana*, 28(4), 237-241

**ANEXOS****Anexo A. Instrumento de Estrés****TEST DE ESTRÉS****INSTRUCCIONES**

De los siguientes síntomas seleccione el grado experimentado durante la 1ra y 2da ola de la pandemia del COVID-19 de acuerdo al cuadro presentado.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Relativamente frecuente</b>	<b>Muy frecuente</b>

	<b>Preguntas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	Imposibilidad de conciliar el sueño						
<b>2</b>	Jaquecas y dolores de cabeza						
<b>3</b>	Indigestiones o molestias gastrointestinales						
<b>4</b>	Sensación de cansancio extremo o agotamiento						
<b>5</b>	Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual						
<b>6</b>	Disminución del interés sexual						
<b>7</b>	Respiración entrecortada o sensación de ahogo						
<b>8</b>	Disminución del apetito						
<b>9</b>	Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos)						
<b>10</b>	Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo						
<b>11</b>	Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana						
<b>12</b>	Tendencia a sudar o palpitaciones						

## Anexo B. Instrumento de Afrontamiento

### ESCALA DE EVALUACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

(C.O.P.E 28)

Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Profesión: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_ Tiempo en el cargo: \_\_\_\_\_

Le pido su colaboración respondiendo a ellos tal como usted lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia experiencia.

Nota: Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso es accesible a otras personas.

Ponga 0, 1, 2 o 3 en el espacio asignado, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema

1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre que hacer	
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	
5	Me digo a mí mismo “esto no es real”	
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	
7	Hago bromas sobre ello	
8	Me critico a mí mismo	
9	Consigo apoyo emocional de otros	

10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	
13	Me niego a creer que haya sucedido	
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	
15	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor	
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	
19	Me rio de la situación	
20	Rezo o medito	
21	Aprendo a vivir con ello	
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	
23	Expreso mis sentimientos negativos	
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	

## Anexo C. Guía de preguntas grupo focal

### PERCEPCIÓN DEL STRESS OCASIONADO POR EL COVID-19 DURANTE LA PANDEMIA

Empieza el facilitador hablando sobre lo importante de explorar los pensamientos las ideas sentimientos muy particulares de cada persona, todas ellas difieren, no hay una razón absoluta, cada uno tiene su criterio, independientemente del nivel de económico, o socio cultural: por tal motivo todo se respeta.

Realiza la siguiente instrucción: vamos a dar inicio a las preguntas sobre el stress en tiempos de pandemia en el núcleo personal, laboral y familiar, vamos a hablar sobre el COVID, por lo que vamos a empezar con la primera pregunta:

1. Defina en sus palabras que conoce sobre el covid-19.

R.....

2. ¿En el aspecto familiar y laboral como le afecto estar en contacto con personas con sospechas o que estaban infectadas con el covid-19? (familia y compañeros)

R.-.....

3. ¿Cuál son los temores que usted tiene de que sus familiares puedan contagiarse covid 19?

R.-.....

4. ¿Cuántas veces usted se realizó la prueba del covid-19 y cuántas vacunas se administró y que medicamentos consumió para protegerse del covid-19?

R.-.....

5. ¿Qué pensamientos le vienen a su mente sobre familiares o amigos con enfermedades de base en el caso de que contraigan el covid-19? (edad avanzada, hipertensión,)

R.-.....

6. ¿Qué piensa usted sobre las noticias que pasabas, sobre miles de infectados, miles de personas muertas durante la cuarentena y que entre ellas tenía personas conocidas?

R.-.....

7. ¿Qué opina usted, sobre el servicio de la alcaldía para brindar un apoyo psicológico gratuito a personas que necesiten de este servicio, para poder hablar sobre sus miedos o temores relacionados a los efectos del covid?

R.-.....

8. ¿Cuántas veces utilizo su celular en el (whatsapp, Skype, video llamada) para comunicarse con familiares o amigos más cercanos en su vida? (en tiempos)

R.-.....

9. ¿Qué medidas de seguridad ejercito su familia para cuidarse del contagio durante la cuarentena dentro su casa?

R.-.....

10. ¿Durante la cuarentena o encierro en su casa, como se sintió al no poder salir, sintió stress, ansiedad o que síntomas físicos o psicológicos?

R.-.....

## **Anexo D. Validación de instrumento**

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

#### **PERCEPCIÓN DEL STRESS OCASIONADO POR EL COVID-19 DURANTE LA PANDEMIA**

#### **A) OBJETIVO GENERAL DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN:**

Establecer la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, durante el tiempo del COVID-19

#### **B) OBJETIVO DEL INSTRUMENTO:**

El instrumento tiene la finalidad de:

Conocer la percepción del estrés durante el tiempo del COVID-19 que poseen los trabajadores de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional

El instrumento es una guía de preguntas de grupo focal

#### **C) ORIGEN DE LOS INSTRUMENTOS**

##### **- Instrumento elaborado por:**

- **Nombre del investigador:** Tatiana Elizabeth Escobar Gonzales
- **Principales fuentes bibliográficas consultadas para la elaboración del instrumento:**
  - Escobar, J. y Francy, I. (2011). Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de psicología*, 9 (1), 51-67
  - García, M., & García, P. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en el personal militar. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(2), 110-120
  - Lazarus, R.S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez-Roca.
- **Tutor/asesor del proceso investigativo:** Mg. Sc. Gina Cynthia Pérez de Muñoz

**D) POBLACIÓN META:**

Este instrumento será aplicado al personal de la Corporación de las Fuerzas Armadas para el desarrollo Nacional, en la gestión 2022. Esta aplicación se realizará mediante un grupo focal.

