

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK

**FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y DEL
COMPORTAMIENTO HUMANO**

Trabajo de fin de carrera titulado:

**“PROPUESTA DE INTERVERCIÓN PSICOLÓGICA A
FAMILIAS Y VICTIMAS DE UN SINIESTRO DE TRANSITO
EN LA FUNDACIÓN CAVAT- NICOLE PAREDES, AÑO 2019”**

Realizado por:

Pamela Elizabeth Tobar Gallo

Director del Proyecto:

Msc. Psi. Rocío Játiva M.

Como requerimiento para la obtención del título de:

PSICÓLOGA CLÍNICA

Quito, 14 enero del 2019

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, PAMELA ELIZABETH TOBAR GALLO, con cedula de identidad No.1723604334, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido previamente presentado para ningún grado a calificación profesional; y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en éste documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a éste trabajo, a la UNIVERSIDAD ITNERNACIONAL SEK, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Pamela Elizabeth Tobar Gallo

C.C.: 1723604334

DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:

**“PROPUESTA DE INTERVENSIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS
Y VICTIMAS DE UN SINIESTRO DE TRÁNSITO EN LA
FUNDACIÓN CAVAT. NICOLE PAREDES, AÑO 2019”**

Realizado por:

PAMELA ELIZABETH TOBAR GALLO

Como requisito para la obtención del título de:

Psicóloga clínica

ha sido dirigido por la profesora:

Msc. Psi. ROCÍO JÁTIVA M.

quien considera que constituye un trabajo original de su autor.



Msc. Psi. Rocío Játiva M.

DIRECTORA

LOS PROFESORES INFORMANTES

Los profesores informantes:

Msc. Psi. SHIRLEY ANDRADE

Msc. Psi. CLAUDIA TERÁN

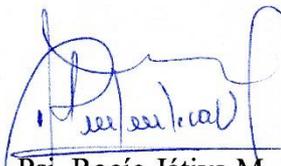
Después de revisar el trabajo presentado, lo han calificado como apto para su
defensa oral ante el tribunal examinador



Msc. Psi. Shirley Andrade



Msc. Psi. Claudia Terán



Msc. Psi. Rocío Játiva M.

DEDICATORIA

A mi hija Emma que es mi motor y pilar fundamental
para día a día seguir adelante.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres quienes con su gran esfuerzo y sacrificio han forjado en mi un espíritu luchador, les agradezco por el amor y el apoyo incondicional que me han dado en todas las etapas de mi vida. A mi hermano, por ser mi apoyo, mi mejor amigo. A José por ser mi compañero día a día. A mi familia y amigos en general por su constante apoyo. A mis abuelos que sé que desde el cielo han sido la luz para cumplir ésta meta.

A Soraya Herrera, por permitir y respaldar ésta investigación y, además, enseñarme con su ejemplo de lucha y perseverancia que la vida es maravillosa y está hecha para servir a los demás.

A mi Directora de Tesis, Msc. Psi. Rocío Játiva M. Por su guía y paciencia durante el desarrollo de éste trabajo y su soporte hasta la culminación del mismo. Y a los profesores informantes, Msc. Psi, Shirley Andrade y Msc. Psi. Claudia Terán por sus enseñanzas.

A las personas que participaron en ésta investigación, son ejemplo de lucha y amor. Gracias.

Índice General de Contenidos

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1. El problema de la investigación.....	14
1.1.1. Planteamiento del problema	14
1.1.2. Formulación del problema.....	16
1.1.3. Sistematización del problema.....	16
1.1.4. Objetivo General.....	16
1.1.5. Objetivos Específicos	16
1.1.6. Justificación.....	17
1.2. Marco teórico.....	18
I. Sistema Familiar	18
II. Crisis.....	19
III. Estrategias de afrontamiento	20
IV. Clasificación de los estilos de afrontamiento	21
V. Modelo constructivista C3	23
VI. Peril CASIC.....	24
VII. Duelo	25
VIII. Primeros auxilios psicológicos	26
1.2.1. Estado actual del conocimiento sobre el tema.....	26
1.2.2. Adopción de una perspectiva teórica.....	27
1.2.3. Marco conceptual	28
1.2.4. Hipótesis	28
1.2.5. Identificación y caracterización de variables.....	29
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	30
2.1. Nivel de estudio	30
2.2. Modalidad de investigación	30

2.3.	Método	30
2.4.	Población y muestra.....	30
2.5.	Selección de instrumentos de investigación	31
2.6.	Validez y confiabilidad de instrumentos.....	32
2.7.	Operacionalización de variables	32
2.8.	Procesamiento de datos.....	32
CAPÍTULO III. RESULTADOS		34
3.1.	Levantamiento de datos	34
3.2.	Presentación de resultados	34
3.2.1.	Análisis de resultados sobre estrategias de afrontamiento.	34
3.2.2.	Análisis entre los resultados de la primera y segunda aplicación del cuestionario COPE-28.	37
3.3.	Aplicación práctica	40
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN		41
4.1.	Conclusiones	42
4.2.	Recomendaciones	42
Referencias.....		56

Índice de Tablas y Gráficos

Gráfico 1. Análisis porcentual entre resultados de la primera y segunda aplicación del cuestionario COPE-28	38
Gráfico 2. Análisis porcentual del uso de estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción en la primera y segunda aplicación.....	38
Gráfico 3. Análisis porcentual de las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema en la primera y segunda toma	39
Gráfico 4. Análisis porcentual de estilos adicionales de afrontamiento entre la primera y segunda aplicación.....	39
Tabla 1. Distribución de participantes por número y sexo	31
Tabla 2. Estrategias de afrontamiento más utilizadas frecuentemente en la primera y segunda aplicación.....	35
Tabla 3. Porcentajes de utilización de estilos de afrontamiento en la primera aplicación.	36
Tabla 4. Porcentajes de utilización de estilos de afrontamiento en la segunda aplicación.	37

Índice de Anexos

Anexo A Carta de solicitud a la Fundación CAVAT- Nicole Paredes.....	44
Anexo B Manual cuestionario COPE- 28.....	45
Anexo C Hoja de preguntas cuestionario COPE-28.....	49
Anexo D Hoja de respuestas cuestionario COPE-28.....	50
Anexo E Consentimiento informado.....	51
Anexo F Planificación Taller 1.....	52
Anexo G Planificación Taller 2.....	53
Anexo H Planificación Taller 3.....	54

Resumen

La presente investigación estudió las estrategias de afrontamiento utilizadas por las familias y víctimas de un siniestro de tránsito pertenecientes a la “Fundación CAVAT-Nicole Paredes” y los cambios de estrategias que se pueden dar al aplicar una secuencia de talleres elaborada en el Modelo Constructivista C3 los cuales potencian las estrategias de afrontamiento personal llevando a que los participantes descubran y potencien sus recursos personales para un mejor manejo de las estrategias de afrontamiento que aplicarán posterior al siniestro de tránsito. El cuestionario COPE-28 fue aplicado de manera presencial a 20 personas entre familiares y víctimas primarias del siniestro de tránsito, se realizó dos aplicaciones: la primera una pre aplicación de talleres y la segunda aplicación post talleres, evidenciando que si hay un cambio significativo en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes de la investigación.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, familias, víctimas, Modelo constructivista C3.

Abstract

The present investigation studied the coping strategies used by families and victims of a traffic accident belonging to the "CAVAT-Nicole Paredes Foundation" and the changes of strategies that can be applied when applying a sequence of workshops elaborated in the Constructivist Model C3 which enhance personal coping strategies leading participants to discover and enhance their personal resources for a better management of coping strategies that will apply after the traffic accident. The COPE-28 questionnaire was applied face-to-face to 20 people between relatives and primary victims of the traffic accident, two applications were made: the first one a pre-application of workshops and the second post-workshop application, evidencing that if there is a significant change in the coping strategies used by the research participants.

Keywords: Coping strategies, families, victims, Constructivist model C3.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. El problema de la investigación

1.1.1. Planteamiento del problema

El problema principal de la investigación deriva de la falta de atención psicológica primaria a las familias y víctimas de un siniestro de tránsito en el Ecuador además de la falta de un proceso de atención psicológica posterior.

Debido a la falta de una intervención psicológica primaria y la falta de un proceso de atención psicológica posterior a un siniestro de tránsito en el Ecuador, la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes” identificó la necesidad de brindar herramientas adecuadas para afrontar la problemática de las familias y víctimas del siniestro de tránsito.

Además, a partir de los datos publicados en el 2015 por la Organización mundial de la Salud (OMS) Ecuador ocupa el séptimo puesto en Latinoamérica en tasa de fallecimientos por accidentes de tránsito y el décimo tercer puesto a escala global.

Con lo anteriormente expuesto ésta investigación está alineada con el Plan Nacional del Buen Vivir- Plan Nacional de Desarrollo “Toda una Vida”, 2017-2021, Eje primero- Objetivo 1 el cual indica:

“Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”

Además, la presente investigación está dentro del segundo lineamiento de investigación de la Facultad de Ciencias del Trabajo y del Comportamiento Humano para la carrera de Psicología Clínica, el cual indica:

“Dispositivos de atención y prevención en problemáticas psicosociales y promoción de la salud mental”.

