

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PSICOLOGIA**

Tesis para optar por el grado de Licenciatura

**AFRONTAMIENTO ANTE LOS CAMBIOS
INESPERADOS DEL CICLO VITAL DE UN
GRUPO DE 10 MUJERES EN EDADES ENTRE
28 Y 43 QUE ASISTEN A UNA
ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO
UBICADA EN BARRIO MEXICO**

SUSTENTANTE

KIMBERLY DANIELA FALLAS SEVILLA

2022

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|----|
| TABLA DE CONTENIDO..... | 2 |
| Índice de tablas | 6 |
| Dedicatoria..... | 8 |
| Agradecimiento..... | 9 |
| Resumen..... | 10 |
| CAPÍTULO I | 12 |
| EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 12 |
| 1.1 Introducción | 13 |
| 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 16 |
| 1.2.1 Antecedentes del problema | 16 |
| 1.2.2 Delimitación del problema..... | 23 |
| 1.2.3 Justificación..... | 23 |
| 1.3 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN | 27 |
| 1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... | 27 |
| 1.4.1 Objetivo general | 27 |
| 1.4.2 Objetivos específicos..... | 27 |
| 1.4.3 Limitaciones de la investigación..... | 28 |
| 1.4.4 Alcances de la investigación | 28 |

| | | |
|-----------|---|----|
| 2 | CAPÍTULO II..... | 29 |
| | MARCO TEÓRICO..... | 29 |
| 2.1 | AFRONTAMIENTO | 30 |
| 2.2 | Etapas del proceso de afrontamiento..... | 33 |
| 2.3 | Recursos personales para el afrontamiento | 35 |
| 2.4 | Estrategias de afrontamiento | 45 |
| 2.4.1 | Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción..... | 46 |
| 2.4.2 | Estrategias de afrontamiento centradas en el problema | 52 |
| 2.5 | Ciclo vital | 55 |
| 2.6 | Etapas del desarrollo del ciclo vital..... | 57 |
| 2.7 | Contexto del desarrollo del ciclo vital..... | 59 |
| 2.8 | Influencias normativas y no normativas (cambios inesperados)..... | 60 |
| 2.9 | Consecuencias de los cambios inesperados en ciclo vital..... | 62 |
| 2.9.1 | Evaluación cognitiva de las consecuencias | 63 |
| 2.9.1.1.1 | Evaluación primaria | 64 |
| 2.9.1.1.2 | Evaluación secundaria..... | 66 |
| 2.10 | Desarrollo de la fe a lo largo del ciclo vital..... | 67 |
| 3 | CAPÍTULO III | 69 |
| | MARCO METODOLÓGICO..... | 69 |
| 3.1 | ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN..... | 70 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 3.2 | TIPO DE INVESTIGACIÓN | 70 |
| 3.3 | UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO | 71 |
| 3.3.1 | Participantes | 71 |
| 3.3.2 | Criterios de inclusión y exclusión | 71 |
| 3.4 | INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN | 72 |
| 3.4.1 | VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS..... | 73 |
| 3.5 | DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN | 74 |
| 3.6 | OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORIAS | 74 |
| 3.7 | PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS | 81 |
| 3.8 | ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS | 81 |
| 3.9 | ANALISIS DE DATOS | 81 |
| 4 | CAPITULO IV | 82 |
| 4.1 | RESULTADOS..... | 83 |
| 4.1.1 | Clasificación de los Resultados..... | 83 |
| 4.1.1.1 | Categorías..... | 83 |
| 5 | CAPÍTULO V..... | 120 |
| 5.1 | DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS..... | 121 |
| 6 | CAPÍTULO VI..... | 130 |
| 6.1 | Conclusiones | 131 |

| | |
|--|-----|
| 6.2 Recomendaciones..... | 134 |
| 7 Bibliografía..... | 136 |
| Anexos | 144 |
| Anexo 1 | 145 |
| Preguntas..... | 145 |
| Anexo 2..... | 146 |
| Preguntas de la entrevista para los jueces evaluadores | 146 |
| Anexo 3..... | 149 |
| Índice de Kappa de cohen | 149 |
| Anexo 4..... | 151 |
| Consentimiento informado..... | 151 |
| Anexo 5..... | 152 |
| Carta tutor de tesis | 152 |
| Anexo 6..... | 153 |
| Declaracion jurada | 153 |
| Anexo 7..... | 154 |
| Carta del lector | 154 |
| Anexo 8..... | 155 |
| Carta de autorizacion | 155 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1 | 37 |
| <i>Recursos para el afrontamiento</i> | 37 |
| Tabla 2 | 48 |
| <i>Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción</i> | 48 |
| Tabla 3 | 49 |
| <i>Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción</i> | 49 |
| Tabla 4 | 53 |
| <i>Estrategias de afrontamiento centradas en el problema</i> | 53 |
| Tabla 5 | 54 |
| <i>Estrategias de afrontamiento centradas en el problema</i> | 54 |
| Tabla 6. | 72 |
| <i>Criterios de Inclusión y exclusión</i> | 72 |
| Tabla 7. | 73 |
| <i>Resultado de validación</i> | 73 |
| Tabla 8. | 75 |
| <i>Operacionalización de las categorías</i> | 75 |
| Tabla 9. | 84 |
| <i>Información Sociodemográfica</i> | 84 |

