



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Informe final de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

Estrategias de afrontamiento para controlar ansiedad en población indígena joven.
Comunidad Ilincho. Loja, 2021

AUTORAS:

Nataly Yesenia Chalán Lozano

Gladys Marlene Toapanta Otacoma

TUTORA: Ps. Cl. Diana Carolina Villagómez Vacacela. Mg.

Riobamba- Ecuador

2021

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación titulado “**Estrategias de afrontamiento para controlar ansiedad en población indígena joven. Comunidad Ilincho. Loja, 2021**”, presentado por las señoritas Chalán Lozano Nataly Yesenia con C.C. 1150731790 y Toapanta Otacoma Gladys Marlene con C.C. 1600882466, dirigido por Mg. Diana Carolina Villagómez Vacacela.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito, con fines de titulación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remiten la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

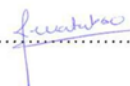
Mg. Diana Carolina Villagómez Vacacela

Tutor



Msc. Renata Patricia Aguilera Vásquez

Miembro de Tribunal



Dra. Sandra Mónica Molina Rosero

Miembro de Tribunal



Riobamba, 08 de diciembre de 2012

APROBACIÓN DEL TUTOR

Mg. Diana Carolina Villagómez Vacacela, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **“Estrategias de afrontamiento para controlar ansiedad en población indígena joven. Comunidad Ilincho. Loja, 2021”**, realizado por las señoritas Chalán Lozano Nataly Yesenia con C.C 1150731790 y Toapanta Otacoma Gladys Marlene con C.C. 1600882466, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



.....
Mg. Diana Carolina Villagómez Vacacela

TUTOR

Riobamba, 19 de noviembre de 2021

AUTORÍA DEL PROYECTO

Nosotros, Chalán Lozano Nataly Yesenia con C.C. 1150731790 y Toapanta Otacoma Gladys Marlene con C.C. 1600882466, declaramos ser responsables de las ideas, resultados y propuestas planteadas en este proyecto de investigación sobre **“Estrategias de afrontamiento para controlar ansiedad en población indígena joven. Comunidad Ilincho. Loja, 2021”** y que el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



.....
Chalán Lozano Nataly Yesenia
1150731790



.....
Toapanta Otacoma Gladys Marlene
1600882466

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado a mis padres Miguel y Delia quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir una de mis metas.

A mis hermanos Samy y Santi por todo su cariño y apoyo incondicional durante todo este proceso, a mí adorado sobrino Dylan por ser parte de mi vida y llenarme de felicidad.

Finalmente quiero dedicar este proyecto a mi novio, por darme su apoyo incondicional, extenderme la mano cuando más lo necesitaba y por el amor brindado cada día.

Nataly Yesenia Chalán Lozano

Este proyecto de investigación se lo dedico en especial a mis padres por haber sido mi apoyo fundamental e incondicional durante toda mi vida y por supuesto, en mi formación académica, ya que sin su apoyo no habría podido cumplir y hacer realidad este sueño. A mis hermanos y a mi novio que de alguna manera me brindaron su apoyo moral para seguir adelante con lo que un día empecé y que hoy estoy a punto de culminar. Y a mis adorados sobrinos invitarles a que sigan esforzándose diariamente para que pueden cumplir sus metas. ¡Les puedo decir que el camino no fue fácil, pero hoy me alegra saber que estoy tan cerca de lograrlo!

Gladys Marlene Toapanta Otacoma

AGRADECIMIENTO

Le doy gracias a Dios y la Virgencita del Cisne por darme salud y bienestar; Agradezco a mis padres y hermanos por ser mi pilar, fortaleza, apoyo incondicional, moral y económico, gracias a ellos tengo una profesión, también agradezco a mi amiga de tesis por ser un apoyo para cumplir con nuestra meta.

De igual manera, mis agradecimientos a la Universidad Nacional de Chimborazo, de manera especial a la carrera de Psicología Clínica por brindarme la oportunidad de formarme como profesional, a mis docentes y compañeros de aula por todos los comentarios compartidos.

Por último, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Mg. Carolina Villagómez, quien con su dirección, conocimiento y enseñanza permitió el desarrollo de este proyecto.

Nataly Yesenia Chalán Lozano

En primer lugar agradezco a Dios por cuidarme y guiarme todos los días de mi vida en cada paso que doy y ser él quien me puso en el lugar que ahora estoy. Agradezco también a mi querida Universidad Nacional de Chimborazo y en especial a la carrera de Psicología Clínica por abrirme sus puertas y brindarme la oportunidad de formarme como una profesional. A mi tutora de tesis la Mg. Carolina Villagómez y a todos los docentes que supieron enseñarme y compartir su conocimiento, cuyas enseñanzas han contribuido en mi desarrollo personal y académico. Y para finalizar un enorme agradecimiento a mi compañera de tesis y a todos quienes fueron mis amigos, ya que de alguna manera me brindaron su apoyo para culminar mi meta.

Gladys Marlene Toapanta Otacoma

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	II
APROBACIÓN DEL TUTOR	III
AUTORÍA DEL PROYECTO	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
ÍNDICE GENERAL	VII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE CUADRO	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
JUSTIFICACIÓN	15
OBJETIVOS	16
Objetivo general:	16
Objetivos específicos:	16
CAPITULO I	16
MARCO TEÓRICO	16
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	16
1. LA ANSIEDAD	17
1.1. Definición de ansiedad	17
1.2. Causas de la ansiedad	17
1.3. Síntomas de la ansiedad	18
1.4. Tipos de ansiedad	18
1.5. Niveles de ansiedad	19
1.6. Consecuencias de la ansiedad	20
2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	20
2.1. Definición de afrontamiento	20
2.2. Principios de afrontamiento	21
2.3. Modelos de afrontamiento	21

2.4. Tipos de estrategias de afrontamiento	22
CAPITULO II.....	23
METODOLOGÍA.....	23
Tipo de investigación.....	23
Nivel de investigación	24
Diseño de la investigación	24
Enfoque de la investigación.....	24
Población	24
Muestra	24
Variables de estudio.....	25
Método de estudio.....	27
Técnicas e instrumentos.....	27
Procesamiento estadístico	28
Consideraciones éticas.....	29
CAPITULO III.	29
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	29
DISCUSIÓN.....	31
PROPUESTA	33
CONCLUSIONES.....	40
RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográficos.....	29
Tabla 2. Estrategias de afrontamiento	30
Tabla 3. Niveles de ansiedad	31

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Operacionalización de variables	26
Cuadro 2. Protocolo de intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento	35

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Aprobación del proyecto de investigación.....	47
Anexo 2. Consentimiento informado para los jóvenes de la comunidad de Ilincho	48
Anexo 3. Inventario de estrategias de afrontamiento	49
Anexo 4. Inventario de Ansiedad de Beck- BAI.....	50
Anexo 5. Resultados de la aplicación de reactivos psicológicos.....	51

RESUMEN

La presente investigación analizó la Ansiedad y las Estrategias de Afrontamiento en jóvenes de la comunidad de Ilincho del cantón Saraguro provincia de Loja en el año 2021. Se realizó con una población 200 jóvenes indígenas de edades comprendidas entre 18 a 29 años. El tipo de investigación fue de campo, diseño transversal no experimental, enfoque cuantitativo y el nivel descriptivo. Los instrumentos utilizados fueron: el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) de 21 ítems diseñados para evaluar la gravedad de la sintomatología ansiosa y la Escala de Estrategias de Afrontamiento (CSI) que consta de 28 ítems que determina las estrategias de afrontamiento utilizada por los jóvenes; los cuales fueron sistematizados y enviados mediante un enlace para que puedan ser respondidos, obteniendo los siguientes resultados: el nivel de ansiedad que presentaron los jóvenes fue leve con un 65%, y en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la estrategia predominante fue la de evasión y conformismo con un porcentaje de 54%.

De acuerdo a los resultados se puede denotar que existe un nivel de ansiedad leve por parte de los jóvenes quienes a su vez desconocen de estrategias saludables y, por ende, llegan a utilizar la evasión y conformismo como estrategias de afrontamiento. Por esa razón, se elaboró un protocolo de intervención con el fin de educar sobre diferentes técnicas de afrontamiento que van a disminuir los niveles de ansiedad y así contribuir a la mejora de salud mental de los jóvenes.

Palabras claves: estrategias, afrontamiento, ansiedad, jóvenes, indígenas.

ABSTRACT

The present research analyzed the Anxiety and coping strategies in young people of the community of Ilincho, Saraguro canton, province of Loja, in the year 2021. It was done with a population of 200 indigenous youth between 18 and 29 years old. This study was field research, non-experimental cross-sectional design, with a quantitative approach and descriptive level. Instruments used were: the Beck Anxiety Inventory (BAI) of 21 items designed to evaluate the severity of anxious symptomatology and also the Coping Strategies Scale (CSI) consisting of 28 items that determine the coping strategies used by the young people; which were systematized and sent through a link so that they could be answered, obtaining the following results: the anxiety level presented by the young people was mild with 65%, and as for the coping strategies, evasion and conformism was the predominant strategy with a percentage of 54%. Based on the results, it can be seen that there is a slight level of anxiety on the part of the young people themselves who, in turn, are unaware of healthy strategies and, therefore, come to use avoidance and conformity as coping strategies. For that reason, an intervención protocol was developed in order to educate about diferente coping enchiques that will reduce anxiety levels and therefore contribute to the improvement of mental health of young people.

Key words: strategies, coping, anxiety, youth, indigenous.



Firmado electrónicamente por:

**JOSE MANUEL
RUIZ CEPEDA**

Reviewed by: Lic. José M. Ruiz C.

English professor.

c.c. 180179272

INTRODUCCIÓN

El ser humano posee cualidades únicas e irrepetibles que hacen posible que un individuo se adecue a los cambios de forma saludable y satisfactoria. Sin embargo, actualmente la salud mental de las personas se ha visto afectada considerablemente, por la aparición de problemas psicológicos significativos, entre ellos se encuentran los trastornos de ansiedad, debido a que genera incapacidad y un impacto considerable en el bienestar personal, social y laboral en las personas que padecen ansiedad (Infante, 2008).