1.1.1.1. Diagnostico

El interés por elaborar una propuesta de intervención psicológica para familiares y víctimas de accidentes de tránsito se inicia mediante el interés para brindar atención psicológica a víctimas de siniestros de tránsito.

La presente investigación busca dar una respuesta al problema planteado a través de la elaboración de una propuesta de intervención psicológica grupal dirigida a familias y víctimas que no hayan recibido primeros auxilios psicológicos el momento del siniestro de tránsito y tampoco atención psicológica posterior al suceso. Al realizar una propuesta de intervención psicológica que se ejecute mediante talleres elaborados mediante esquema C3 (Constructivismo Criollo-Gilbert Brenson) se iniciará con la pauta para la ejecución de un programa que atienda a todos los familiares y víctimas de un siniestro de tránsito.

1.1.1.2. Pronóstico

Las familias y víctimas que sean parte de ésta propuesta de intervención podrán afrontar de mejor manera (descubrir y potenciar los recursos personales) las problemáticas psicológicas que se pueden presentar posterior a un siniestro de tránsito.

1.1.1.3. Control Pronóstico

Con el presente estudio se propone estrategias adecuadas para la intervención grupal en familias que han sido víctimas de un siniestro y que no han recibido atención psicológica oportuna, lo cual permitirá que las víctimas mejoren las estrategias de afrontamiento adoptadas debido a la falta de atención psicológica primaria.

1.1.2. Formulación del problema

¿La propuesta de intervención psicológica para familiares y víctimas de siniestros de tránsito es útil para que las personas puedan adaptarse a la nueva estructura y funcionamiento de la estructura familiar?

1.1.3. Sistematización del problema

- ¿Qué tipo de estrategias de afrontamiento utilizan las víctimas que no han recibido atención psicológica posterior a un siniestro de tránsito?
- ¿Qué tipo de estrategias de afrontamiento utilizan las personas víctimas de un siniestro de tránsito después de su participación en los talleres de afrontamiento personal, los cuales ayudarán a descubrir y potenciar los recursos personales?

1.1.4. Objetivo General

Aplicar una propuesta de intervención psicológica a familias y víctimas de siniestros de tránsito mediante la aplicación de talleres de afrontamiento personal realizados en esquema C3 (Constructivismo Criollo – Gilbert Brenson) los cuales ayudarán a descubrir y potenciar los recursos personales para poder enfrentar las problemáticas que se pueden presentar posterior a un siniestro de tránsito.

1.1.5. Objetivos Específicos

- Conocer que estrategias de afrontamiento utilizan las víctimas de un siniestro de tránsito que no han recibido primeros auxilios psicológicos mediante la aplicación del cuestionario COPE-28.
- Desarrollar la propuesta de intervención psicológica a través de talleres de afrontamiento personal con las víctimas de un siniestro de tránsito para

descubrir y potenciar los recursos personales; de éste modo las personas podrán afrontar de mejor manera ésta problemática.

- Evaluar la efectividad de la propuesta de intervención psicológica mediante la segunda aplicación del cuestionario COPE-28 a los asistentes al taller de afrontamiento personal ya que de ésta manera se podrá identificar si se logró cambios en las estrategias de afrontamiento de los asistentes al taller.

1.1.6. Justificación

La “Fundación CAVAT- Nicole Paredes” apoya la iniciativa de realizar una propuesta de intervención psicológica considerando que en el Ecuador no existen instituciones que se encarguen de brindar atención a las personas víctimas de un siniestro de tránsito.

En el Ecuador desde el 2003 hasta 2014, más de 33.000 personas han fallecido en siniestros de tránsito por lo que se calcula que fallecen 8 personas diariamente debido a siniestros de tránsito siendo Pichincha y Guayas las provincias que reportan la mayor cantidad de siniestros de tránsito.

La presente investigación busca elaborar una propuesta de intervención psicológica dirigida a familias y víctimas de un siniestro de tránsito. Al realizar la intervención psicológica mediante talleres de afrontamiento personal elaborados en esquema C3 (Constructivismo Criollo- Gilbert Brenson) se iniciará con la pauta para la ejecución de un programa que atienda a todos los familiares y víctimas de un siniestro de tránsito.

1.2. Marco teórico

I. Sistema Familiar

La teoría general de los sistemas afirma que las propiedades de los sistemas no pueden describirse con sus elementos separados por lo que buscó una metodología integradora para el tratamiento de problemas científicos, con ello no se pretende formulaciones conceptuales que puedan crear condiciones de aplicación en la realidad empírica. (Bertalanffy, 1989)

Bowen (1991), menciona que la familia es un sistema en medida en que el cambio de una parte del sistema va seguido de un cambio compensatorio de otras partes de éste sistema, donde en la terapia familiar el terapeuta es un miembro más del sistema. Éste autor hace referencia específicamente al término de diferenciación que es lo que debe buscar en la terapia cada miembro de la familia.

Cada familia ésta conformada por un grupo de individuos que se encuentran regidos por normas y reglas sociales de comportamiento, están interrelacionados a través de su formación por lo que van desarrollando patrones culturales, tradicionales, políticos y religiosos, tratando de lograr la satisfacción emocional e individual de cada uno de los integrantes para su mejor desarrollo. (Hernández Cordoba, 2007)

Satir (2007), indica que la familia se concibe como un microcosmo que se puede estudiar en situaciones críticas como: el poder, la intimidad, la autonomía, la confianza y la habilidad para comunicación son partes vitales que fundamentan nuestra forma de vivir en el mundo. La vida de la familia depende de la comprensión de los sentimientos y necesidades subyacentes a los acontecimientos familiares cotidianos.

Según Miermont (2001), una unidad de cambio es el producto del acoplamiento entre diversas unidades de supervivencia, en ella se metabolizan las necesidades de todo

orden y los procesos de adaptación, mediados por la significación que sus miembros les atribuyen a los diversos aspectos de la vida.

II. Crisis

Brenson Lazán & Sarmiento D. (1999), identifican que una crisis es una combinación de dos realidades: un peligro y una oportunidad. El peligro está en las reacciones disfuncionales que pueden tener las personas ante la tragedia; la oportunidad está en el crecimiento personal en el fortalecimiento de los lazos familiares y en la solidaridad comunitaria que pueden surgir de las relaciones funcionales ante ella. Para la intervención en crisis se requiere integrar conceptos de la psicología, educación y el trabajo social, esta intervención no es psicoterapia como tal ya que implica la reestructuración sistémica la cual sucedió en forma externa y natural con el trauma. Sin embargo, se puede usar varias técnicas terapéuticas para facilitar que el individuo y la familia elaboren adecuadamente su duelo y utilicen reacciones funcionales.

Existen dos tipos de crisis, son las normativas y las no-normativas, para Slaikeu (1996), las características principales de las crisis no normativas son:

- a) La aparición repentina.
- b) Son imprevisibles, es decir no se sabe cuándo sucederá.
- c) Tienen calidad de urgencia ya que requieren una respuesta inmediata por parte de la familia.

Para el autor en ocasiones éstas crisis no afectan la estructura de la familia a pesar de su carácter aparentemente demoledor son resultados generalmente de manera favorable.

Las crisis normativas se originan durante el tránsito de la familia de una etapa a otra de su desarrollo, ya que cada una requiere del cumplimiento de ciertas tareas que

llevan implícita la necesidad de un cambio en la estructura y funcionamiento del sistema familiar.

III. Estrategias de afrontamiento

Son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes, éstas no siempre garantizan éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, & Zambrano, 2013)

McCubbin, Olson, & Larsen (1981), advierten que los procesos de afrontamiento no sólo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social. De ésta forma, al interior del grupo familiar se despliega el uso de estrategias para afrontar ya sea crisis normativas o no. Normativas, con el fin de mantener y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros.

Además, Carver, Scheier & Weintraub (1989), indican que las estrategias de afrontamiento son un proceso por el cual los individuos responden a las demandas enfocadas en el problema o la solución. Además, indican que la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema es utilizada cuándo las personas sienten que pueden controlar o cambiar una situación estresante mediante toma de decisiones, solución de problemas y acciones directas.

Lazarus y Folkman en Sierra Llamas & Julio (2010) describen el afrontamiento o coping como aquellos procesos conductuales y cognitivos que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

IV. Clasificación de los estilos de afrontamiento

Carver en Di-Colloredo, Aparicio Cruz, & Moreno (2007) señala los siguientes modos de afrontamiento.

A) Estilos de afrontamiento dirigidos al problema: se manifiesta cuando el individuo busca modificar la relación existente, sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza y comprende.

- **Afrontamiento activo:** consiste en realizar conductas orientadas a incrementar los esfuerzos con el fin de distanciar o evitar el estresor, o minimizar sus efectos negativos.
- **Planificación de actividades:** proceso consistente en pensar cómo manejarse frente al estresor organizando y planificando estrategias de acción, escogiendo y estableciendo cuál sería la mejor estrategia para manejar el problema.
- **Supresión de actividades competentes:** representa el pasar por alto o subestimar otras posibles actividades evitando ser distraído, con el objeto de manejar mejor el estresor
- **Postergación de afrontamiento:** se define como la capacidad de esperar o postergar el afronte del estresor hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema, impidiendo realizar alguna acción prematuramente.
- **Búsqueda de soporte social:** significa buscar en las otras personas consejo, asistencia e información con el fin de solucionar el problema.

B) Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción: se dirigen a disminuir o eliminar reacciones emocionales desencadenantes por la fuente estresante y comprenden.

- **Búsqueda de soporte emocional:** consiste en la búsqueda de apoyo moral, empatía y comprensión en las demás personas con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa.
- **Reinterpretación positiva de la experiencia:** el individuo evalúa el problema de manera positiva, reconociendo o atribuyendo cualidades favorables a la experiencia estresante en sí misma, es decir, rescatando lo favorable de la situación adversa y asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.
- **Aceptación:** en una evaluación primaria consiste en aceptar que la situación estresante realmente existe y en una evaluación secundaria consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que tendrá que convivir ya que es inmodificable en el tiempo.
- **Análisis de emociones:** ocurre cuando el individuo se focaliza en las consecuencias emocionales desagradables, expresando abiertamente dichas emociones.
- **Acudir a la religión:** es la tendencia a volcarse en la religión a situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente.

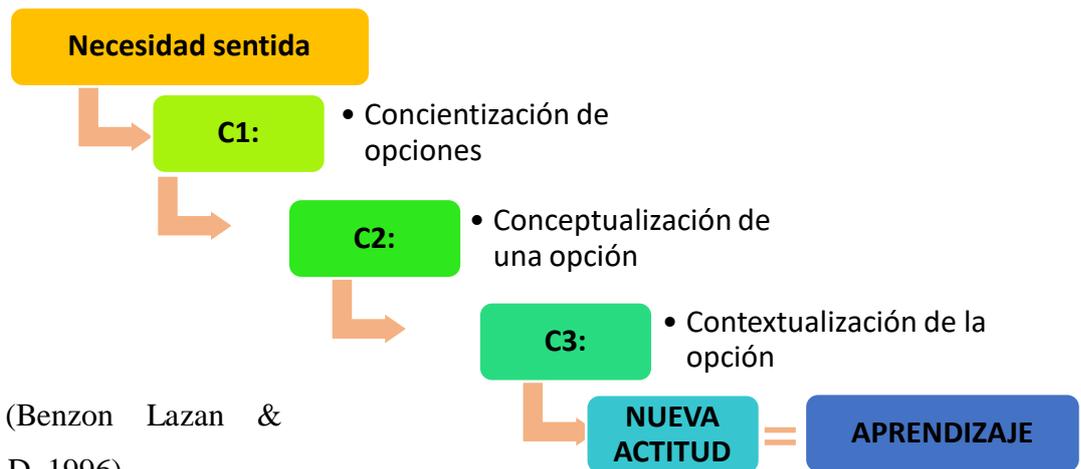
C) Estilos adicionales de afrontamiento:

- Negación: se define como rehusarse a creer que el estresor existe o comportarse y pensar como si el estresor fuera irreal o sencillamente no existe.
- Conductas inadecuadas: Consiste en la disminución del esfuerzo conductual y cognitivo dirigido al estresor, dándose el individuo por vencido sin intentar alcanzar las metas con las que el estresor está interfiriendo.
- Distracción: ocurre cuando el individuo permite que una diversidad de actividades lo distraigan de su evaluación de los aspectos conductuales del problema, o de la meta con la que el estresor está interfiriendo.

V. Modelo constructivista C3

Es una metodología educativa efectiva que integra todas las dimensiones (física, psíquica, social y espiritual) del ser humano y de los hemisferios cerebrales, usa una metodología reflexión-acción-reflexión reconociendo la interconectividad de todos y de todo (Benzon Lazan & Sarmiento D, 1996). Durante la aplicación de los talleres en esquema C3 se utilizarán diversas técnicas como, preguntas circulares, rituales terapéuticos y metáforas.

Esto exige un modelo algorítmico del proceso de aprendizaje y las estrategias correspondientes en cada etapa.



Fuente: (Benzon Lazan & Sarmiento D, 1996)

Autor: Pamela Tobar.

Debido a que el grado de dominación hemisférica moldea el estilo de aprendizaje en cada una de las etapas antes mencionadas se debe trabajar con cada hemisferio cerebral de la siguiente manera:

ETAPA	SUB-ETAPA	CODIGO	HEMISFERIO
C1: CONCIENTIZACIÓN	VIVENCIAR	(C1-D)	DERECHO
	REFLEXIONA	(C1-I)	IZQUIERDO
C2: CONCEPTUALIZACIÓN	DESCUBRIR	(C2-I)	IZQUIERDO
	VISUALIZAR	(C2-D)	DERECHO
C3: CONTEXTUALIZACIÓN	ENSAYAR	(C3-I)	IZQUIERDO
	INTEGRAR	(C3-D)	DERECHO

(Benzon Lazan & Sarmiento D, 1996)

VI. Peril CASIC

Se refiere a los cinco subsistemas en el individuo que pueden manifestarse al momento de la crisis, éstos son: Conductual, afectivo, somático, interpersonal y cognoscitivo. La evaluación de éstos componentes será útil en el momento de la intervención ya que permitirá una asistencia eficaz. (Garces & Valdiviezo, 2012)

VII. Duelo

Es importante identificar lo que es duelo o pérdida debido a que muchas veces posterior a un siniestro de tránsito muere una o varias personas además que dentro de la pérdida se puede incluir la pérdida de miembros del cuerpo o el cambio de rol en el hogar.

Se define al duelo como una respuesta emocional posterior a la pérdida, la duración y la expresión del duelo varía considerablemente entre los diferentes grupos culturales. (Consuegra Anaya, 2004)

Pereira (2018), parte desde la premisa de Bowlby definiendo que el duelo Familiar es el “*proceso familiar que se pone en marcha a raíz de la pérdida de uno de sus miembros*”. Por lo que la familia pasa por un proceso de duelo familiar considerando las siguientes etapas:

- a) Reorganización de los sistemas comunicacionales.
- b) Reorganización de las reglas de funcionamiento del sistema.
- c) Redistribución de roles.
- d) Adaptación a una nueva realidad en la que el fallecido está ausente.

Por otra parte, Corbin (2018), indica que hay diferentes tipos de duelo los cuales son:

- a) Duelo anticipado.
- b) Duelo sin resolver.
- c) Duelo crónico.
- d) Duelo ausente.
- e) Duelo retardado.

- f) Duelo inhibido.
- g) Duelo desautorizado.
- h) Duelo distorsionado.

VIII. Primeros auxilios psicológicos

La Organización Mundial de la Salud (2012) describe a la Primera Ayuda Psicológica (PAP) como una respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. Los PAP tratan los siguientes temas:

- a) Brindar ayuda y apoyo práctico, de manera no invasiva.
- b) Evaluar las necesidades y preocupaciones.
- c) Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas.
- d) Escuchar a las personas, pero no presionarlas a que hablen.
- e) Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmadas.
- f) Ayudar a las personas a acceder a información, servicios y apoyos sociales.
- g) Proteger a las personas de ulteriores peligros.

1.2.1. Estado actual del conocimiento sobre el tema

Lara & Kirchner (2012) examinaron las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las personas con Esclerosis Múltiple (EM) en la cual se evidencia que las estrategias más utilizadas es la solución de problemas y la menos utilizadas es la descarga emocional, además el estudio indica que éste mismo patrón se observa en inmigrantes latino-americanos y en adolescentes.

Hickling & Blanchard (1992), afirman que las secuelas psicológicas de un siniestro de tránsito pueden implicar dolores de cabeza, depresión y especialmente

trastornos de ansiedad (fobia a los vehículos, trastornos de estrés post traumático). Respecto a éste último cuadro clínico, el perfil más habitual es el denominado subsíndrome del trastorno de estrés post traumático, caracterizado en éstos casos por síntomas de re experimentación (pesadillas y recuerdos intrusivos) y de alarma, pero con un número de síntomas de evitación y de embotamiento afectivo menor que en otros sucesos traumáticos.

Janoff- Bulman, como se citó en (EIROÁ OROSA, 2009) indican que: “ Las personas tenemos un conjunto de creencias o asunciones esenciales sobre nosotros mismos, el mundo y los otros. Éstas creencias son implícitas, se basan en la experiencia emocional y se mantienen fuertemente a pesar de la adversidad” (pág. 7). Éstas son ubicadas, según el autor en tres categorías: Benevolencia, sentido del mundo y dignidad, las cuales pueden verse afectadas tras un siniestro vial.

En cuanto a su impacto en las creencias, los siniestros de tránsito pueden poner en cuestión sobre todo la asunción de invulnerabilidad y la sensación de seguridad y socavar la autoconfianza cuando la persona se culpa por el accidente. Esto puede explicar el menor impacto psicológico ya que no se cuestionan los elementos básicos de identidad y confianza en los demás. (EIROÁ OROSA, 2009, pág. 11). El mismo evento traumático puede generar en las personas diferentes reacciones.