**E) PLANILLA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO**

<b>Aspectos generales</b>		
Los Cuestionarios contienen instrucciones claras y precisas para responder	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
Los ítems permiten el logro del objetivo del instrumento	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
El número de ítems es suficiente para recoger la información.	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No

*Fuente:* Elaboración propia en base a Corral, Y. (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. Revistas Ciencias de la Educación. Vol.19. N° 33 Valencia

**F) DECISIÓN DEL PROCESO DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO**

<b>VALIDEZ</b>					
<b>Observaciones Generales</b>					
Sin Observaciones					
Aplicable	<input checked="" type="checkbox"/>	No Aplicable		Aplicable atendiendo a las observaciones	
Validado por	MSc. Lizeth Alejandra Gossweiler Zaconeta				

*Fuente:* Elaboración propia en base a Corral, Y. (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. Revistas Ciencias de la Educación. Vol.19. N° 33 Valencia



**MSc. Lizeth Alejandra Gossweiler Zaconeta**

## Anexo E. Aplicación de los instrumentos

03-0142

**CORPORACIÓN DE LAS FUERZAS ARMADAS PARA EL DESARROLLO NACIONAL**  
**UNIDAD DE EJECUCIÓN DE PROYECTOS DE INFRAESTRUCTURA E INGENIERÍA**  
**BOLIVIA**

**Objeto:** Solicitud de realizar las pruebas psicotécnicas y entrevista para defensa de Tesis de Grado

**Anexo:** De referencia

La Paz, 11 de marzo de 2022

Señor:  
 Cnl. DAEN. Arturo Marcial Echalar Rivera  
**GERENTE GENERAL "COFADENA"**  
Presente. -

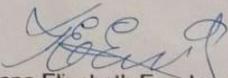
  
 Corporación de las FF. AA. Para El Desarrollo Nacional  
 COFADENA  
 14 MAR 2022  
 Ps. C. J. Hrs. Firma  
 Secretaria Gerencia General  
 La Paz, Bolivia

Señor Coronel:

Mediante el presente me dirijo a su Autoridad, para informar lo siguiente, soy egresada de la Carrera de Psicología de la "UMSA", en este entendido presente un Perfil de Tesis con el tema **"EL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL PERSONAL DE LA CORPORACION DE LAS FUERZAS ARMADAS PARA EL DESARROLLO NACIONAL "COFADENA" DURANTE EL COVID-19"**, mismo que ya fue aprobado y se encuentra en la segunda fase, por lo que solicito encarecidamente me autorice realizar las pruebas psicotécnicas y entrevistas, al personal de la Corporación con el fin de presentar la Tesis de Grado, para obtener mi Licenciatura en la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

Con este motivo, saludo al señor coronel con las consideraciones más atentas y distinguidas.

**"EL MAR NOS PERTENECE POR DERECHO,  
 RECUPERARLO ES UN DEBER"**

  
 Sra. Tatiana Elizabeth Escobar Gonzales  
**SECRETARIA DE GERENCIA**  
**"UEPII" - COFADENA**

Teeg//  
 Original : INTERESADA


 Av. Sanchez Lima, Edif. Melissa N° 2512, Mezzanine "B"  
 uepii-cofadena.com - uepii@cofadena.gob.bo - (591) 2433618





## TEST DE STRÉS

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés

### INSTRUCCIONES

De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado durante la 1ra y 2da ola de la pandemia del COVID-19 de acuerdo al cuadro presentado.

1 NUNCA	2 CASI NUNCA	3 POCAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 RELATIVA MENTE FRECUENTE	6 MUY FRECUENTE
------------	--------------------	---------------------	-----------------------	-------------------------------------	-----------------------

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar mas de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

ESCALA DE LA EVALUACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

(C.O.P.E)

Edad: 53 Sexo: M Estado Civil: casado Profesión: Militar

Cargo: \_\_\_\_\_ Tiempo en el cargo: \_\_\_\_\_

Le pido su colaboración respondiendo a ellos tal como usted lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia experiencia.

Nota: Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso es accesible a otras personas.

Ponga 0, 1, 2 o 3 en el espacio asignado, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema.

1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre que hacer	2
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	3
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	2
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	2
5	Me digo a mi mismo "esto no es real"	0
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	3
7	Hago bromas sobre ello	3
8	Me critico a mi mismo	2
9	Consigo apoyo emocional de otros	0