| | |
|--|------------|
| Tabla 10 | 87 |
| <i>Resultados de los Recursos personales para el afrontamiento</i> | <i>87</i> |
| Tabla 11. | 98 |
| <i>Resultados estrategias de afrontamiento</i> | <i>98</i> |
| Tabla 12 | 100 |
| <i>Como ha hecho frente a los cambios inesperados en general.....</i> | <i>100</i> |
| Tabla 13. | 113 |
| <i>Resultados de las consecuencias</i> | <i>113</i> |

Dedicatoria

En este apartado quisiera dedicarle el proyecto a Dios, mi familia y todas aquellas personas que siempre han estado a mi lado, en cada etapa que me ha tocado vivir.

Primeramente, a Dios, quien me brindo la mayor bendición que es mi salud a pesar del proceso que me toco atravesar, lo que me impulso para culminar con esta meta tan importante,

A mi padre Daniel, que siempre ha estado a mi lado siendo un gran apoyo en mi vida, quien siempre me ha demostrado lo que es el amor verdadero.

A mi madre Nury, una mujer extraordinaria que ha sido un gran apoyo en mi vida, con quien he compartido infinidad de cosas y quien siempre está ahí para escucharme sin importar las locuras que le diga.

A Edu mi hermano quien cuando más lo necesite en mi vida me demostró lo más hermoso que es el amor de hermanos, y quien me impulsa a seguir adelante y cumplir mis metas.

A mis amigas que siempre me han apoyo, y en este caso me han impulsado mucho, creyendo en mí siempre.

A don Rafael Pérez porque sin su ayuda este sueño me hubiese costado más lograrlo.

Agradecimiento

Agradezco primeramente a Dios por la vida y todas las experiencias que ha permitido vivir.

Por otra parte, agradezco a mi familia por siempre ser esas personas que están a mi lado y me apoyan, a mis padres en especial que a pesar de todo siempre han estado conmigo en las buenas y en las malas brindándome su mano para cumplir mis metas.

Por otra parte, agradezco a cada persona que ha llegado a mi vida para quedarse, saben quiénes son, gracias por demostrarme el verdadero significado de la amistad, apoyo incondicional, por creer en mi e impulsarme para salir adelante.

De igual manera, darle las gracias a mi tutora Ana Peñaranda, quien siempre estuvo atenta a mi proceso.

Para finalizar, agradecerle a la población de la organización, al igual que a su administradora por siempre creer y confiar en mi capacidad como futura psicóloga, además el apoyo y tiempo para poder realizar de la mejor manera la tesis.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo analizar cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan ante los cambios inesperados del ciclo vital un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro ubicada en Barrio México.

Se llevo a cabo bajo la metodología cualitativa, de tipo descriptiva, la población consta de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años, el instrumento utilizado fue la entrevista semi estructurada.

Los resultados obtenidos indicaron que las mujeres de este estudio cuentan con recursos psicológicos, como son la seguridad en sí mismas, y las creencias positivas, lo que les permite buscar alternativas para enfrentar los cambios inesperados que se les presentan, además las creencias positivas les permiten tener otra perspectiva de los diferentes cambios inesperados que deben afrontar. Es importante destacar que el recurso personal con el que menos cuentan las entrevistadas es la salud y energía, por otra parte, se da la utilización de ambos estilos y estrategias de afrontamiento.

Es decir que las mujeres de este estudio utilizan el estilo activo y pasivo, al igual que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema (apoyo profesional), y las estrategias centradas en la emoción (religión, apoyo emocional). Se realizó una evaluación cognitiva primaria destacando el tipo benigna positiva, se distingue también que estos cambios han provocado un mejoramiento en la vida de cada una de las participantes.

Palabras claves: recursos personales, estrategias de afrontamiento, consecuencias de los cambios inesperados.

Abstrac

The objective of this research is to analyze the coping strategies used by a group of 10 women between the ages of 28 and 43 who attend the in Barrio México in the face of unexpected changes in the life cycle.