1.2.2. Adopción de una perspectiva teórica

Se establece según las diferentes teorías, adoptar la perteneciente a Gilbert Brenson en cuanto al esquema de taller “Modelo Constructivista C3” (Benzon Lazan & Sarmiento D, 1996). Así como la teoría de Carver, Scheier & Weintraub (1989) en relación a las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y en la emoción.

1.2.3. Marco conceptual

Las estrategias de afrontamiento son utilizadas para manejar un evento estresante y regular las emociones que éste evento pueden provocar y se dividen según su función (estrategias dirigidas a la emoción, estrategias dirigidas al problema y otros estilos de afrontamiento) (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Los mismos autores indican que la estrategia dirigida al problema es utilizada cuando las personas sienten que pueden controlar o cambiar una situación estresante mediante toma de decisiones, solución de problemas y acciones directas. Así como el afrontamiento proactivo por iniciativa propia utilizando planificación, fijación de objetivos y esfuerzo, etc. Mientras que la estrategia dirigida a la emoción es utilizada cuando las personas sienten que no pueden hacer algo con respecto al estresor. Ésta estrategia incluye acciones como negación, distanciamiento, evitación, minimización, búsqueda de apoyo social y comparaciones positivas, etc.

El modelo constructivista C3 es una metodología educativa efectiva que integra todas las dimensiones (física, psíquica, social y espiritual) del ser humano y de los hemisferios cerebrales, usa una metodología reflexión-acción-reflexión reconociendo la interconectividad de todos y de todo (Benzon Lazan & Sarmiento D, 1996). Durante la aplicación de los talleres en esquema C3 se utilizarán distintas técnicas como son las preguntas circulares, rituales terapéuticos y metáforas.

1.2.4. Hipótesis

Se espera que la propuesta de intervención psicológica realizada con las familias víctimas de siniestros de tránsito, mediante la aplicación de talleres de afrontamiento personal en Modelo Constructivista C3, logren cambios en las estrategias de afrontamiento utilizadas en la actualidad y de éste modo ayude a descubrir y potenciar los recursos personales y familiares.

1.2.5. Identificación y caracterización de variables

Se identifica como variable dependiente los tipos de estrategias de afrontamiento que se determine mediante la aplicación del cuestionario COPE-28.

Como variable independiente se identifica a los talleres de afrontamiento personas elaborados mediante el Modelo Constructivista C3 (Benzon Lazan & Sarmiento D, 1996).

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Nivel de estudio

Se determinó un nivel de estudio explicativo buscando esclarecer la relación con las estrategias de afrontamiento personal.

2.2. Modalidad de investigación

La presente investigación tuvo una modalidad de Proyecto de Desarrollo debido a que mediante la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes” se identificó la necesidad de brindar herramientas adecuadas para afrontar la problemática de familias y víctimas del siniestro de tránsito. Siendo así que se elaboró un plan de intervención grupal en Modelo constructivista C3 (Benzon Lazan & Sarmiento D, 1996).

2.3. Método

En la investigación se utilizó el método inductivo-deductivo debido a que mediante la “Fundación CAVAT-Nicole Paredes se identifica la falta de seguimiento e intervención psicológica para las familias y víctimas de un siniestro de tránsito, siendo esto clave para la formulación de un conocimiento verdadero sobre la realidad.

Para realizar la presente investigación se solicitó autorización a la representante legal de la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes” para acceder a la base de datos de las familias y víctimas de un siniestro de tránsito que acuden a la Fundación. (Ver anexo A)

2.4. Población y muestra

Se contó con una población de 160 personas entre víctimas y familiares de víctimas de un siniestro de tránsito, las mismas pertenecen a las “Fundación CAVAT- Nicole Paredes”.

Para el presente estudio se obtuvo una muestra de participantes voluntarios completando 20 personas que accedieron a participar en el mismo, las cuales fueron 7

hombres y 13 mujeres. La convocatoria se realizó mediante llamadas telefónicas realizadas por personal de la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes”, las llamadas telefónicas se realizaron del 19 al 22 de noviembre del presente año. (Ver tabla 1)

Tabla 1. Distribución de participantes por número y sexo.

Participante	Sexo	
	Masculino	Femenino
P1	X	
P2		X
P3		X
P4		X
P5		X
P6	X	
P7		
P8		X
P9		X
P10	X	
P11	X	
P12		X
P13		X
P14	X	
P15		X
P16		X
P17		X
P18		X
P19	X	
P20	X	

La tabla 1. Presenta la cantidad de participantes en la investigación de sexo femenino y masculino.

2.5. Selección de instrumentos de investigación

Se utilizó el cuestionario COPE-28 como instrumento para medir cambios posteriores a la aplicación de los talleres en modelo constructivista C3. El COPE-28 es un inventario multidimensional desarrollado para evaluar las diferentes estrategias de afrontamiento ante el estrés proponiendo 13 escalas en total, de las cuales cinco escalas

miden distintos aspectos del afrontamiento centrado en el problema, las siguientes cinco escalas miden aspectos que pueden ser considerados como afrontamiento centrado en la emoción y por último tres escalas que miden respuestas de afrontamiento que posiblemente son menos utilizadas como pueden ser desahogo emocional, desconexión emocional, desconexión mental. (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)(Ver Anexo B).

2.6. Validez y confiabilidad de instrumentos

El cuestionario COPE-28 fue validado en estudios de habla hispana por lo que se cuenta con la versión al español adaptado en Lima-Perú por Salazar C. Víctor (1998). (Ver Anexo B).

2.7. Operacionalización de variables

El cambio en las estrategias de afrontamiento fue medido mediante una primera y segunda aplicación del cuestionario COPE-28 (Carver y colaboradores, 1998), realizando un análisis comparativo entre resultados.

El cuestionario COPE-28 mide la frecuencia del uso de los estilos de afrontamiento clasificando a las 13 estrategias de afrontamiento en 3 grupos.

2.8. Procesamiento de datos

Previo a la asistencia de la secuencia de talleres se aplicó el cuestionario COPE-28(Ver anexo C y D) a las 20 personas que aceptaron formar parte de la investigación, para poder aplicar la escala se solicitó la autorización de los participantes mediante la firma del consentimiento informado (Ver anexo E).

La administración del cuestionario COPE-28 se realizó de manera individual en las instalaciones de la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes”, posterior a esto se dictó los talleres de afrontamiento personal y finalmente se aplicó nuevamente el cuestionario COPE-28. Una vez que la información fue recolectada se creó plantillas de calificación

para cada uno de los test, ya calificados los test se realiza un análisis comparativo entre el primer y segundo resultado obtenido al aplicar el cuestionario COPE-28, de éste modo se determinó la diferencia en sus resultados.

El 24 y 26 de noviembre se realiza la primera aplicación del cuestionario COPE-28 para determinar los estilos de afrontamiento previos a la asistencia a los talleres de afrontamiento personal.

A partir del 01 de diciembre se dictaron los talleres de afrontamiento personal en las instalaciones de la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes” culminando el 15 de diciembre del presente año. (Ver anexo F, G y H)

Posterior a la distancia de los participantes a los talleres en esquema C3 para afrontamiento personal se aplicó nuevamente la escala de estilos de afrontamiento con lo que se determina los cambios en los estilos de afrontamiento.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

3.1. Levantamiento de datos

La presente investigación inició con la convocatoria a las 100 personas que forman parte de la base de datos entregada por la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes” de las cuales 20 de ellas accedieron a participar en la presente investigación.

Se inicia con la primera aplicación del cuestionario COPE-28 el 24 de noviembre finalizando el 26 de noviembre. La aplicación del test fue realizada de manera presencial a 14 participantes y de manera online a 6 de ellas ya que las mismas viven fuera de la ciudad.

Posterior a la primera aplicación del cuestionario COPE-28 se inicia con la aplicación de la secuencia de talleres realizados en esquema C3. Las fechas de aplicación de cada uno de los talleres fueron 1 de diciembre 2018 Afrontamiento personal 1- Comunicación, 8 de diciembre 2018 Afrontamiento personal 2-Técnicas de afrontamiento y finalmente 15 de diciembre 2018 Afrontamiento personal 3- Mejora de autoconciencia.

Al culminar con el tercer taller se realiza la segunda aplicación del cuestionario COPE-28 con lo que se culmina con la recolección de datos necesarios para la investigación.

3.2. Presentación de resultados

3.2.1. Análisis de resultados sobre estrategias de afrontamiento.

El uso de las estrategias de afrontamiento estuvo jerarquizado en base a la cantidad de personas que utilizan las mismas después de un siniestro de tránsito y la frecuencia en la cual la utilizan. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas frecuentemente en la primera y segunda aplicación del cuestionario COPE-28 fueron las de afrontamiento enfocado en la emoción. (Ver tabla 2)

Tabla 2. Estrategias de afrontamiento más utilizadas frecuentemente en la primera y segunda aplicación.

	PA	SA
Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción	61%	67%
Estilos de afrontamiento dirigidos al problema	19%	31%
Estilos adicionales de afrontamiento	20%	2%

Fuente: Fundación CAVAT- Nicole Paredes

Autor: Pamela Tobar.