La característica principal donde recae el tema de estudio es la presencia de niveles de ansiedad en los jóvenes, es decir, la aparición de síntomas como activación conductual, manifestaciones somáticas, sentimiento de inquietud y desesperanza llegan a dificultar el normal desenvolvimiento de las personas. Además, para contrarrestar dichos niveles de ansiedad se debe tomar en cuenta las diferentes estrategias de afrontamiento existentes para hacer frente a los síntomas ansiógenos, con los cuales se pretende que los jóvenes logren focalizar el problema, reducir o eliminar una respuesta emocional desagradable y reevaluar el problema (Londoño et al., 2006).

Para analizar esta problemática es necesario mencionar los postulados de organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020), quienes enfatizan en la necesidad de reforzar la atención y el cuidado en la salud mental en todos los grupos etarios. Actualmente el mundo denota cambios notorios en el modo de vida de sus habitantes, uno de ellos es el confinamiento, el cual da origen a la aparición de cierto grado de estrés que en un futuro cercano podría convertirse en ansiedad; ante ello, resulta importante dotar a los jóvenes de estrategias de afrontamiento adecuadas y factibles para combatir los síntomas de la ansiedad y hacer frente a situaciones adversas.

El primer capítulo del presente trabajo de investigación contiene introducción, planteamiento del problema y objetivos, además recopila los antecedentes de la investigación y el marco teórico sobre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento. El segundo capítulo corresponde al marco metodológico, en donde se describe el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, seguido por la población y las técnicas e instrumentos empleadas para la recolección de datos. El tercer capítulo consta del análisis y discusión de los resultados obtenidos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos recopilados.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ansiedad entre otras patologías es considerada como un agente desencadenante de diversas enfermedades mentales y somáticas, que puede poner en riesgo la estabilidad emocional, social y familiar de las personas que lo padecen; aspectos que se podría evidenciar debido al empleo inadecuado de las estrategias de afrontamiento, los cuales ocasionarían falta de responsabilidad, negación de la existencia del problema e incapacidad para tomar el control de los conflictos.

A nivel mundial se encuentran diferentes estudios que corroboran la investigación, como es el caso de Reyes et al. (2017), quienes estudiaron el miedo, ansiedad y afrontamiento en 1,557 estudiantes universitarios mexicanos. Fue un estudio no experimental, correlacional y transversal. Con la aplicación de instrumentos para medir el miedo, Inventario de ansiedad de Beck y una entrevista abierta, lograron identificar que el miedo y la ansiedad se correlacionan de manera significativa. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron aquellas que abordan el problema tales como: el no hacer nada, estrategias de evitación, desahogo emocional, distracción, agresivas y búsqueda de apoyo.

Morales (2018), llevó a cabo una investigación sobre estrategias de afrontamiento en una muestra de 97 estudiantes universitarios de Granada, España. Mediante la aplicación del instrumento escalas de Afrontamiento para Adolescentes ACS aplicada a universitarios de primer curso, determinó que las estrategias con alta prevalencia son aquellas centradas en la solución del problema y en la emoción.

Valenzuela et al. (2020), indagaron sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en 35 personas clínicas con diagnóstico de ansiedad y 38 personas no clínicas en Murcia-España. Con la aplicación de un cuestionario sociodemográfico, escala de ansiedad y depresión de Goldberg y el inventario de estrategias de afrontamiento, encontraron diferencias significativas en las poblaciones; la reestructuración cognitiva al igual que estrategias de afrontamiento adaptativas fueron las menos utilizadas por los pacientes clínicos a diferencia de los pacientes no clínicos.

A nivel de Latinoamérica, Guzmán y Tamayo (2019), en Bogotá, indagaron la ansiedad y depresión, durante la pandemia, en una población de jóvenes de 18 a 29 años. Mediante encuestas demuestran que el 35% de la población ha presentado síntomas de depresión, 32% somáticos, el 29% de ansiedad y el 21% de soledad. Los signos y síntomas más significativos relacionados a la prevalencia de ansiedad psíquica fueron: el insomnio

(15,9%), la fatiga (10,5%), el humor depresivo (10,1%) y la ansiedad con preocupaciones o temor a que suceda lo peor (8,8%).

Díaz et al. (2010), llevaron a cabo un estudio titulado estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad, en Bogotá, Colombia. Mediante la aplicación del inventario de ansiedad de Beck y la escala de estrategias de Coping modificada. Con el estudio demostraron que las personas que poseen ansiedad utilizan las estrategias de reacción agresiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, búsqueda de apoyo y profesional y evitación emocional.

En Ecuador, actualmente la aparición de síntomas ansiógenos entre otras causas se debe principalmente a la inminente presencia del COVID- 19. Como señala Valero et al. (2020), estudiaron sobre afrontamiento de *COVID- 19*: estrés, miedo, ansiedad y depresión en Manabí; mediante una revisión bibliográfica exhaustiva refieren las consecuencias psicológicas, sociales y económicas. Las secuelas psicológicas más significativas son ansiedad, soledad, insomnio, desesperación y suicidio; recalcan la importancia de aplicar estrategias de afrontamiento para disminuir los efectos en la salud mental.

Guamán (2020), en la ciudad de Riobamba, indagó sobre la relación que existe entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de séptimo semestre A y B de la carrera de Psicología Educativa de la UNACH en una población de 58 estudiantes. Fue un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional. Mediante la aplicación del inventario de ansiedad de Beck y el cuestionario de afrontamiento del estrés; el autor logró comprobar que existe una correlación fuerte entre ansiedad y estilos de afrontamiento.

En el cantón Saraguro, específicamente en la comunidad de Ilincho, el comportamiento social frente a los cambios drásticos a nivel social laboral y familiar que ha vivido el país en los últimos años ha dado como resultado la presencia de un malestar psicológico. Para acotar lo anterior, se realizó entrevistas informales piloto, a fin de obtener un conocimiento previo sobre las problemáticas que los jóvenes de la comunidad expresan, los cuales manifiestan experimentar sudoración, preocupación constante, dificultad para concentrarse, insomnio. Se resalta además que es significativo el desconocimiento sobre las estrategias de afrontamiento.

La falta de investigación dentro de áreas rurales, principalmente en comunidades indígenas del Ecuador, puede conllevar al desconocimiento de diversas problemáticas latentes como la depresión, conductas suicidas, problemas interpersonales y comportamentales como el

alcoholismo y la violencia intrafamiliar, los cuales, a pesar del auge de la salud mental, son desconocidos por dichos habitantes. Tras lo manifestado se llega al siguiente interrogatorio:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento para controlar ansiedad empleadas por los jóvenes de la comunidad de Ilincho?

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de gran importancia e interés social debido a que la ansiedad ha estado presente en el diario vivir de las personas, sin embargo, la gravedad e intensidad en la que se presente juega un papel importante en las personas a la hora de poner en práctica las estrategias de afrontamiento frente a situaciones adversas de la vida diaria. El afrontamiento es una de las capacidades que posee el ser humano para hacer frente a las situaciones problemáticas, no obstante, existen estrategias que se dan de manera disfuncional, lo que conlleva en ocasiones a la utilización de estrategias basadas en la evitación con tendencia al aislamiento de la situación estresante en lugar de afrontarlas.

En la actualidad se hace cada vez más importante prestar atención a la salud mental en los jóvenes, en este sentido las estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad son primordiales; Su conocimiento previo dota al joven de herramientas y estrategias óptimas para hacer frente a problemas cotidianos. En consecuencia, se cree que para lograr un afrontamiento saludable se debe socializar de manera oportuna las variables en cuestión.

Al mismo tiempo, la investigación es factible puesto que se cuenta con los recursos humanos, bibliográficos, económicos e instrumentos necesarios para la ejecución, así como la participación y disponibilidad de la población a estudiar. Los beneficiarios directos del presente estudio son los jóvenes de la comunidad de Ilincho, los cuales al tener un protocolo de intervención sobre la correcta utilización de estrategias de afrontamiento saludable, los utilizarán para promover actitudes favorables ante los problemas y mantener a los jóvenes fuera del riesgo de padecer niveles de ansiedad.

La relevancia del estudio radica en conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes y de ésta manera identificar los posibles problemas que dificultan el empleo estrategias saludables frente a los distintos niveles de ansiedad que puede padecer. Después, se pretende guiar a los sujetos a modificar y emplear estrategias de afrontamiento eficaces ante varias problemáticas que afecten la salud mental de la

población. Para finalizar, el presente estudio deja como preámbulo para que futuros investigadores ahonden exhaustivamente en la realidad social de las comunidades indígenas, así como también se pueda estudiar otras problemáticas de salud mental que aquejan a esta población como el alcoholismo, migración, suicidio, violencia intrafamiliar y de género.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Analizar las estrategias de afrontamiento para controlar ansiedad en población indígena joven. Comunidad Ilincho, 2021.

Objetivos específicos:

- Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes.
- Determinar los niveles de ansiedad experimentados en los jóvenes.
- Proponer un protocolo de intervención para la práctica de estrategias de afrontamiento saludables en jóvenes.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación realizada por Cabas et al. (2021), titulada “*Relación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes jóvenes de la Universidad del Caribe colombiano*” tiene como objetivo establecer la relación entre los niveles de ansiedad, los estilos y estrategias de afrontamiento empleados por los estudiantes más jóvenes de dicha institución. Es una investigación de tipo cuantitativo y transversal. La muestra final estuvo conformada por 216 jóvenes. En cuanto a los resultados los estilos y estrategias de afrontamiento se encontró que tanto hombres como mujeres los emplean de una manera muy similar; sin embargo, las mujeres usaron de manera significativamente mayor la estrategia esforzarse y tener éxito.