It was carried out under the qualitative methodology, of a descriptive type, the population consists of 10 women between the ages of 28 and 43, the instrument used was the semi-structured interview.

The results obtained indicated that the women in this study have psychological resources, such as self-confidence, and positive beliefs, which allow them to look for alternatives to face the unexpected changes that occur to them, in addition, positive beliefs allow them to have another perspective of the different unexpected changes that they must face. It is important to highlight that the personal resource that the interviewees have the least is health and energy, on the other hand, there is the use of both coping styles and strategies.

In other words, the women in this study used the active and passive styles, as well as coping strategies focused on the problem (professional support), and strategies focused on emotion (religion, emotional support). A primary cognitive evaluation was carried out, highlighting the positive benign type, it is also distinguished that these changes have caused an improvement in the life of each of the participants.

Keywords: personal resources, coping strategies, consequences of unexpected changes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Introducción

A lo largo de la vida se producen una serie de cambios estos pueden ser esperados por el mismo desarrollo humano o por el contrario pueden ser inesperados mismos que interrumpen el curso normal de nuestra propia historia, influyendo en el desarrollo individual y colectivo.

La forma en como afrontamos cada una de estas situaciones hará la diferencia y al mismo tiempo determinará si se convierte en un cambio para evolucionar, crecer o por lo contrario en un conflicto o deterioro.

Como nos indica Lazarus y Folkman (1986) afrontamiento “Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164), el afrontamiento implica una movilización de la cognición, la conducta y las emociones.

La manera como estos cambios sean o no afrontados dependerá el restablecimiento saludable del equilibrio emocional y con esto continuar con una vida satisfactoria o caso contrario, que genere un deterioro que haga que la persona no avance y quede estancada en ese momento de la vida, y esto hará que la vida gire alrededor del suceso desafiante.

En este sentido la presente investigación considera como variables, por un lado, los recursos de afrontamiento con los que cuenta el individuo los cuales pueden ser entendido desde Lazarus y Folkman (1984, citados por Acuña Reyes, 2018) como “las características personales que funcionan como amortiguadores de los efectos y consecuencias del estrés, afirmando que la forma en que un sujeto afronta una situación dependerá, en parte, de los recursos de los que disponga” (p. 90), es importante recalcar que estos recursos se obtienen por medio de las experiencias experimentadas y la resolución saludable de cada etapa de vida.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento se constituyen como indica Manrique y Miranda (2006, citado por Escudero Orozco 2017) “como procesos específicos y determinados que se emplean en cada circunstancia y se pueden modificar de acuerdo a las condiciones desencadenantes” (p.14), es decir las estrategias son aquellas acciones que toma el individuo sea para resolver o no el evento desafiante sea este interno o externo,

Por otra parte, se tiene las consecuencias que experimenta el sujeto ante estos cambios. Lazarus y Folkman (1986) lo definen como “aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocara en el individuo” (p. 51), cada proceso sea esperado o no van a generar una consecuencias sea esta agradable o no para cada individuo, y es este mismo quien debe evaluarlo de la manera que sienta que más le conviene, se ha observado que las personas que las interpretan como parte del crecimiento y siguen adelante generan un avance y crecimiento en sus vidas que los hace madurar, por el contrario las personas que lo toman como algo desagradable, se ven afectadas a nivel emocional, conductual y psicológico, y en muchas ocasiones no logran avanzar.

Lo anteriormente mencionado conduce a buscar y analizar la manera como las mujeres afrontan los cambios inesperados del ciclo vital, y los recursos personales para el afrontamiento que han aprendido y reforzado, al igual que las estrategias de afrontamiento que utilizan para salir adelante ante aquellos eventos inesperados que han experimentado, además de la evaluación que realizan de las posibles consecuencias que surjan de estos cambios y de la manera de afrontarlos, ya que como se sabe, cuando el afrontamiento es inadecuado se puede asociar a sentimientos de insatisfacción, ansiedad, desmotivación.

Cabe mencionar que esta población ha experimentado un cambio inesperado que ha generado una alteración en todas las áreas de su vida, ya que la privación de la libertad es un

tema que afectado mucho a la persona que es encarcelada y a las personas que les rodean, pero en este estudio nos enfocaremos en los cambios inesperados a nivel general como la separación, la crianza de los hijos (as), la enfermedad de ellas o de algún familiar cercano, el cambio de residencia etc. que ha vivido y como han logrado un afrontamiento que les permite seguir adelante.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.2.1 Antecedentes del problema

Para efectos del presente estudio se realizó una búsqueda de investigaciones relacionadas con el tema del afrontamiento y sus estrategias, además de los recursos personales para el mismo, los estudios encontrados se centran a nivel internacional, ya que a nivel nacional son escasos.