La tabla 2 indica el porcentaje total de las personas que utilizaron el conjunto de estrategias de afrontamiento tanto en la primera como en la segunda aplicación del test COPE-28: Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción (aceptación, análisis de emociones, busca de soporte emocional, reinterpretación, retorno a la religión), estilos de afrontamiento dirigidos al problema (afrontamiento directo, busca de soporte social, planificación de actividades, retracción de afrontamiento, supresión de actividades), estilos adicionales de afrontamiento (conducta inadecuada ,distracción, negación).

En base a las estrategias de afrontamiento en general se puede evidenciar que en la primera aplicación del cuestionario COPE-28 la estrategia de afrontamiento más utilizada fue aceptación (PA=60%) la reinterpretación fue la segunda estrategia identificada (PA=50%). Posteriormente el retorno a la religión y el análisis de emociones (PA=35%) seguida del afrontamiento directo y la planificación de actividades (PA=30%), continuando con búsqueda de soporte emocional (PA=25%) y la distracción (PA=20%). La negación y conducta inadecuada (PA=10%), seguidas por la supresión de actividades (PA=5%) finalizando con retracción de afrontamiento y búsqueda de soporte social (PA=0%). (Ver tabla 3)

Tabla 3. Porcentajes de utilización de estilos de afrontamiento en la primera aplicación.

	PA
Aceptación	60%
Reinterpretación	50%
Retorno a la religión	35%
Análisis de emociones	35%
Afrontamiento directo	30%
Planificación de actividades	30%
Busca soporte emocional	25%
Distracción	20%
Negación	10%
Conducta inadecuada	10%
Supresión de actividades	5%
Retracción de afrontamiento	0%
Busca soporte social	0%

Fuente: Fundación CAVAT- Nicole Paredes

Autor: Pamela Tobar.

La tabla 3 indica el porcentaje de personas que utilizaron cada uno de los estilos de afrontamiento en la primera aplicación del cuestionario.

En la segunda aplicación del cuestionario COPE-28 la estrategia de afrontamiento más utilizada fue reinterpretación (SA=80%) seguida por la aceptación (SA=70%) continuando con la planificación de actividades (SA=65%). La búsqueda de soporte emocional y retorno a la religión (SA=60%) seguidas por el afrontamiento directo (SA=50%) la supresión de actividades (SA=10%) el análisis de emociones y negación (SA=5%) finalizando con distracción, conducta inadecuada, retracción de afrontamiento y busca de soporte social (SA=0%). (Ver tabla 4)

Tabla 4. Porcentajes de utilización de estilos de afrontamiento en la segunda aplicación.

	SA
Reinterpretación	80%
Aceptación	70%
Planificación de actividades	65%
Busca soporte emocional	60%
Retorno a la religión	60%
Afrontamiento directo	50%
Supresión de actividades	10%
Análisis de emociones	5%
Negación	5%
Distracción	0%
Conducta inadecuada	0%
Retracción de afrontamiento	0%
Busca soporte social	0%

Fuente: Fundación CAVAT- Nicole Paredes

Autor: Pamela Tobar.

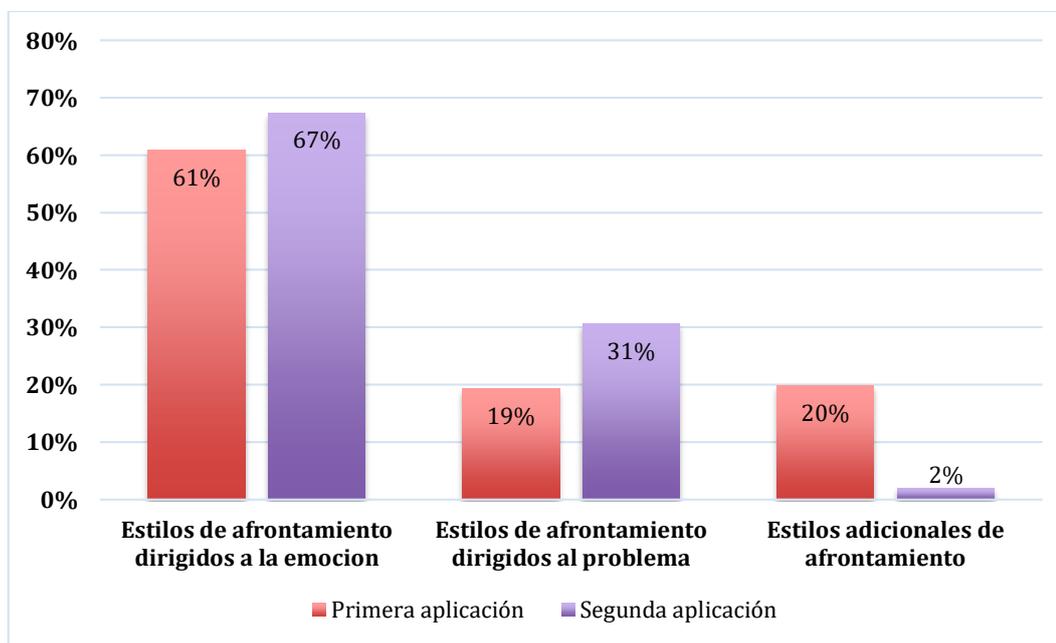
En la tabla 4 se presenta el porcentaje de personas que utilizaron cada uno de los estilos de afrontamiento en la segunda aplicación del cuestionario.

3.2.2. Análisis entre los resultados de la primera y segunda aplicación del cuestionario COPE-28.

El análisis demostró que tanto en la primera como en la segunda aplicación del cuestionario COPE-28 el estilo de afrontamiento más utilizado fue el afrontamiento

dirigido a la emoción sin embargo el porcentaje de personas que utilizan éste estilo de afrontamiento es mayor en la segunda aplicación. (Ver gráfico 1)

Gráfico 1. Análisis porcentual entre resultados de la primera y segunda aplicación del cuestionario COPE-28.

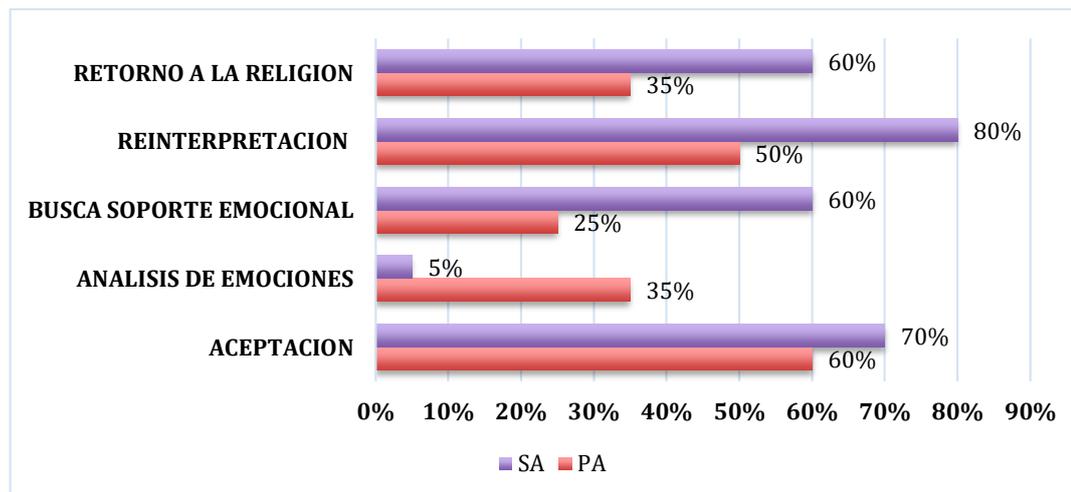


Fuente: Fundación CAVAT- Nicole Paredes

Autor: Pamela Tobar.

En las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción se observa que dentro de los estilos que los conforman el porcentaje de personas que los utilizan es mayor en la segunda aplicación en el retorno a la religión, reinterpretación, busca de soporte social y aceptación con la excepción del análisis de emociones en el cual el porcentaje de personas que lo utilizan en la segunda aplicación es menor en relación a la primera aplicación. (Ver gráfico 2)

Gráfico 2. Análisis porcentual del uso de estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción en la primera y segunda aplicación.

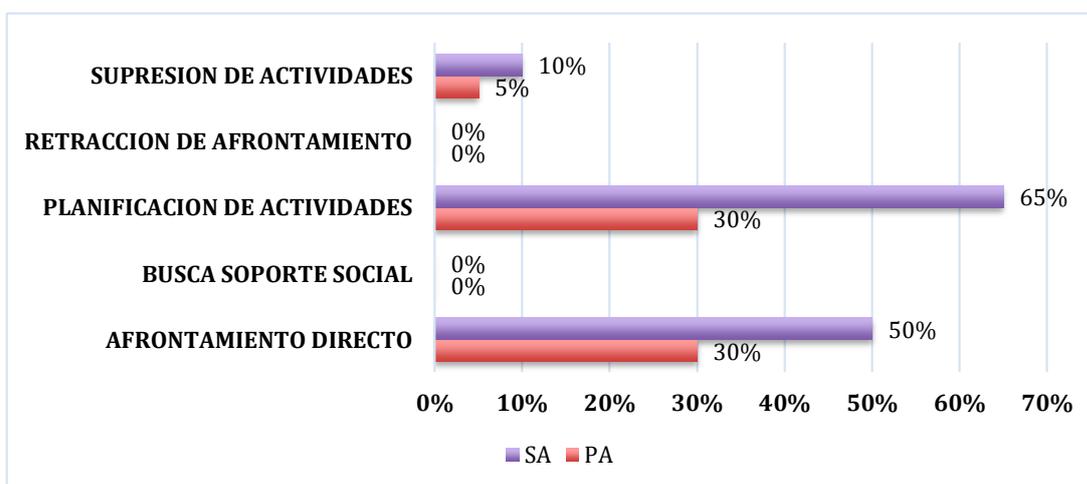


Fuente: Fundación CAVAT- Nicole Paredes

Autor: Pamela Tobar.