Mora (2014), en su estudio titulado “*Ansiedad en población indígena Embera en condición de desplazamiento en la ciudad de Bogotá*”, describe la ansiedad en poblaciones indígenas colombianas. El autor evidenció posibles signos y síntomas relacionados con la ansiedad en las minorías mencionadas que por diversos motivos se ven forzados a asentarse en contextos urbanos. Tomando como base fundamental la cosmovisión de las personas de este pueblo y si existe o no una posible distorsión de su repertorio comportamental, específicamente la presencia cuadros ansiosos.

La investigación realizada por Torres (2006), titulada “*Aculturación y estrategias de afrontamiento en indígenas de Oaxaca asentados en estación de Pesqueira Sonora*”, el estudio se basó en la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en el proceso de aculturación de jornaleros agrícolas provenientes indígenas de Oaxaca asentados en estación de Pesqueira, Sonora. Fue un estudio cualitativo circunscrito dentro del paradigma comprensivo/interpretativo. El autor concluye que el lenguaje juega un papel muy importante en el modo de aculturación que eligen los indígenas, debido a que este ayuda a reducir el tiempo de aculturación que en el mejor de los casos puede ser el modo de integración.

MARCO TEÓRICO

1. LA ANSIEDAD

1.1. Definición de ansiedad

Según la Real Academia Española (2014), el término ansiedad, proviene del latín *anxietas*, que significa estado de agitación, inquietud, o zozobra del ánimo; en el mismo orden de ideas, Clark y Beck (2013), definen a la ansiedad como un sistema complejo de respuestas conductuales, fisiológicas, afectivas y cognitivas (denominado modo de amenaza), que se activan cuando eventos o varias situaciones se anticipan como aversivos e incontrolables que afectan los intereses de las personas.

1.2. Causas de la ansiedad

Las causas de la ansiedad pueden ser multifactoriales y según el criterio de Burrillo (2014), se pueden dividir de la siguiente manera:

El estrés, produce malestar en el individuo ante un evento externo, lo que provoca cambios a nivel físico; *Enfermedades físicas*, crea dificultades a nivel físico relacionados con enfermedad de la tiroides, la angina de pecho, entre otras. *Toxinas y medicamentos*, su

consumo excesivo influye en el apareamiento de la ansiedad. *Factores ambientales*, donde se puede experimentar dicha ansiedad, como el trabajo, la escuela, la calle e inclusive hasta el hogar. *Causas especiales de las vivencias personales*, son consideradas las más importantes debido a que en el interior de cada sujeto y de su vivencia puede existir acontecimientos que desataron dicho sentimiento.

1.3. Síntomas de la ansiedad

Según Marcué y Gonzales (2017), los síntomas de la ansiedad se dividen en fisiológicos, subjetivo o emocionales y conductuales, como se describen a continuación:

Síntomas fisiológicos.- Aquellos que tienen relación con el organismo o biología del sujeto, siendo tangibles y observables como la sudoración, falta de apetito, tensión muscular, náuseas, falta de apetito, indigestión, aumento del ritmo cardiaco, etc.

Síntomas subjetivos o emocionales.- Están relacionados con los sentimientos y pensamientos que producen emociones como la aprensión, miedo, irritabilidad, baja autoestima, inseguridad, falta de habilidades sociales, entre otras.

Síntomas conductuales.- Hace referencia aquellos comportamientos observables que se presentan en el sujeto como aislamiento, inquietud motora, fatiga, etc.

1.4. Tipos de ansiedad

Trastorno de ansiedad generalizada: Este trastorno se caracteriza por la preocupación exagerada frente a varias situaciones, pero ninguna en específica, las mismas pueden ser: problemas en su trabajo, estudio, con su pareja, tener un accidente a salir de casa, etc (Díaz y Santos, 2017).

Trastorno de angustia o de pánico: La característica de este trastorno son las crisis de angustias recurrentes e inesperadas que aparecen sin causa aparente. Suelen presentarse como un miedo intenso e irracional. Tienen un inicio brusco y una duración de 10 minutos aproximadamente, junto con la experimentación de síntomas físicos como náusea, fatiga, palpitaciones, temores a morir, perder el control, etc (Díaz y Santos, 2017).

Trastorno de estrés-postraumático: Se origina cuando la persona ha vivido un hecho traumático en algún momento de su vida, el cual genera un tipo de experiencia estresante al revivirlo. Suele acompañarse de pesadillas, irritabilidad, sentimientos de ira, fatiga

emocional y desapego hacia los demás. El individuo evita situaciones parecidas que le recuerden al echo existido (Díaz y Santos, 2017).

Trastorno de ansiedad por separación: Se presenta principalmente en los niños, debido al miedo que se genera el estar separados de sus padres o personas que están a su cuidado. El miedo a quedarse solo o ser abandonado suele ser excesivo (Díaz y Santos, 2017).

Fobia social: Se caracteriza principalmente por el miedo o vergüenza que presentan al interactuar con otras personas, y de recibir críticas o humillaciones a la hora de hablar en público, con personas desconocidas o frente a autoridades importantes (Díaz y Santos, 2017).

Fobia específica: Este tipo de fobia se caracteriza por un miedo irracional frente a una cosa o situación específica que genera miedo intenso, llegando afectar la calidad de vida, de quien lo padece (Díaz y Santos, 2017).

Trastorno Obsesivo Compulsivo: En este trastorno el individuo experimenta pensamientos irracionales, así como ideas e imágenes obsesivas que le generan temor frente a alguna situación, provocando comportamientos o acciones compulsivas de manera incontrolable (Díaz y Santos, 2017).

1.5. Niveles de ansiedad

Ansiedad Leve: Este nivel se caracteriza por que la persona se encuentra en un estado de alerta y en condiciones de resolver problemas y de enfrentar situaciones de la vida diaria. Se presenta en este nivel reacciones físicas como: insomnio, debilitamiento y sensación de malestar (Villasmil, 2019).

Ansiedad Moderada: En este nivel se evidencia una dificultad para concentrarse, falta de atención y percepción. En cuanto a síntomas físicos están presentes el aumento de ritmo cardiaco, la sensación de ahogo, temblores y estremecimiento. En la parte anímica se evidencia inseguridad, inquietud, preocupación, temor de perder el control, problemas relacionados con la memoria, pensamientos negativos y dificultad para relacionarse con otras personas, entre otros.

Ansiedad Grave: La dificultad para concentrarse es una de los síntomas más evidentes en este nivel. Así como la presencia de trastornos psicósomáticos. Desde el punto de vista fisiológico el individuo experimenta síntomas como taquicardia, náuseas, cefaleas constantes, hipertensión, trastornos digestivos, trastornos sexuales, entre otros.

1.6. Consecuencias de la ansiedad

Según Clark y Beck (2013), la presencia de un trastorno de ansiedad o incluso de síntomas ansiosos, se asocian con una reducción significativa de la calidad de vida, del funcionamiento social y ocupacional. A sí mismo dependerá del nivel de ansiedad que el individuo presente, lo que conlleve al surgimiento de otras patologías subyacentes como la depresión, que se asocia a un estado de tristeza, decaimiento y que llega a reducir las capacidades cognitivas y emocionales; los trastornos psicósomáticos generalmente no tienen una causa aparente, sin embargo se caracteriza por manifestarse con dolores de cabeza, mareos, taquicardia, sudoración, etc. Otra problemática que puede surgir es el consumo de sustancias que es tomado como un camino de huida o refugio para aquellos individuos que presentan ansiedad.

2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

2.1. Definición de afrontamiento

Frydenberg (citado por Gómez y Monjarás, 2020), definen al afrontamiento como: “pensamientos, sentimientos y acciones que un individuo usa para tratar con situaciones problemáticas en su vida cotidiana” (p.3). El afrontamiento es un conjunto de estrategias que ayuda al ser humano a pensar de diferente manera con el fin de evaluar los eventos que se presentan a diario, por lo tanto, es enfrentar los problemas que causan malestar en el individuo.

Zimmer y Skinner (2016), afirman que el afrontamiento es un conjunto de procesos de adaptación básicos que se organizan con la edad; un proceso adaptativo funcional que tiene un valor de evolución. Al contar con un buen conocimiento sobre el afrontamiento esto va a disminuir los síntomas ansiosos y de esa manera las personas podrán enfrentar al problema que se presenta en la vida del ser humano.

Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (como cita Gorozabel y García, 2020), definen a las estrategias de afrontamiento como el proceso dinámico de intentar reducir o eliminar los estresores a través de respuestas cognitivas o de comportamiento, dichas estrategias guiarán a la hora de sobrellevar los diversos problemas que se presentan en la vida diaria, siempre y cuando acepten su comportamiento.

Buendía y Mira (citado por Torres, Hidalgo y Suárez, 2021), definen a las estrategias de afrontamiento como respuestas de carácter individual y no pueden generalizarse a todas las personas, ni tampoco a todas las situaciones o problemas, la función es cambiar el ambiente estresante puesto que el ser humano es diferente en su forma de pensar, actuar y comportarse ante diversas situaciones que se presente en la vida cotidiana esto va ser diferente para cada individuo al momento de enfrentar diversos problemas.

2.2. Principios de afrontamiento

Hernández y Herrar (2017), refieren que el afrontamiento es un proceso en que se encuentran implicados algunos principios estos son:

- El ambiente varía de acuerdo al problema que se presente, es decir es cambiante.
- No se delimita por el éxito conseguido, sino por el esfuerzo empleado.
- Están ajustadas en resolver el problema de manera directa o por medio de la regulación emocional, dependiendo del grado de control sobre el estresor.
- Son estrategias aprendidas a lo largo de la vida, sea por la influencia familiar o social y se encuentra estrechamente relacionadas con los rasgos de la personalidad del individuo.

El afrontamiento tiene como objetivo el dominio y el control de la situación, por el contrario, los mecanismos tienen como finalidad reducir la ansiedad provocada por la circunstancia. De igual manera, la primera se la realiza a un nivel consciente y opera de manera forzada; y la segunda se ejecuta a nivel inconsciente y de forma automática.

2.3. Modelos de afrontamiento

Lazarus y Folkman distinguen dos modos principales del afrontamiento: la primera es regular o estabilizar la respuesta emotiva que genera el escenario estresante y la segunda se centra en la confrontación del problema (Aldás, 2017).