A continuación, se presentan diferentes investigaciones desde el ámbito nacional e internacional relacionadas con una de las variables (afrontamiento) de la presente investigación de estudio.

Antecedentes Nacionales

Por otro parte, Fallas Solís & Mendoza Soto (2010) en su investigación titulada “Estrés en madres, amas de casa, de niños y niñas que cursan el I ciclo de educación general básica de las Escuelas Inglaterra y República de Bolivia”, desarrollando como objetivo principal contribuir al conocimiento del estrés y recursos de afrontamiento en madres amas de casa de estudiantes de I ciclo de educación general básica de las Escuelas Inglaterra y República de Bolivia.

Se realiza mediante la metodología cualitativa de tipo exploratoria, apoyada en una técnica cualitativa, se utiliza el Cuestionario de Estrés Solano/Beauregard (1991) esto para poder discriminar, la presencia de niveles significativos de estrés en las participantes, además de una entrevista semi estructurada. Se lleva a cabo con un grupo de cinco mujeres.

Los resultados obtenidos en esta investigación:

Las madres, amas de casa en su mayoría presentan niveles de estrés moderados o elevados.

Las participantes se enfrentan a situaciones estresantes para ellas en el diario vivir, ya que no solo deben dedicarse al cuidado de sus hijos (as), sino también a varios parientes, además de encargarse de todas las labores domésticas, ayudar a los niños (as) en la escuela, etc.

Un factor estresante, es el económico y la inestabilidad laboral de sus esposos o parejas, debido a que en ocasiones no cuentan con el dinero necesario para solventar los gastos propios del hogar y lo que la familia necesita.

De forma general las participantes indican desconocer las técnicas de afrontamiento ya sean psicológicas, o que ellas mismas emplean para relajarse.

En contraste Carmona Valverde & Prado Cubero (2017) en su investigación titulada “El afrontamiento del duelo en madres privadas de libertad en el Centro de Atención Institucional Buen Pastor tras la separación de sus hijas e hijos menores de edad”, el objetivo principal es comprender el significado que le dieron las participantes a la separación de sus hijos.

Además de entender el papel que juega el entorno intra y extra carcelario en el afrontamiento del duelo por separación, también se pretendían comprender la influencia de las características personales de las madres y evidenciar las estrategias de afrontamiento que utilizaron durante el proceso de duelo.

Se llevo a cabo mediante tres técnicas para obtener la información: grupos focales, entrevistas a profundidad y diarios de campo de las investigadoras, los datos se revisaron con el modelo de Análisis en Progreso propuestos por Taylor y Bogdan (1986).

Entre los principales hallazgos están:

La separación de sus hijos e hijas significa una situación crítica para las mujeres, que desencadena una serie de esfuerzo cognitivos, emocionales y conductuales para incorporar a la perdida a la vida cotidiana.

El apoyo de figuras femeninas tuvo un impacto fundamental para la transición vivida por estas mujeres, estos elementos fueron determinantes para la facilitación del vínculo afectivo entre las madres y sus hijos.

Como factor protector principal se observó el apoyo empático de algunas funcionarias o funcionarios de custodia y otras privadas de libertad para conseguir la resolución del duelo.

Arroyo Jiménez (2019), en su investigación titulada “Factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen en 10 mujeres de Puntarenas que deciden salir del ciclo de la violencia, ejercida por sus parejas”, tiene como objetivo principal identificar los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen para salir del ciclo de violencia.

Se realiza bajo la metodología de tipo descriptivo, mediante una entrevista semiestructurada.

Como resultados se obtuvo:

Los factores psicológicos, sociales y conductuales que influyen para tomar la decisión de salir del ciclo de la violencia: son las emociones experimentadas por las participantes cuando deciden dejar a sus parejas, así como se sienten ahora que han logrado superar esa situación, la percepción de sí mismas después de salir de la violencia, la autoestima, el auto concepto, la resiliencia, la espiritualidad.

La autopercepción después de salir de una situación de violencia juega un papel muy importante, al igual que el bienestar psicológico, la confianza en sí mismas para salir adelante, recuperación de la autoestima.

Las participantes describen sus vidas ahora con una visión más positiva de su existencia, la cual es percibida con un nuevo propósito. El detonante para que tomen la decisión de salir del ciclo de la violencia se relaciona con la agresión física, la violencia sexual, las amenazas con armas, los gritos e insultos y el control ejercido por parte de su pareja.