En el análisis de los estilos de afrontamiento dirigidos al problema se evidencia que la retracción de afrontamiento y la búsqueda de soporte social se mantienen con 0% mientras que la supresión de actividades, planificación de actividades y afrontamiento directo fue utilizado por una mayor cantidad de personas en la segunda aplicación.

Gráfico 3. Análisis porcentual de las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema en la primera y segunda toma.

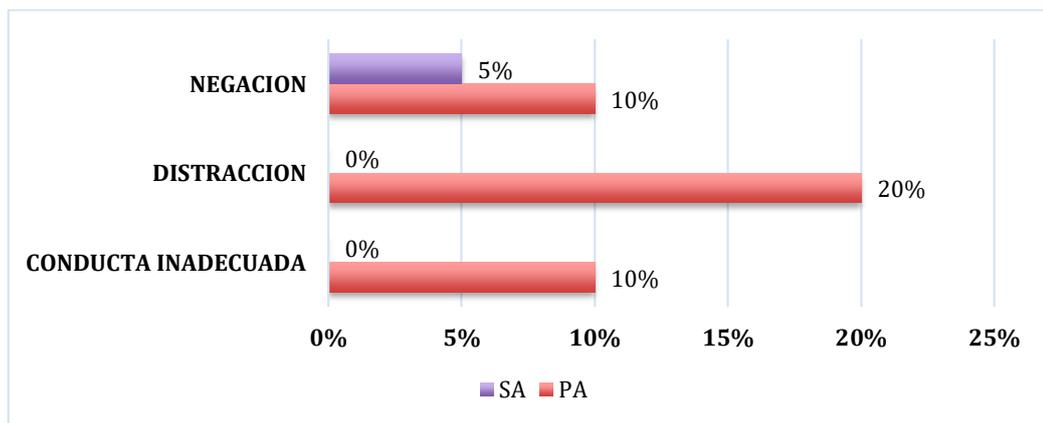


Fuente: Fundación CAVAT- Nicole Paredes

Autor: Pamela Tobar.

Finalmente, dentro de los estilos adicionales de afrontamiento se observa que la cantidad de personas que utilizan la negación disminuye en la segunda aplicación, mientras que la distracción y la conducta inadecuada ya no son utilizadas. (Ver gráfico 4)

Gráfico 4. Análisis porcentual de estilos adicionales de afrontamiento entre la primera y segunda aplicación.



Fuente: Fundación CAVAT- Nicole Paredes

Autor: Pamela Tobar.

3.3. Aplicación práctica

Con los resultados obtenidos en la investigación se evidencia que los talleres de afrontamiento personal aplicados en esquema C3 si son útiles para que las personas puedan adaptarse a la nueva estructura y funcionamiento familiar: por lo que se estima conveniente trabajar los próximos meses con la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes” en la planificación y realización de talleres, charlas y acompañamientos psicológicos individuales que involucren la participación de las personas que constan en la base de datos de la fundación y sus familias, de éste modo se podría profundizar acerca de técnicas y estrategias de afrontamiento personal.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las víctimas de un siniestro de tránsito van acorde con lo que afirma Eiroá (2009) diciendo que: “Las personas tenemos un conjunto de creencias o asunciones esenciales sobre nosotros mismos, el mundo y los otros. Éstas creencias son implícitas, se basan en la experiencia emocional y se mantienen fuertemente en el pesar de la adversidad” (pág. 7). Éstas son ubicadas, según el autor en tres categorías: Benevolencia, sentido del mundo y dignidad, las cuales pueden verse afectadas tras un siniestro vial.

Siendo los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción el más usado por los participantes de la investigación tanto en la primera y más elevada en la segunda aplicación del cuestionario COPE-28 se observa una similitud con lo encontrado por McCrae & Costa (1986) quienes reportan que el afrontamiento religioso es muy importante para muchas personas. Según Carver (1989) la religión podría servir como una fuente de apoyo emocional o como facilitador para utilizar otras estrategias de afrontamiento como reinterpretación positiva y crecimiento o afrontamiento activo ante un estresor. Lo cual es congruente con los resultados de esta investigación ya que si se evidencian cambios e incremento en los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción luego de haber asistido a los talleres de afrontamiento personal ya que éstos estilos abarcan el retorno a la religión de las personas, la aceptación, soporte emocional, análisis de emociones y la reinterpretación, es un factor a tomar en cuenta ya que las estrategias de afrontamiento pudiesen volverse disfuncionales si se mantienen por largos períodos de tiempo. (Wortman & Lehman, 1985).

En cuanto a su impacto en las creencias, los accidentes de tráfico pueden poner en cuestión sobre todo la asunción de invulnerabilidad y la sensación de seguridad y socavar

la autoconfianza cuando la persona se culpa por el accidente. Esto puede explicar el menor impacto psicológico ya que no se cuestionan los elementos básicos de identidad y confianza de los demás (EIROÁ OROSA, 2009). El Mismo evento traumático puede generar en las personas diferentes reacciones.

4.1. Conclusiones

Con la aplicación del cuestionario COPE-28 se realiza el plan de intervención grupal y la aplicación de la secuencia de talleres en esquema C3 los cuales son efectivos para lograr cambios en los estilos de afrontamiento de las personas ya que se evidenciaron cambios en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los asistentes mediante el análisis comparativo entre la primera y la segunda aplicación del cuestionario COPE-28.

Considerando el análisis comparativo entre la primera y segunda aplicación del cuestionario COPE-28 los estilos adicionales de afrontamiento los cuales abarcan a negación, distracción y conducta inadecuada son menos utilizados en relación a la primera aplicación del cuestionario COPE-28. Además, se incrementa la utilización de los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción los cuales son aceptación, análisis de emociones, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación y retorno a la religión.

Por lo que se puede concluir diciendo que los talleres en esquema C3 el cual considera los distintos estilos de aprendizaje pueden generar cambios significativos en el accionar de las personas. Al realizar los talleres las personas lograron descubrir y potenciar los recursos personales y de éste modo podrán enfrentar de mejor manera la problemática posterior a un siniestro de tránsito.

4.2. Recomendaciones

A partir del estudio realizado se recomienda, a futuras investigaciones que se amplíe la población del estudio para que de éste modo se pueda lograr determinar con

mayor exactitud los resultados de la presente investigación psicológica grupal para familias y víctimas de un siniestro, tanto en la “Fundación CAVAT. Nicole Paredes” como a nivel nacional.

Así mismo se recomienda que a nivel nacional se realice un plan de intervención de primeros auxilios psicológicos dirigidos a familias y víctimas de un siniestro de tránsito ya que esto ayudaría a que las personas puedan enfrentar de manera efectiva la problemática.

Se recomienda a la “Fundación CAVAT- Nicole Paredes” realizar un plan de acogida y acompañamiento psicológico dirigido a los familiares y víctimas de un siniestro de tránsito ya que esto aportaría a potenciar la ayuda que brinda la fundación a la comunidad.

ANEXOS

Anexo A Carta de solicitud a la Fundación CAVAT- Nicole Paredes

D.M. Quito, 01 de noviembre de 2018

Pamela Elizabeth Tobar Gallo
Francisco Romero N28-41 y Selva Alegre
Celular: 0992763023
Correo electrónico: petypt16@gmail.com

Soraya Herrera
Representante Legal
Fundación CAVAT- Nicole Paredes

De mi consideración. –

Subsecuente a la aprobación del trabajo de investigación titulado: “Propuesta de intervención psicológica a familias y víctimas de un siniestro de tránsito en la fundación CAVAT- Nicole Paredes” por la Facultad Ciencias del Trabajo y del Comportamiento Humano de la Universidad Internacional SEK para la obtención del título de Psicóloga Clínica yo, Pamela Elizabeth Tobar Gallo con C.C. 1723604334 solicito comedidamente su autorización con representante legal para acceder a la base de datos (número telefónicos y nombres de las víctimas y familiares) que pertenecen a la Fundación que usted dirige.

El propósito de la investigación es determinar las estrategias de afrontamiento y la elaboración de una propuesta de intervención para familias y víctimas de un siniestro de tránsito. Con ésta investigación se podría dar pautas para la creación de unidades de atención psicológica para familiares y víctimas de un siniestro de tránsito.

Inicialmente una muestra representativa de la base de datos será contactada para formar parte de la investigación. Se informará a ésta población sobre el propósito de la investigación y se presentará un consentimiento informado que deberá ser firmado previa la participación voluntaria de las mismas. Posteriormente se procederá a aplicar una batería de instrumentos escritos (cuestionario COPE-28) y la realización de talleres de afrontamiento personal. Finalmente, los datos recopilados en la presente investigación serán presentados durante la defensa de grado de la investigadora de manera estadística / grupal frente al tribunal asignado para la examinación de su proyecto. Se mantendrá toda información personal de manera confidencial.