El afrontamiento centrado en la emoción, el individuo a través de recursos cognitivos y conductuales busca reducir o minimizar las alteraciones afectivas que experimenta por el problema, mas no solucionar el conflicto, esto puede ser mediante: la evitación, el distanciamiento o la negación del problema (Aldás, 2017).

El afrontamiento encaminado al problema, parte del hecho de buscar una solución directa a la situación percibida como amenazante, por ejemplo: realizar actividades concretas, un

análisis lógico y una búsqueda de alternativas para poder llegar a solucionar dichos conflictos que afecta a los seres humanos.

2.4. Tipos de estrategias de afrontamiento

Según Solís y Vidal (2006), manifiestan que las “estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes” (p.9). Para ello lo clasifican en lo siguiente:

Centradas en el problema:

- *Confrontación:* Ejecución de esfuerzos orientados a buscar una solución al problema de manera directa, arriesgada o agresiva que constituye conductas con un cierto grado de hostilidad y riesgosas para el sujeto.
- *Planificación:* Consiste en hacer un análisis lógico y sistemático del conflicto. Evaluación de la situación amenazante, búsqueda de alternativas y ejecución de recursos para disminuir las consecuencias negativas (Solís y Vidal, 2006).

Centradas en la emoción:

- *Aceptación de la responsabilidad:* Esfuerzo cognitivo que le permite reconocer a la persona el rol que tiene en el origen y mantenimiento del problema. En un primer momento aceptan el papel que juega en el problema, para posteriormente resignarse a la realidad de tener que convivir con el mismo.
- *Distanciamiento:* Intentos de alejarse del problema, evitando pensar en lo mismo, con el fin de atenuar las consecuencias emocionales negativas que se experimenta por la amenaza.
- *Autocontrol:* Esfuerzos por el control de las reacciones emocionales desagradables, expresándolas abiertamente, con el fin de reducir la tensión.
- *Re- evolución positiva:* Apreciar los aspectos positivos, presentes y futuros, que conlleva a situaciones problemáticas.
- *Centradas en la evitación:* Consiste en aplazar o posponer cualquier actividad que le permita hacer frente al problema, a su vez negando la existencia como pensamientos irreales de un problema o desplazándola a actividades de beber alcohol, fumar, consumo de drogas, comer en exceso, entre otras (Solís y Vidal, 2006).

Centradas en el problema y la emoción:

- *Búsqueda de apoyo social:* El soporte emocional en amigos, con el fin de conseguir un consejo o asesoramiento acerca del problema que se presenta. La persona permite que alguien más conozca del tema, para recibir ayuda o apoyo, esto se lo hace de manera indirecta (petición) o indirecta (asistiendo a reuniones, eventos o fiestas) (Solís y Vital, 2006).

3. Población indígena Saraguro

Saraguro se encuentra ubicada al sur del Ecuador, posee una diversidad cultural magnífica, goza de tradiciones y costumbres, basados en los cuatro raymis (Kulla raymi, Pawkar raymi, Inti raymi y Kapak raymi); las cuales son de origen andino ya que es tradicional de los indígenas. En todas las comunidades rurales tienen un líder (kapak) y es considerado como máxima autoridad para poder realizar cualquier actividad primero se debe hablar con el kapak para pedir la autorización (Ordoñez y Ochoa, 2020). La existencia de la pluriculturalidad y multiétnicidad a nivel del Ecuador son únicos y variados en cada región. Los Saraguros se caracterizan por su vestimenta, danza, música y gastronomía, expresiones culturales que han diferenciado a esta comunidad, razón por lo cual poseen creencias propias, una educación diferente a la occidental, modos de vida y crianza basados en su cultura.

Los jóvenes se autoidentifican como runas Saraguros debido a que representan una vestimenta y lengua propia, costumbres y tradiciones hereditarias que se transmiten de generación en generación, los cuales hacen únicos a esta población del Ecuador.

CAPITULO II.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

- **Bibliográfica**

Con la utilización de la investigación bibliográfica se realizó la revisión de libros, artículos científicos, publicaciones de revistas actualizadas y veraces, las cuales sirvieron como sustento teórico y científico sobre las variables de estudio, ansiedad y estrategias de afrontamiento.

- **De campo**

La presente investigación se realizó por la interacción directa con los jóvenes de la comunidad Ilincho, debido a que se aplicó reactivos psicológicos con el objetivo de conocer las diferentes estrategias de afrontamiento que los jóvenes utilizan en caso de presentar o vivenciar situaciones ansiógenas que sobresalgan de su control.

Nivel de investigación

- **Descriptivo**

Con la investigación descriptiva se obtuvo información relevante de la problemática actual mediante la identificación y descripción de las propiedades, características de personas, grupos y comunidades; después, lo obtenido fue sometido a un análisis basado en las dos variables de estudio.

Diseño de la investigación

- **No experimental y transversal**

En esta investigación no existió manipulación deliberada de las variables en cuestión y transversal debido a que la recolección de datos se llevó a cabo en un momento único y determinado durante el periodo mayo-octubre 2021.

Enfoque de la investigación

- **Cuantitativo**

Con los resultados se logró procesar los datos mediante los métodos estadísticos que cuantificaron las variables, es otras palabras, se realizó una medición numérica que pretende establecer pautas de comportamiento.

Población

La población de estudio fue constituida por 200 jóvenes indígenas de género masculino y femenino pertenecientes a la comunidad de Ilincho.

Muestra

La muestra fue no probabilística por conveniencia, escogiéndose a la población que era accesible y de acuerdo al interés de las investigadoras, la misma que correspondió a 150

usuarios hombres y mujeres de la comunidad de Ilincho del cantón Saraguro, provincia de Loja, los cuales fueron seleccionados en base a criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

Jóvenes que firman el consentimiento informado

Usuarios en el rango de 18 a 29 años

Criterios de exclusión

Usuarios que presentan discapacidad severa

Usuarios que no pertenezcan a la comunidad

Variables de estudio

- **Variable independiente:** Estrategias de afrontamiento
- **Variable dependiente:** Ansiedad

Cuadro 1

Operacionalización de variables

Variables	Conceptos	Categorías	Indicador	Técnicas e instrumentos
Estrategias de afrontamiento	Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales concretos que hacemos para manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las situaciones externas o internas.	Subescalas de las estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Solución fantástica ✓ Búsqueda de apoyo e información ✓ Evasión y conformismo ✓ Afrontamiento activo ✓ Hacerse responsable ✓ Reevaluación cognitiva 	<p>Reactivo Psicológico</p> <p>Escala de estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman, 1985)</p>
Ansiedad	La ansiedad es una respuesta normal del individuo ante una crisis; cuando dicha normalidad se ve alterada puede provocar una patología mental. Se puede medir los niveles de ansiedad en situaciones específicas (Rojas,2010)	Niveles de ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No presenta ansiedad ✓ Ansiedad leve ✓ Ansiedad moderada ✓ Ansiedad grave 	<p>Reactivo Psicológico</p> <p>Inventario de ansiedad de Beck</p>

Método de estudio

Método empírico: Se obtendrá información veraz y confiable de los reactivos psicológicos que serán aplicados a los jóvenes de la comunidad Ilincho, con la finalidad de determinar e identificar la problemática planteada.

Técnicas e instrumentos

Técnica:

Reactivos psicológicos: con el fin de medir cuantitativa y cualitativamente variables de estudio se utilizarán los siguientes: el inventario de ansiedad de Beck (Beck, et al., 1988) y el de estrategias de afrontamiento (Cano et al., 2007).

Instrumentos

- Escala de Estrategias de Afrontamiento Lazarus y Folkman (versión de Llorens,1995)

Es un inventario creado por Lazarus y Folkman en el año de 1984, presenta una traducción al español por María Zaplana en 1986. Posteriormente Llorens en 1995 valida la escala en una población de estudiantes de pregrado. Actualmente la escala consta de 28 ítems. Con opciones de respuestas tales como: “en absoluto” y “en alguna medida”. Presenta un nivel de confiabilidad de 0.881, medida mediante el alfa de Crombach.

La autora dentro de la escala busca diferenciar seis subescalas:

Solución fantástica: Ítems: 4, 19, 21, 22, 23. Presenta un nivel de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.65

Búsqueda de apoyo e información: Ítems: 2, 5, 9, 10, 14. Demuestra un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.62

Evasión y conformismo: Ítems: 1, 4, 7, 8, 11, 28. Posee un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.57

Afrontamiento activo: Ítems: 12, 13, 15, 16. Posee un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.46

Hacerse responsable: Ítems: 3, 20, 26. Presenta un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.26

Reevaluación cognitiva: Ítems: 24, 26, 27, 28. Posee un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,33

En cuanto a las normas de calificación la propone que por cada respuesta que el sujeto, proporcione, se asigna “1” si lo utilizaron en alguna medida y “0” si no lo utilizaron en lo absoluto. Las puntuaciones se suman por cada subescala, siendo que a mayores puntuaciones indican un aumento en la utilización de las estrategias en cuestión (Lovera y Montesinos, 2010).

Inventario de ansiedad de Beck- BAI

El BAI creado por Beck Epstein Brown y Steer en 1988. Es un instrumento de autoinforme que consta de 21 ítems, diseñado para evaluar la gravedad de la sintomatología ansiosa. Cada ítem recoge un síntoma de ansiedad y para cada uno de ellos la persona debe valorar el grado en que se ha visto afectado por el mismo durante la última semana. Es una escala tipo Likert que determina la severidad de las categorías sintomáticas conductuales. Proporciona un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

0 - 21- Ansiedad muy baja

22 - 35 – Ansiedad moderada

Más de 36 – Ansiedad severa

Su aplicación puede ser a población clínica y no clínica, adolescentes y adultos. Demuestra un nivel de confiabilidad de alta, presenta una consistencia interna alfa superior a 0,90; así como una validez convergente mayor a 0,50.