Segura de contar con su colaboración,



Pamela Elizabeth Tobar Gallo

C.C.: 1723604334

**CUESTIONARIO DE MODOS DE
AFRONTAMIENTO DEL STRESS**

COPE-28

(FORMA SITUACIONAL)

**CARVER y
Colaboradores**

EDITADO POR JOSUE TEST
REVISION 2006

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

FICHA TECNICA

Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Autores : Carver, et al.

Traducción : Salazar C. Víctor (1993)

DESCRIPCIÓN

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.

Con este propósito, Carver y Colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación.

Este instrumento trata de determinar cuales son las alternativas QUE MAS USA.

Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento. Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés.

INSTRUCCIONES

Se entrega el cuestionario, indicándole que en la Hoja de respuestas deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X) en la Palabra Si o No si la alternativa coincide o no, con su forma de reaccionar frecuentemente.

Se le dice:

*Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos **QUE MAS USA**. No olvide responder todas las preguntas deben ser respondidas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:*

NUNCA (NO)
SIEMPRE (SI)

CALIFICACION

Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas.

Al puntaje obtenido multiplíquelo por la constante 0.25. Posteriormente ubique el puntaje hallado en el Perfil considerando que dicho perfil está presentado en % multiplique el puntaje obtenido por 10.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.

Salazar y Sánchez, (1993) han hallado niveles significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. Mientras que el Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel $p < 0.01$.

AREAS DE EVALUACIÓN

Esta Escala permite determinar hasta 13 modos de afrontar el Estrés:

1. Afrontamiento Directo (Activo): 1,14,27,40
2. Planificación de Actividades : 2,15,28,41
3. Supresión de Actividades Competitivas: 3,16,29,42
4. Retracción (demora) del afrontamiento: 4,17,30,43
5. Búsqueda de soporte social: 5,18,31,44
6. Búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
7. Reinterpretación positiva de la experiencia: 7,20,33,46
8. Aceptación; 8,21,34,47
9. Retorno a la religión: 9,22,35,48
10. Análisis de las emociones : 10,23,36,49
11. Negación: 11,24,37,50
12. Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
13. Distracción (Afrontamiento Indirecto): 13,26,39,52

FRECUENCIA DE AFRONTAMIENTO

Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, debe considerarse que aquellas en la cual tuviera mayor puntajes, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto.

Este indicador se hace en función a la siguiente tabla: 46

- 25 Puntos: muy pocas veces emplea ésta forma.
50-75 Puntos: Depende de la circunstancias.
100 Puntos : Forma frecuente de afrontar el estrés

MATERIALES DE LA ESCALA:

- 1 Manual de Instrucciones.
Hojas de Respuesta.
Protocolos de Preguntas.

EL AFRONTAMIENTO O COPING

La respuesta a una situación estresante depende de cada uno: las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones influyen en este proceso activo de adaptación. El término *coping* designa esta manera de enfrentar una situación estresante y dominarla. El afrontamiento puede consistir en una respuesta directa: eliminación de la fuente de peligro, pero también en una respuesta directa paliativa: simple reducción de la percepción del peligro (denegación, recurso a medicamentos ansiolíticos...).

Para H. Ursin y S. Levine, los parámetros que influyen en el afrontamiento son tres.

1. **El Control.** Las ratas de laboratorio que tienen la posibilidad de evitar un shock eléctrico apretando una palanca, presentan menos manifestaciones biológicas de estrés (niveles de glucocorticoides más bajos, menor pérdida de peso, úlceras gástricas menos frecuentes). También se ha demostrado que, en ciertas condiciones, los espectadores de una competición deportiva muy

peleada presentan igualmente más reacciones biológicas de estrés que los jugadores en el terreno de juego.

2. **El Feedback.** El estrés disminuye su intensidad cuando el sujeto conoce el desarrollo de la experiencia estresante. De este modo, cuando una señal anuncia el fin de shock eléctrico en el animal de laboratorio, las úlceras gástricas son menos importantes. Esta noción se vincula con la reevaluación subjetiva de la situación de estrés en curso de respuesta (Secondary Appraisal de Lazarus).

3. **La predicción.** Cuando se previene la aparición de estrés, las reacciones son de menor intensidad (rata advertida de la inminencia de un shock eléctrico). Sin embargo, se han señalado experiencias que demuestran lo contrario, a saber, que la predicción puede suscitar una ansiedad anticipatoria.

El afrontamiento es un mecanismo ante todo de orden psicológico que influye en las respuestas del sistema nervioso y del sistema endocrino. Puede perfeccionarse con el aprendizaje. Paralelamente a este aprendizaje, la repetición de estímulos estresantes idénticos conduce a la habituación (Sokolov): la intensidad de las respuestas hormonales disminuye.

Se han podido diferenciar dos etapas en las reacciones de estrés: fásica, cuando el estrés es de corta duración⁴⁷ (en el plano endocrino, aumenta la testosterona);

El afrontamiento sólo resulta eficaz en la fase tónica.

A propósito de afrontamiento, ha sido mencionada una hormona sexual, la testosterona. Los esteroides sexuales – andrógenos, como la testosterona, pero también estrógenos – intervienen sobre todo en los comportamientos agresivos.

Cuando se introduce un intruso en el territorio de un animal, se desencadena un componente agresivo de los dos animales hasta que se establece una reacción de dominante y dominado. Agresión reacción agresiva pueden ser interpretadas en términos de estrés y de afrontamiento.

De este modo, no sólo el tipo de estresante sino también la duración del estrés y el estilo de afrontamiento adoptado desvían en un sentido relativamente específico la reacción biológica y comportamental que Selye había descrito inicialmente como no específica.

Anexo C Hoja de preguntas cuestionario COPE-28

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)
SIEMPRE (SI)

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema
15. Elaboro un plan de acción
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares
20. Trato de ver el problema en forma positiva
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
22. Deposito mi confianza en Dios
23. Libero mis emociones
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema
40. Actúo directamente para controlar el problema
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
47. Acepto que el problema ha sucedido
48. Rezo más de lo usual
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema
50. Me digo a mí mismo : "Esto no es real"
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema
52. Duermo más de lo usual.

Anexo D Hoja de respuestas cuestionario COPE-28

TEST DE AFRONTAMIENTO

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____

Edad : _____ Sexo : (M) (F)

--	--

Marque en el espacio de Si o No, si su respuesta coincide o discrepa con el ítem.

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Si No												
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Si No												
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Si No												
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Si No												

x 0.25												



INTERPRETACION

Anexo E Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A los _____ días del mes de _____ del año 2018. Yo _____ con número de cédula, _____ por voluntad propia doy consentimiento para la realización para la toma del cuestionario COPE a mi persona, por parte de la Srta. Pamela Tobar (1723604334), estudiante de la Universidad Internacional SEK - Facultad de Ciencias del Comportamiento Humano y Trabajo perteneciente a la Carrera de Psicología Clínica, para realizar la investigación de fin de carrera.

Manifiesto que se me fue notificado de una forma clara y completa sobre el proceso de evaluación y la asistencia a de talleres afrontamiento personal. Toda información recolectada será confidencial y con fines académicos.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.

Firma del participante

Firma del investigador

Teléfono: _____

Anexo F Planificación Taller 1

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK						
Facilitador	Pamela Tobar		Hora Inicio: 10:00am		Hora Finalización: 11:00am	
Tema	AFRONTAMIENTO PERSONAL 1- Desarrollo y Comunicación					
Objetivo	Facilitar que los asistentes al taller descubran formas funcionales para desarrollar y potenciar habilidades necesarias para una comunicación adecuada.					
Tiempo:	60 minutos (1 hora)					
ETAPA	SUB - ETAPA	CÓDIGO	ACTIVIDAD	Descripción de la actividad	Tiempo (mins)	Materiales
Presentación			Bienvenida	La facilitadora dará la bienvenida a los participantes, se presentará y planteará las reglas del taller. Posterior a esto se realizará una dinámica para presentarse entre los participantes.	10	Fosforos
Concientización	Vivenciar	C1-D	Vivencia	Se les pedirá a los participantes que recuerden un momento de su vida en la que intentaban decirle algo a alguien y esa persona no les entendía, o no les escuchaba. Lo que nos permitirá que la persona se conecte con una experiencia propia en la que no entendieron el mensaje que les estaban dando. Después se les pedirá que recuerden lo que sintieron en ese momento con plastilina realicen un símbolo que represente lo que sintieron, ésta actividad permitirá que las personas representen de manera grafica ese sentimiento.	5	Plastilina de colores
	Reflexionar	C1-I	Reflexión	Relacionado con la actividad anterior se les pedirá a los participantes que reflexionen sobre los sentimientos que tuvieron en la vivencia y su opinión sobre lo que vivenciaron, permitiendo que los asistentes al taller generen ideas sobre la importancia de la comunicacion adecuada segun la edad.	5	Pizarra, marcadores de pizarra, borrador de pizarra
Conceptualización	Descubrir	C2-I	Exposicion área teórica	Se expondrá sobre la teoría de la comunicación humana, los axiomas de la comunicación, claves para comunicarnos de manera efectiva . (Material de referencia: TEORIA DE LA COMUNICACIÓN HUMANA de PAUL WATZLAWICK) y teoría del desarrollo humano de Gilbert Brenson https://omarpal.blogspot.com/2009/10/la-evolucion-psicosocial-dr-gilbert.html .	20	Marcadores de pizarra, borrador de pizarra
	Visualizar	C2-D	Visualización	Se les pedirá a los participantes transformar el símbolo representado en plastilina a manera de un símbolo posibilitador de cambio. Esta actividad permitirá que los asistentes al taller realicen un cambio en su estructura ya que se presenta de manera simbolica el cambio	10	Plastilina de colores
Contextualización	Ensayar	C3- I	Compromiso	Los participantes escribirán al reverso de una hoja pequeña un compromiso sobre algo que ellos van a modificar desde el día del taller en adelante, siento esta actividad util para que los asistentes tengan una pauta para el inicio del cambio con lo aprendido en el taller	5	hojas de papel blancas y esferos
	Integrar	C3-D	Cierre	Se les entregará a los participantes el recordatorio del taller	5	Cartulinas impresas

Anexo G Planificación Taller 2

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK							
Facilitador	Pamela Tobar		Hora Inicio: 10:00am		Hora Finalización: 12:00am		
Tema	AFRONTAMIENTO PERSONAL 2- Técnicas de afrontamiento						
Objetivo	Facilitar que los asistentes al taller descubran formas funcionales para desarrollar y potenciar habilidades necesarias para afrontamiento de situaciones difíciles.						
Tiempo:	120 minutos (2 horas)						
ETAPA	SUB - ETAPA	CÓDIGO	ACTIVIDAD	Actividad	Descripción	Tiempo (mins)	Materiales
Presentación			Bienvenida	La facilitadora dará la bienvenida a los participantes y recordará las reglas del taller. Posterior a esto se realizará una dinámica rompe hielo para los participantes.	La dinámica que se utilizará es, el teléfono dañado con la modificación de que el mensaje se lo debe pasar a manera de mímica.	15	Fosforos
Concientización	Vivenciar	C1-D	Vivencia	Recordar momento estresante	Se les pedirá a los participantes que compartan una situación de su vida en la que atravesaron un momento estresante tomando en cuenta que esto fue a consecuencia del accidente de tránsito por el que pasaron	15	Plastilina de colores
	Reflexionar	C1-I	Reflexión	Lluvia de pensamientos y sentimientos	Relacionado con la actividad anterior se les pedirá a los participantes que reflexionen sobre los sentimientos que tuvieron en la vivencia y su opinión sobre lo que vivenciaron, permitiendo que los asistentes al taller generen ideas sobre los modos adecuados que escogieron para solucionar el problema.	20	Pizarra, marcadores de pizarra, borrador de pizarra
Conceptualización	Descubrir	C2-I	Exposición área teórica	Las pérdidas emocionales.	Se indicará a los participantes 10 cosas que hacer para disminuir la tristeza y el sufrimiento ante la pérdida	30	Marcadores de pizarra, borrador de pizarra
	Visualizar	C2-D	Visualización	Dibujo	Se les pedirá a los participantes que dibujen un como hubiera sido ese momento estresante si tenían conocimiento de las técnicas que se les presentaron en la actividad anterior. Esta actividad permitirá que los asistentes al taller realicen un cambio en su estructura ya que se presenta de manera simbólica el cambio	15	Plastilina de colores
Contextualización	Ensayar	C3- I	Compromiso	Compartiendo vivencias	Los participantes que compartan que les pareció más interesante en este taller y que sentimientos tienen con respecto a la situación estresante. Esta actividad es útil para que los asistentes tengan una pauta para el inicio del cambio con lo aprendido en el taller	20	hojas de papel blancas y esféros
	Integrar	C3-D	Cierre	Se les entregará a los participantes el recordatorio del taller	Entrega de la frase "Hemingway: "Ahora no es momento de pensar en lo que no tienes. Piensa en lo que puedes hacer con lo que hay"	5	Cartulinas impresas

Anexo H Planificación Taller 3

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK

Facilitador	Pamela Tobar			Hora Inicio: 10:00am	Hora Finalización: 12:00am		
Tema	AFRONTAMIENTO PERSONAL 3-Mejora de autoconciencia						
Objetivo	Facilitar que los asistentes al taller descubran formas funcionales para desarrollar y potenciar habilidades necesarias para afrontamiento de situaciones difíciles.						
Tiempo:	120 minutos (2 horas)						
ETAPA	SUB - ETAPA	CÓDIGO	ACTIVIDAD	Actividad	Descripción	Tiempo (mins)	Materiales
Presentación			Bienvenida	La facilitadora dará la bienvenida a los participantes. Posterior a esto se realizará una dinámica rompe hielo para los participantes.	La dinámica que se les pedirá a los participantes que seleccionen dos personas y se mantengan equidistantes de las dos personas a pesar de su movimiento	15	Fosforos
Concientización	Vivenciar	C1-D	Vivencia	Compartir vivencias con el aprendizaje en los talleres	Se les pedirá a los participantes que compartan que cambios han percibido en sí y su vida o sistema partiendo de los aprendizajes en los talleres	20	Ninguno
	Reflexionar	C1-I	Reflexión	Lluvia de pensamientos y sentimientos	Se les pedirá a los participantes que indiquen que les fue más útil en los talleres	20	Pizarra, marcadores de pizarra, borrador de pizarra
Conceptualización	Descubrir	C2-I	Exposición área teórica	Técnicas para mejorar la autoconciencia	Se indicará a los participantes que técnicas pueden ayudar a repotenciar sus habilidades de autoconciencia	30	Marcadores de pizarra, borrador de pizarra
	Visualizar	C2-D	Visualización	Colage	Se les pedirá a los participantes que realicen un colage con las aspiraciones que tiene ahora a largo plazo y que harán para llegar a eso	10	revisats papelotes goma
Contextualización	Ensayar	C3- I	Compromiso	Compartir proyectos de vida	Se les pedirá a los participantes que nos cuenten de que se trata su colage	20	Ninguno
	Integrar	C3-D	Cierre	Carta de buenos deseos	Se les pedirá a los participantes que escriban una carta de buenos deseos para un compañero/a y posterior a esto que lo entreguen a la persona, ésta entrega se realizará al azar.	5	Cartulinas impresas

Referencias

- (1996). En K. Slaikeui, *Intervención en Crisis*. México: El Manual Moderno.
- Benson Lazán, G., & Sarmiento D., M. M. (1999). *Recuperación Psicosocial: Una Guía para facilitadores de apoyo en crisis y desastres*. Bogotá, Colombia.
- Benson Lazán, G., & Sarmiento D., M. M. (1996). Constructivismo criollo. *Una Metodología Facilitadora de la Educación Holista*. Amauta Internacional.
- Bertalanffy, L. (1989). *Teoría General de los Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo: Diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. México: PAIDOS IBERICA.
- Carver y colaboradores. (1998). *COPE- 28*. Lima.
- Carver, C. H., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 267-283.
- Consuegra Anaya, N. (2004). *Diccionario de Psicología*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Corbin, Juan Armando. (12 de Noviembre de 2018). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-duelo>
- Di-Collredo, C., Aparicio Cruz, D., & Moreno, J. (2007). DESCRIPCIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN HOMBRES Y MUJERES ANTE LA SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO. *Psychologia*, 125-156.
- EIROÁ OROSA, F. (Septiembre de 2009). CREACIÓN DE UN PERFIL DE CREENCIAS BÁSICAS EN AFECTADOS POR ACCIDENTES DE TRÁFICO. Madrid, España.
- Garces, M., & Valdiviezo, N. (Abril de 2012). Lineamientos de primeros auxilios psicológicos para la asistencia en desastres. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Hernández Cordoba, A. (2007). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*. Santo Domingo: El Buho.

- Hickling, E., & Blanchard, E. B. (1992). Post-traumatic stress disorder and motor vehicle. *Journal of Anxiety Disorders*, 285-291.
- Lara, S., & Kirchner, T. (2012). Estrés y afrontamiento en pacientes afectados de esclerosis múltiple. Estudio comparativo con población comunitaria. *Redalyc*, 358-365.
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 123-145.
- McCrae, & Costa. (1986). Personality and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 385-404.
- McCubbin, Olson, D., & Larsen, A. (1981). *Family crisis oriented personal evaluation scales (FCOPES)*. Wisconsin: University of Wisconsin Publishers.
- Miermont, J. (2001). *Dictionnaire des thérapies familiales*. París: Éditions Payot & Rivages.
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión. (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de*. Ginebra: OMS.
- Pereira, R. (2018). Abordaje sistémico del duelo. *Dialnet*, 1-9.
- Satir, V. (2007). *Peoplemaking. El arte de crear una familia*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.
- Sierra Llamas, C. A., & Julio, J. C. (2010). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL. *Psicogente*, 27-41.
- Wortman, & Lehman. (1985). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 123-145.