Procesamiento estadístico

La obtención de los resultados de los reactivos psicológicos se realizó mediante la sistematización de los reactivos psicológicos en la plataforma forms, posterior a ello, se utilizó una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel, con el fin de tabular adecuadamente los datos procesados y extraer los resultados respectivos, logrando establecer las conclusiones finales.

Consideraciones éticas

Se recalca a los participantes que toda la información recogida será confidencial y con fines únicamente académicos, basados en el respeto a la privacidad y con la utilización adecuada del consentimiento a los jóvenes que desee participar en la investigación.

CAPITULO III.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se describe las variables sociodemográficas y resultados obtenidos de las encuestas realizadas a un total de 150 jóvenes de la comunidad de Ilincho, ubicada en el canto Saraguro provincia de Loja, todos son de etnia indígena.

Tabla 1

Datos sociodemográficos

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Género	Femenino	84	56
	Masculino	66	44
Edad	18- 20	38	25
	21- 23	64	43
	24-25	34	23
	26-29	14	9
Instrucción	Estudiante de secundaria	35	23
	Estuante universitario	92	61
	Egresado	3	5
	Tercer nivel	14	9
	Bachiller	1	1
Total		150	100

Interpretación

Los resultados de las encuestas realizadas respecto a los datos sociodemográficos permiten identificar: la prevalencia del género de los jóvenes de la comunidad Ilincho en la cual el 56% es femenina y el 44% es masculina. Por tanto, en la investigación se evidencia que

existen más personas de género femenino que masculino, lo que permite inferir la predisposición del género femenino en dicho estudio. En relación a las edades, el 43% tiene de 21-23 años, el 25% están entre los 18-20 años, 23% de la población tienen edades de 24-25 años y finalmente el 9% corresponde a las edades entre 26-29 años. Por ende, en la población se puede evidenciar que existe un porcentaje significativo de jóvenes con edades comprendidas entre 21 y 23 años que fueron encuestados. En lo concerniente al grado de instrucción el 61% son estudiantes universitarios, 23% son estudiantes de secundaria, 9% son de tercer nivel, el 5% son jóvenes egresados y el 1% tiene una instrucción de bachiller. En base a lo anterior, se identifica una mayor participación del género femenino, la mayoría son jóvenes universitarios entre edades de 21 a 23 años; es decir, cuentan con conocimientos sobre la situación actual que está suscitando en el mundo y poseen una preparación académica aceptable, por lo cual son conscientes de su participación dentro del grupo de estudio.

Tabla 2. Estrategias de afrontamiento

<i>Estrategias de afrontamiento</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Solución fantástica	20	13
Búsqueda de apoyo e información	30	20
Evasión y conformismo	81	54
Afrontamiento activo	16	11
Hacerse responsable	1	1
Reevaluación cognitiva	2	1
Total	150	100

Interpretación

A partir de las encuestas realizadas a un total de 150 jóvenes de la comunidad de Ilincho se obtiene los siguientes resultados: el 54% equivale a 81 jóvenes utilizan la estrategia de afrontamiento de “evasión y conformismo”, debido a que los jóvenes niegan de manera consciente los conflictos que tienen en su diario vivir y se conforman con lo que sucede a su alrededor. El 20% que corresponde a 30 jóvenes de la comunidad que practican la búsqueda de apoyo e información, lo que quiere decir que los jóvenes buscan apoyo y alternativas para poder enfrentar los problemas que surgen en su vida y saber manejarlos de mejor manera. El 13% que corresponde a 20 jóvenes, tienden a buscar una solución

fantástica. El 11% que equivale a 16 jóvenes utilizan el afrontamiento activo, es decir, adquieren aspectos positivos del conflicto a fin de reducir el malestar que ocasiona dicha problemática. Finalmente, el 1% utiliza la reevaluación cognitiva y hacerse responsable. Por lo tanto, los jóvenes desconocen de estas estrategias debido a la falta de información por parte de los profesionales de la salud mental.

Tabla 3. Niveles de ansiedad

<i>Niveles de ansiedad</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Leve	102	68
Moderada	18	12
Grave	30	20
Total	150	100

Interpretación

De los 150 jóvenes de la comunidad de Ilincho que formaron parte de la población se evidencia que: 102 jóvenes correspondientes al 68% de la población presentan ansiedad leve; 30 jóvenes que representan al 20% presentan una ansiedad moderada y finalmente 18 jóvenes correspondientes al 12% padece de ansiedad grave. Por lo que se puede denotar que dentro de la población existe un índice significativo de ansiedad leve; este nivel se caracteriza por la presencia de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales como la aprensión, nerviosismo, miedo y conductas evitativas, que llegan a interferir la vida de quien la padece, no de manera perjudicial, pero pueden agravarse con el tiempo. En cuanto a la distribución de los niveles de ansiedad por género se obtiene que 56 mujeres padecen de una ansiedad leve y 16 mujeres evidencian ansiedad grave, con respecto al género masculino 40 hombres padecen ansiedad leve, pudiendo concluir, que la población femenina es aquella que presenta más ansiedad las cuales deben ser atendidas con el fin de evitar cuadros significativos.

DISCUSIÓN

En la presente investigación se recopiló información para analizar las estrategias de afrontamiento y ansiedad en 150 jóvenes indígenas pertenecientes a la comunidad de

Ilincho, razón por la cual los resultados van a variar de otros estudios realizados, debido a la diferencia cultural, étnica y geográfica en la cual se desenvuelven.

Según lo indagado la mayoría de los jóvenes (54%) utilizan como estrategias de afrontamiento la evasión y el conformismo, a diferencia del estudio realizado por Castaño y León del Barco (2010), quienes obtienen que la evasión de los problemas es la menos utilizada al igual que la retirada social; Cerquera et al. (2020), al evaluar a 70 jóvenes adultos demuestra que la evitación emocional (17,1%) y búsqueda de apoyo (4,3%) son las menos utilizadas. Torres (2006), demuestra que solamente el 7,56% de los jóvenes universitarios practican la evitación de problemas como estrategia. Dicha divergencia de ideas puede deberse a la diferencia cultural y factores sociales que puedan influir en los jóvenes, de acuerdo con Mena (2018), los jóvenes adultos que presentan algún tipo de responsabilidad como estar casados o trabajar presentan niveles altos en la búsqueda de solución de problemas; de igual manera, Torres (2006), postula que la etnia e idioma de los jóvenes indígenas mexicanos son determinantes para que una persona utilice o no ciertas estrategias de afrontamiento, además del proceso de enculturación que recibió desde la infancia. Además, conviene subrayar que la mayoría de la población se encuentra en una edad de 20 a 23 años y cursando la vida universitaria por lo cual practican la estrategias de evasión y conformismo.

Con respecto a los niveles de ansiedad, se obtuvo que la mayoría de la población (68%) presentan un nivel de ansiedad baja, dato que concuerda con el estudio realizado por D'acunha (2019), quien demuestra que un 62,9% presentan un nivel de ansiedad leve; Anticona y Maldonado (2017), sostiene que el 32, 5% de la población de profesionales o practicantes universitarios del área de salud en el Perú presentan niveles bajos de ansiedad. Así mismo Irrázabal (2012), demuestra que el 34,7% de jóvenes universitarios presentan niveles leves de ansiedad. Cabe resaltar que los resultados pueden variar debido al ambiente físico, social y familiar en la cual se desarrollen, además de la capacidad de adaptación y la manera de interpretar, enfrentar y resolver los problemas. Los autores señalan otros factores que vendrían a ser predisponentes para que una persona padezca distintos niveles de ansiedad como la preocupación por la salud física, percepción de falta de apoyo familiar, dificultades económicas, emocionales e interpersonales, preocupación por el desempeño y rendimiento académico entre otras (Irrázabal, 2012).

El estudio se ha visto limitado en la imposibilidad de realizar un acercamiento directo a la población, debido a la emergencia sanitaria; la falta de estudios en poblaciones indígenas imposibilita la comparación con otros estudios. Otra realidad social que ha impedido una mayor participación por parte de los jóvenes es la migración, desinterés y el limitado acceso a internet en las comunidades indígenas. Sin embargo, resulta importante la realización de estudios en este grupo étnico, porque la falta de acceso a los servicios de salud mental en las comunidades han desbordado problemáticas sociales y mentales significativos pero que pasan desapercibidas por los organismos de salud.

PROPUESTA

TEMA: Protocolo de intervención para la educación y práctica adecuada de estrategias de afrontamiento saludables.

Introducción

La presente propuesta titulada “Protocolo de intervención para la educación y práctica adecuada de estrategias de afrontamiento saludables” se encuentra dirigida a los jóvenes indígenas del cantón Saraguro, comunidad Ilincho; la cual se plantea con el fin de dar solución a la problemática existente en dicha población debido a la práctica disfuncional de las estrategias de afrontamiento frente a situaciones ansiógenas; los cuales podrían desencadenar afectaciones psicológicas significativas como la ansiedad, la cual en la actualidad afecta a la población joven específicamente.

La importancia de la práctica de las diferentes estrategias de afrontamiento no implica específicamente que existan las estrategias perfectas, dependerá del grado de empeño y dedicación que la persona dedique para resolver un problema. En consecuencia, se propone practicar aquellas estrategias que le permitan sobresalir de manera satisfactoria de una situación que se cree perdido; no obstante, se debe tomar en cuenta diversos factores como puede ser las posibilidades que tenga, la conducta- respuesta, el momento vital del joven, u otros (Urzola et al., 2018).

A continuación se presenta un protocolo de intervención donde describe las estrategias de afrontamiento centrada en el problema y centrada en la emoción, posterior a ello se propone técnicas psicológicas para fortalecer cada estrategia saludable que presenta Lazarus y Folkman como son: búsqueda de apoyo e información, afrontamiento activo,

hacerse responsable y reevaluación cognitiva, las cuales deberán ser socializadas por un profesional capacitado y responsable en el lapso de 10 sesiones.

Cuadro 2

Protocolo de intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento

Técnica	Meta	Sesión/actividades	Recursos
Psicoeducación sobre la importancia de las estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar una charla introductoria a los jóvenes sobre la importancia de las estrategias de afrontamiento en el diario vivir. 	<p>Sesión 1</p> <p>1. Informar sobre el protocolo: dar a conocer la razón del presente, su contenido, finalidad y los principales beneficiarios.</p> <p>2. Explicar sobre la importancia de las estrategias de afrontamiento: mediante una clase magistral se socializa sobre la importancia, tipos y conceptualizaciones de las estrategias de afrontamiento, su manejo y utilización en el diario de cada una de las personas.</p> <p>3. Acuerdos y compromisos de participación voluntaria en las sesiones.</p>	Presentaciones en power point Infografías Recurso humano
Estrategia de afrontamiento centrada en el problema			
Técnica	Meta	Sesión/actividades	Recursos
Entrenamiento en resolución de problemas (D’Zurilla y Golfried, 1971)	<ul style="list-style-type: none"> • Guiar a los jóvenes a la identificación, asimilación y respuesta eficaz frente a un problema. 	<p>Sesión 2</p> <p>1. Orientación hacia el problema: sirve como guía para la identificación de problemas y reconocerlo como tal, sin la necesidad de negarlos. Mediante la participación activa se pide al joven que describa los argumentos de porque es un problema y las creencias que se relacionan.</p> <p>2. Definición y formulación del problema: se pide a los jóvenes que enlisten aquellas situaciones que considere un problema, las emociones que surgen de cada problema, se le enseña a formularse las siguientes preguntas: quien, que,</p>	Recurso humano Cuaderno de registro Lápices

		<p>donde, cuando y porqué. Tiene como fin clarificar el problema.</p> <p>3. Generación de alternativas y toma de decisiones: al reverso de la hoja se pide que a cada problema el joven anote 5 alternativas de solución sin importar lo ilógico que sean, para posteriormente analizarlos y se seleccionara el más acertado.</p>	
		<p>Sesión 3</p> <p>4. Puesta en práctica: una vez evaluado las soluciones propuestas y haber seleccionado una de ellas, se procede a realizar un ensayo conductual previo, después dicha solución deberá ser ejecutada en el diario vivir para finalmente evaluar los resultados.</p> <p>5. Verificación y cierre: se realiza un autoanálisis sobre la conducta y la manera de haber puesto en práctica dicha solución y se comprueba si los resultados obtenidos son satisfactorios, caso contrario se volverá a realizar los pasos anteriores.</p>	Recurso humano
Estrategia de afrontamiento centrada en las emociones			
Técnica	Meta	Sesión/actividades	Recursos
<p>Reestructuración cognitiva (Bados y García, 2010)</p>	<p>• Modificar la forma de interpretar situaciones problemáticas que interfieran con el estado emocional y</p>	<p>Sesión 4</p> <p>1. Descripción e identificación de los sucesos de forma objetiva: se pide detallar el suceso real con la mayor objetividad posible, incluyendo el lugar, los involucrados y la gravedad del problema.</p> <p>2. Identificación de pensamiento frente al suceso: en un cuaderno de registro responda a la pregunta ¿Qué pienso?, es importante anotar los pensamientos y</p>	<p>Recurso humano</p> <p>Cuaderno de registro</p> <p>Lápices</p>

	comportamental.	<p>autoafirmaciones que sean posibles para posteriormente ser analizados y finalmente identificar cuáles son los pensamientos disfuncionales.</p> <p>3. Descripción de respuestas emocionales y comportamentales: posteriormente responda a la pregunta ¿Cómo me siento?, hace referencia a las emociones que surgen durante y después del suceso problemático, junto con ello, responda ¿Qué hago?, es decir, la respuesta conductual que adopte frente al mismo.</p>	
		<p>Sesión 5</p> <p>4. Debate de los pensamientos y autoafirmaciones irracionales: mediante el diálogo y la conversación guiada relativizar los pensamientos disfuncionales que el joven presenta. Preguntándolo: ¿Qué tan realista es?, ¿Cuánto me afecta?, ¿es tan grave como parece?</p> <p>5. Generación de pensamientos adecuados: sustituir aquellos pensamientos por otros funcionales mediante autoafirmaciones positivas sobre sí mismo y sobre el entorno.</p>	<p>Recurso humano</p> <p>Cuaderno de registro</p> <p>Lápices</p>
E. de afrontamiento 1:	Búsqueda de apoyo e información		
Técnica	Meta	Sesión/actividades	Recursos
Entrenamiento en habilidades sociales (Wolpe y Lazarus, 1971)	<ul style="list-style-type: none"> Entrenar a los jóvenes a la práctica de una comunicación asertiva y eficaz para con los demás, 	<p>Sesión 6</p> <p>1. Bases de la asertividad: mediante una clase magistral se socializa sobre el procedimiento, la naturaleza y los objetivos que persiguen el entrenamiento en habilidades sociales.</p> <p>2. Entrenamiento en habilidades sociales: mediante el rol playing se entrena a los jóvenes a distinguir cuales son las respuestas asertivas, no asertivas o</p>	<p>Recurso humano</p> <p>Presentación en power point</p> <p>Sillas</p>

	logrando apoyo y comprensión mutua.	agresivas, después retroalimentar y enfatizar en la asertividad. 3. Técnica del desarme: dicha técnica se basa en la búsqueda de empatizar con los sentimientos de la otra persona, validar las emociones y realzar el valor que posee las emociones propias y la de los demás 4. Ensayo conductual: mediante una dramatización con un ejemplo hipotético se pide ejemplificar lo aprendido.	
E. de afrontamiento 2:	Afrontamiento activo		
Técnica	Meta	Sesión/actividades	Recursos
Técnica de autocontrol (Rehm, 1977)	• Dirigir los esfuerzos del joven hacia el afrontamiento haciendo hincapié en las bases que posee.	Sesión 7 1. Fase de autoobservación: se toma en cuenta aspectos personales presentes, experiencias positivas y agradables que sirven como base para enfrentar la situación problemática. 2. Fase de autoevaluación: se guía al sujeto a fijarse en metas específicas y concretas acercadas a la realidad, partiendo de las bases existentes. 3. Fase de autorrefuerzo: se ayuda a buscar e identificar diversos reforzadores que sean importantes para él, así como en aplicarlos de manera contingente a manera que se vayan cumpliendo las metas propuestas.	Hoja de registro
E. de afrontamiento 3:	Hacerse responsable		
Técnica	Meta	Sesión/actividades	Recursos
Darse cuenta (Perls y Goodman)	• Identificar los pensamientos y	Sesión 8 1. Pensar en el aquí y ahora. 2. Enfocarse y centrarse en el ambiente físico en ese instante.	Recurso humano

	sensaciones que surgen frente a una responsabilidad para luego registrar dichas sensaciones y analizarlas.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Generalizar todo lo su alrededor. 4. Seleccionar algo específico 5. Realización de actividad física. 6. Liberando el cuerpo. 7. Contacto y retirada. 	
E. de afrontamiento 4:	Reevaluación cognitiva		
Técnica	Meta	Sesión/actividades	Recursos
Entrenamiento en autoinstrucciones (Meneses, 2008)	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar los autodiálogos de la persona para un correcto afrontamiento frente a una situación. 	Sesión 9 <ol style="list-style-type: none"> 1. Psicoeducación sobre el proceso de autoinstruirse: enseñar sobre la existencia de autoinstrucciones funcionales y disfuncionales con el fin de guiar hacia un nuevo aprendizaje en el marco psicológico. 2. Autoinstrucciones en voz alta, baja o encubiertas: aquellas frases que ayudaran a concentrarse en las conductas específicas requeridas por la situación problemática disminuyendo el malestar emocional. 	Recurso humano
Técnica	Meta	Sesión/actividades	Recursos
Retroalimentación y cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Propiciar un refuerzo positivo sobre el trabajo realizado durante las sesiones. 	Sesión 10 Mediante una dinámica cada uno de los participantes deben conocer los puntos de vista y enseñanzas recibidas por parte del facilitador, para posterior a ello, el facilitador realce aspectos positivos de cada uno de los participantes y animándolos a la práctica de lo aprendido en su diario vivir frente a diferentes problemáticas que se enfrenten. Se realiza el cierre oficial de las sesiones.	Globo Fósforos Sillas Recurso humano

CONCLUSIONES

- Las estrategias de afrontamiento que frecuentemente utilizan los jóvenes es la estrategia de evasión y conformismo, seguido de búsqueda de apoyo e información, solución fantástica y afrontamiento activo. Las estrategias menos utilizadas son reevaluación cognitiva y el hacerse responsables. Sin embargo es importante tomar en cuenta que el resultado del manejo de unas u otras dependerá de la situación estresante, así como de factores internos o externos que permitan actuar de manera favorable o no a la hora de enfrentarse a un problema.
- El nivel de ansiedad que prevalece en los jóvenes es la ansiedad leve con un mayor índice en las mujeres, es decir, se evidencia síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales, los cuales afectan la estabilidad física y psicológica del ser humano; en caso de no ser controlada a tiempo puede ser perjudicial en un futuro.
- El protocolo de intervención se basó en un modelo cognitivo conductual, este tiene la finalidad de educar y fortalecer estrategias saludables a los jóvenes; contiene técnicas como la psicoeducación, entrenamiento en resolución de problemas, reestructuración cognitiva, entrenamiento en habilidades sociales, técnica de autocontrol, entrenamiento en autoinstrucciones, darse cuenta y retroalimentación, los cuales deben ser socializadas por un profesional en salud mental de manera oportuna.
- Según lo indagado las estrategias de afrontamiento que podría ayudar a sobrellevar la ansiedad de manera adecuada son hacerse responsable, afrontamiento activo, búsqueda de apoyo e información, reevaluación cognitiva, acompañado también del empleo de técnicas psicológicas propuestas en el protocolo; los cuales en conjunto mejorarán la capacidad de afrontamiento de los problemas y a su vez la calidad de vida de los jóvenes.

RECOMENDACIONES

- Es muy importante que los dirigentes de la comunidad Ilincho tomen conciencia sobre la importancia de la salud mental de los jóvenes y que de esta manera se permita implementar la asistencia psicológica de profesionales con el fin de proporcionarles estrategias saludables a la hora de afrontar problemas de la vida diaria.
- Se sugiere a los dirigentes de la comunidad de Ilincho que busquen la ayuda de un profesional en salud mental para poder socializar sobre la ansiedad y sus niveles debido a que algunos de los jóvenes desconocen y esto al no ser tratado a tiempo puede ser perjudicial para los seres humanos, incluso puede afectar la calidad de vida.
- Incitamos a otros investigadores a desarrollar diferentes proyectos de investigación relacionándolo con otras variables que no han sido estudiadas en poblaciones indígenas como es el consumo de alcohol, violencia intrafamiliar, migración; Aspectos que podrían ser perjudiciales para los jóvenes de las comunidades rurales debido al desconocimiento y estigmas sociales aún existentes.
- Se recomienda poner en practicar el “Protocolo de intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento” propuesto en este documento con la finalidad de que los jóvenes adquieran nuevos conocimiento y herramientas necesarias a la hora de afrontar diversos problemas y de esta manera evitar posibles trastornos mentales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albán, G., Arguello, V. y Molino, C. (2020). *Metodología de la investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción*. RECIMUNDO, 4(3) ,163-173.
- Aldás, A. (2017) *Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en personal de salud* [tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo digital. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26500/2/Ana%20Carolina%20Ald%C3%A1s%20Villac%C3%ADs%20pdf.pdf>
- Álvarez, G y Delgado, J. (2015). *Diseños de estudios epidemiológicos. I. El estudio transversal: Tomando una fotografía de la salud y la enfermedad*. Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora, 32(1) ,26-34.
- Anticona, E. y Maldonado, M. (2017). *Ansiedad y depresión en el personal de salud del hospital Daniel Alcides Carrión, Huancayo- 2017*. [Tercer nivel, Universidad Nacional del Centro del Perú]
- Bados, A. y Garcia, E. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico. *Universidad de Barcelona-España*.<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
- Burgos, E. (2016). Trastorno de ansiedad, causas, y factores predisponentes. Estudio a realizarse en mujeres de 20 a 40 años de edad en el Hospital Universitario, periodo 2015. [Tesis de Pregrado, Universidad de Guayaquil].
- Castaño, E y León del Barco. (2010). *Estrategias de afrontamiento al estrés y estilos de conducta interpersonal*. International Journal of Psychology Therapy. Vol. 10(2). España.
- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias Sociales*. <http://alcanzaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>

- Cerquera, A., Matajira, Y, y Peña, A. (2020). Estrategias de afrontamiento y nivel de resiliencia presentes en adultos jóvenes víctimas de conflicto armado colombiano un estudio correlacional. *Psique*. Vol. 29 (2).
- D'acunha, D. (2019). *Sintomatología depresiva, ansiosa y regulación emocional en adultos que realizan ejercicios físicos*. [Tercer nivel, Et Lux In Tenebris Lucet].
- Díaz, C y Rangel, L. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos*. *Psicología y Salud*.
- Gómez, E y Monjarás, M. (2020). Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares. *Órgano de expresión de la Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*. 20-26.
- Gorozabel, A., y García, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19*. *Revista. Sinapsis*, 3(18), 1390-9770.
- Graterol, R. (30 de marzo del 2013). Investigación de Campo [Mensaje en un blog]. <http://optometria2013.blogspot.com/2013/03/investigacion-de-campo.html>
- Guamán, W. (2020). *Ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes de la carrera de Psicología clínica en la Universidad Nacional de Chimborazo período abril – agosto 2019*. [Tesis de tercer nivel, Universidad Nacional de Chimborazo].
- Guzmán, L y Tamayo, M. (2019). *Ansiedad y depresión, “verdugos” de los jóvenes en la pandemia*. *Pesquisa Javeriana*.
- Hernández, D. y Herrera, J. (2017). *Estrategias de afrontamiento de problemas en los estudiantes de la unidad educativa “Riobamba 2015 – 2016* [Tesis de Pregrado Universidad Nacional de Chimborazo].D Space. [https://llibrary.co/document/q7w4wxdz-estrategias -afrontamiento-problemas-estudiantes-unidad-educativa-riobamba-riobamba-html](https://llibrary.co/document/q7w4wxdz-estrategias-afrontamiento-problemas-estudiantes-unidad-educativa-riobamba-riobamba-html).
- Hernández, R., Fernández., C y Baptista, M. (2016). *Metodología de la Investigación*. (5taed.).Interamericana S.A DE C.V. <https://w.w.w.icmujeres.gob.mx/wpcontent/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

- Infante, A. (2008). *Guía de Práctica Clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en Atención primaria*. Unidad de Evaluación de tecnologías sanitarias. Madrid-España.
- Irrázabal, N. (2012). Evaluación de sintomatología depresiva y ansiosa en los estudiantes de medicina de la Universidad de Chile. [Tercer nivel, Universidad de Chile].
- Loayza, M. (2017). Efectividad de una guía de intervención educativa en la disminución de la ansiedad del paciente quirúrgico en una clínica privada Lima 2017. [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. y Aguirre-Acevedo, D. (2006). *Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana*. Universidad Psychology Bogotá-Colombia.5 (2).
- Lovera, A. y Montesinos, V. (2010). *Influencia de las estrategias de afrontamiento, el nivel socioeconómico, la condición laboral y el sexo sobre el estrés académico en estudiantes de la Universidad Católica Andrés Bello*. [Título de tercer nivel, Universidad Católica Andrés Bello]
- Mallaren, V. y Fondacaro, K. (1988). Coping with stressful events in older children and Young adolescents. *Journal of consulting and clinical Psychology*. Vol.6
- Marcué, P., y Gonzáles, R. (2017). Las emociones y el rendimiento académico: La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Congreso Nacional de Investigación Educativa-Comie. San Luis Potosí.
- Mena, M. (2018). *Salud mental y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del Sindicato de choferes profesionales "15 de agosto" de la ciudad de Ambato*. [Tercer nivel, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
- Minici, A., Rivadeneira, C. y Dahab, J. (s/f). Entrenamiento en autoinstrucciones. *Revista de terapia cognitiva conductual*. <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/entrenamiento-en-autoinstrucciones.pdf>.

- Mora, C. (2014) *Ansiedad en población indígena Embera en condición de desplazamiento en la ciudad de Bogotá*. Revista Vanguardia Psicológica.4 (2), 154-163.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la Covid-19 en la mayoría de los países*. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>.
- Ordoñez, A. y Ochoa, P. (2020). *Ambiente, sociedad y turismo comunitario: La etnia Saraguro en Loja-Ecuador*. Revista de Ciencias Sociales. Vol. XXVI (2).
- Pérez, G., Estrada, S. y López, E. (2020). *Confinamiento y ansiedad en estudiantes universitarios del sureste mexicano durante la epidemia del covid-19*. Epidemiología en Acción, 25.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española (Vol.22)*. Madrid.
- Rehm, L. P. (1977). A self- control model of depression. *Behavior Therapy*, 8:787-804
- Reyes, N. y Trujillo, P. (2020). *Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios*. Revista investigación y Desarrollo, 13,49-53.
- Reyes, V., Alcázar, R., Resendiz, A., y Flores, R. (2017). *Miedo, Ansiedad y Afrontamiento: Estudiantes universitarios mexicanos*. Revista Iberoamericana de Psicología. ISSN-I: 2027-1786.10 (1).
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos de estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 7(19) ,33-39.
- Torre, S., Hidalgo, G. y Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(60) ,491-507.
- Torres, E. (2006). *Aculturación estrategias de afrontamiento en indígenas de Oaxaca asentados en estación Pesqueira: Sonora*.
- Urzola, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de*

adolescentes. *Psicogente*. Vol. 21(40). DOI: <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

Valenzuela, A., Hilario, P. y Orteso, F. (2020). *Ansiedad y estrategias de afrontamiento*. European Journal of Health Research.6 (2). DOI: 1030552/ejhr.v6i2.218

Zimmer, G. y Skinner, E. (2016). The development of coping: Implications for Psychopathology and resilience. *Development Psychopathology*, 4(10). 1-61. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/79781119125556.devpsy410>

ANEXOS

Anexo 1. Aprobación del proyecto de investigación



DECANATO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD



Riobamba, 18 de agosto de 2021
Oficio No. 0735-RD-FCS-2021

ASUNTO: NOTIFICACIÓN RESOLUCIÓN No. 0735-D-FCS-18-08-2021.

Señoritas
TOAPANTA OTACOMA GLADYS MARLENE
CHALÁN LOZANO NATALY YESENIA
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH
De mi consideración. -

Cúmpleme informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al miércoles 18 de agosto de 2021.

RESOLUCIÓN No. 0735-D-FCS-18-08-2021: Aprobar el tema, perfil del proyecto de investigación, Tutor y Miembros de Tribunales de la carrera de Psicología Clínica. Oficio N° 0165-CCPSCI-FCS-TELETRABAJO-2021, sugerencia Comisión de Carrera y CID de la Facultad:

No	Estudiantes	Tema Proyecto de investigación presentado a revisión	Tema Proyecto de investigación revisado y APROBADO por la Comisión y CID	Informe de la Comisión de Carrera	Tribunal Aprobado. Art.173 Trabajo Escrito	Tribunal Aprobado. Art.174 Sustentación
1	TOAPANTA OTACOMA GLADYS MARLENE CC: 1600882466, CHALÁN LOZANO NATALY YESENIA CC: 1130731790	Estrategias de afrontamiento para controlar ansiedad en población indígena joven. Comunidad Ilnicho. Loja, 2021	Estrategias de afrontamiento para controlar ansiedad en población indígena joven. Comunidad Ilnicho. Loja, 2021	APROBADO Dominio emergente Salud como producto social Línea de investigación: Salud	Tutor: Mg. Diana Carolina Villagomez Vacacela Miembros: MSc. Renata Patricia Aguilera Vásconez Dra. Sandra Mónica Molina Rosero	Presidente: Dr. Byron Alejandro Boada Aldaz (Delegado Decano) Miembros: MSc. Renata Patricia Aguilera Vásconez Dra. Sandra Mónica Molina Rosero

Atentamente,

GONZALO
EDMUNDO
BONILLA
PULGAR

Firmado digitalmente por
GONZALO EDMUNDO
BONILLA PULGAR
Fecha: 2021.08.20
12:01:56 -05'00'

Dr. Gonzalo Bonilla P.
DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH

Adj.: Oficio en Referencia
c.c. Archivo

Elaboración de Resoluciones Decanato 18-08-2021 MsC. Ligia Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 18-08-2021: Tlga. Francisca Jara
Revisado y Aprobado: Dr. Gonzalo Bonilla

Campus Norte | Av. Antonio José de Sucre, Km 1 ½ vía a Guano | Teléfonos: (593-3) 3730880 - Ext.: 1503

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____,
con C.I.: _____, de ____ años de edad. Manifiesto que he sido informado con la claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico que conlleva la presente investigación y otorgo de manera libre y voluntaria mi permiso para que se me incluya como informante del presente proyecto de investigación. Por mis propios derechos en pleno uso de mis capacidades legales y mentales, estoy de acuerdo en participar en que se me evalúe con los reactivos psicológicos como son: la Inventario de ansiedad de Beck- BAI e Inventario de Estrategias de Afrontamiento, otorgo mi permiso para que se haga uso de la información proporcionada misma que servirá para la investigación **“Estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad en población indígena de la comunidad Ilincho. Loja, 2021”** en la autoría de Nataly Chalán, Gladys Toapanta y en calidad de tutora Mg. Carolina Villagómez.

En el cantón Saraguro a los ____ días del mes de _____ del año _____.

Firma: _____

C.I.: _____

Anexo 3. Inventario de estrategias de afrontamiento

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Instrucciones: A continuación, lea por favor cada uno de los ítems que se presentan a continuación y señale, marcando con una (X) si usted actuó en alguna medida, en esa forma o no actuó en ninguna medida de esa forma al enfrentarse a una situación estresante.

0 no actué en absoluto

1 actué así en alguna medida

1.	Créí que con el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	0	1
2.	Hable con alguien para averiguar más sobre la situación.	0	1
3.	Me critiqué o sermoneé a mí mismo.	0	1
4.	Confíé en que ocurriría un milagro.	0	1
5.	Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.	0	1
6.	Me sentí inspirado para hacer algo creativo.	0	1
7.	Intente olvidarme de todo.	0	1
8.	Acepté la segunda posibilidad antes de la posibilidad que yo quería.	0	1
9.	De algún modo expresé mis sentimientos.	0	1
10.	Hable con alguien que podía hacer algo en concreto por mi problema.	0	1
11.	Me alejé del problema por un tiempo.	0	1
12.	Mantuve mi orgullo y puse buena cara al mal tiempo.	0	1
13.	Cambié algo para que las cosas fueran bien.	0	1
14.	Pregunté a un pariente o amigo y seguí su consejo.	0	1
15.	Sabía lo que quería hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien.	0	1
16.	Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	0	1
17.	Propuse un par de soluciones distintas al problema.	0	1
18.	Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con las otras cosas.	0	1
19.	Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía.	0	1
20.	Cambié algo en mí.	0	1
21.	Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	0	1
22.	Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.	0	1
23.	Fantaseé e imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas.	0	1
24.	Me preparé para lo peor.	0	1
25.	Repasé mentalmente lo que haría o diría.	0	1
26.	Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y lo tomé como modelo.	0	1
27.	Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas.	0	1
28.	Esperé ver lo que pasaba antes de hacer nada.	0	1

Anexo 4. Inventario de Ansiedad de Beck- BAI

Instrucciones: En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy.

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK-BAI

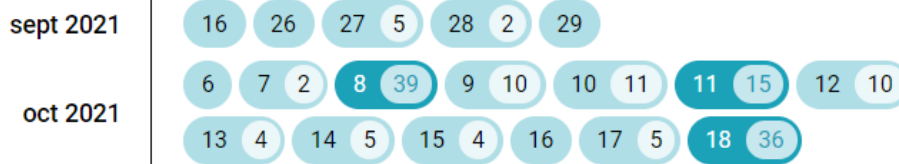
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1. Torpe o entumecido				
2. Acalorado				
3. Con temblor en las piernas				
4. Incapaz de relajarse				
5. con temor a que ocurra lo peor				
6. Mareado, o que se le va la cabeza				
7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados				
8. Inestable				
9. Atemorizado o asustado				
10. Nervioso				
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11. Con sensación de bloqueo				
12. Con temblores en las manos				
13. Inquieto, inseguro				
14. Con miedo a perder el control				
15. Con sensación de ahogo				
16. Con temor a morir				
17. Con miedo				
18. Con problemas digestivos				
19. Con desvanecimientos				
20. Con rubor facial				
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21. Con sudores, fríos o calientes				

Estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad en población indígena de la comunidad Ilincho. Loja, 2021

156 respuestas

CONSENTIMIENTO INFORMADO

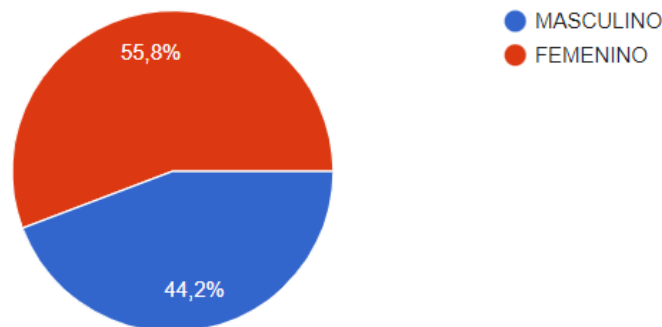
Yo, Manifiesto que he sido informado con la claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico que conlleva la presente investigación y otorgo de manera libre y voluntaria mi permiso para que se me incluya como informante del presente proyecto de investigación. Por mis propios derechos en pleno uso de mis capacidades legales y mentales, estoy de acuerdo en participar en que se me evalúe con los reactivos psicológicos antes mencionados.



DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

GÉNERO

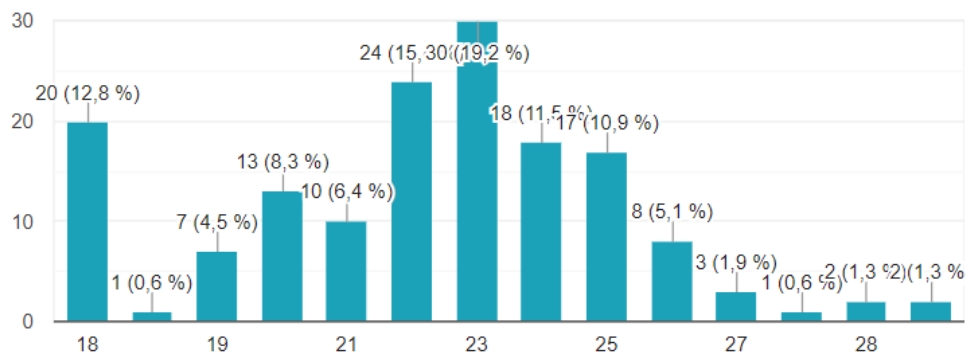
156 respuestas



Acti
Ve a C

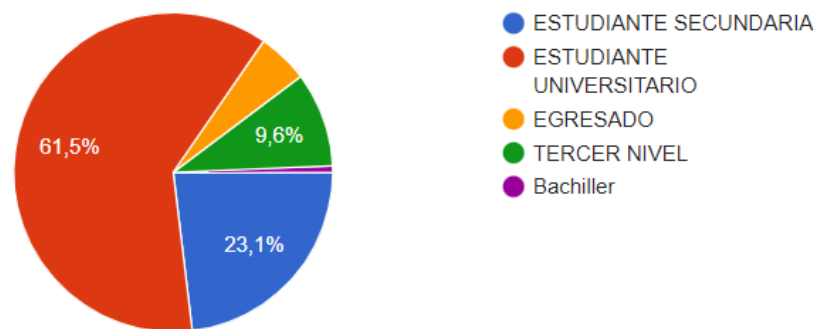
EDAD

156 respuestas



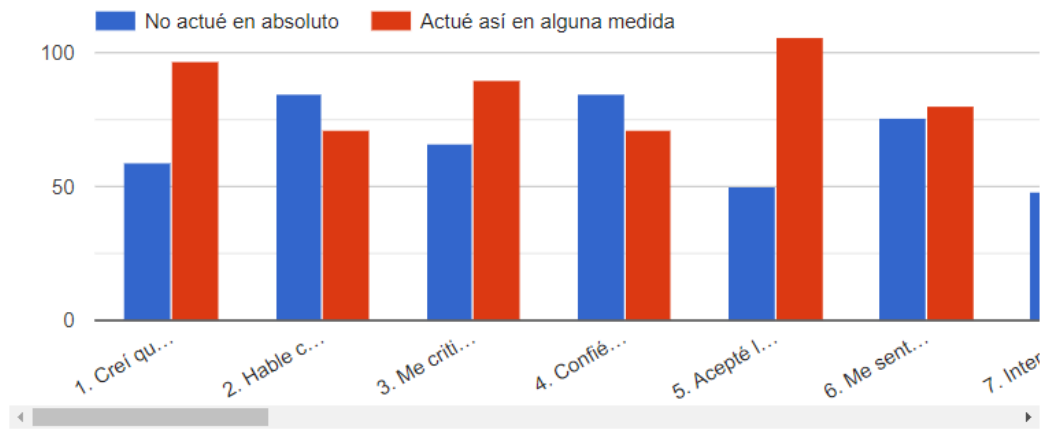
GRADO DE INSTRUCCIÓN

156 respuestas



INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Inventario



INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK-BAI

PREGUNTAS