En cuanto a los factores sociales se destacan el aislamiento, control ejercido por su pareja, y los económicos las participantes contaban con diferentes recursos económicos para salir adelante.

Factores que motivaron a las participantes a la toma de decisión fue contar con el apoyo de amistades, en algunos casos fue fundamental una respuesta asertiva por parte de algunas instituciones, la independencia económica.

Se destacan como factores conductuales para enfrentar sus vidas después de salir del ciclo de la violencia, estrategias de afrontamiento, estilos de afrontamiento, resiliencia, el mantenerse activas, realizando cursos, capacitaciones, talleres, trabajar. Además, se resalta el estado de ánimo para seguir adelante, la valentía para enfrentarse a la vida.

Antecedentes Internacionales

Miracco et. al (2010) en su investigación sobre “Las estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: la percepción del proceso por parte de las mujeres, Buenos Aires, Argentina”, con el objetivo de analizar aquellas estrategias de afrontamiento presentes en las mujeres que sufren violencia doméstica.

Se realizó bajo la metodología de entrevista en profundidad a 8 mujeres, además de la observación de la dinámica de grupos de autoayuda enfocada en este problema, se logra

constatar que el apoyo psicosocial es muy relevante en el afrontamiento adaptativo a esta circunstancia.

La investigación realizada por Mera & Ortiz (2012), titulada “La relación del optimismo y las estrategias de afrontamiento con la calidad de vida de mujeres con cáncer de mama”, tuvo como objetivo indagar la relación entre la calidad de vida de mujeres con cáncer de mama, optimismo y estrategias de afrontamiento.

Se realiza con una muestra de 25 mujeres, mediante los instrumentos WHOQOL- BREF, LOT-R, CSI y un cuestionario para recolectar datos sociodemográficos y de salud. Se obtiene como resultados que la variable que mejor predice la calidad de vida es el afrontamiento, específicamente dos estrategias de afrontamiento, el apoyo social y la autocrítica, que explican un 50.7% de la varianza de la calidad de vida.

Así mismo Hernández Grisales & Álvarez Buritica (2016) en su investigación titulada “Estrategias de afrontamiento de mujeres que han experimentado infidelidad emocional”, propusieron el objetivo analizar las estrategias de afrontamiento ante la infidelidad emocional en cinco mujeres heterosexuales entre los 20 y 40 años en la ciudad de Medellín.

Se llevó a cabo por medio del enfoque cualitativo, mediante la entrevista de vida, se obtuvo como resultado que algunas mujeres aún les afecta la infidelidad vivida. Como consecuencia buscan estrategias para afrontar la situación que conlleva la búsqueda de una solución al problema, regulando la parte emocional y buscando apoyo social que contribuya a la solución de la misma.

El estudio se realiza bajo la metodología cuantitativa, no experimental, descriptiva-asociativa, transversal, con una muestra no probabilística de 42 mujeres, se lleva a cabo por

medio de los cuestionarios Emocional (CDE), el Cuestionario COPE-28 y una encuesta sociodemográfica.

Se obtuvo como resultados que hay una mayor prevalencia del nivel de significado 42,8% y del nivel moderado 33,3% de la dependencia emocional; mientras que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son aquellas centradas en el problema 69,5%, de las cuales el afrontamiento activo 35,7% y la planificación 28,57% son las más representativas, mientras que los tipos de violencia que se atienden con más frecuencia son la violencia física y la violencia psicológica.

El trabajo realizado por Rodríguez Pulice (2020) “Modos de afrontamiento al estrés en mujeres que se desempeñan como madres, trabajadoras y dueñas de casa, Panamá”, tuvo como objetivo investigar cómo se manifiestan los modos de afrontamiento y el estrés en mujeres que desempeñan diversos roles, es decir, son: madres, trabajadoras y dueñas de casa, según el grupo de edad al que corresponden.

La investigación proporcionó los siguientes resultados: se destacan mayores niveles de depresión, síntomas psicossomáticos e insatisfacción laboral en el grupo de adultas jóvenes y mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, a diferencia de las mujeres de mayor edad. Pero ambos grupos coincidieron en el uso de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

En contraste Fuentes Gómez, Yanes Domínguez, & Caballero Morel (2021), quienes desarrollaron la investigación “Recursos de Afrontamiento utilizados por el Movimiento de Mujeres López Arellano y Aledaños (Momuclaa)”, tuvo como objetivo determinar los recursos

de afrontamiento utilizados en las mujeres víctimas de violencia doméstica, perteneciente al Movimiento de la Colonia López Arellano y Aledaño (MOMUCLAA).

Se llevo a cabo mediante un método cuantitativo, utilizando el instrumento de recolección de datos escala de Likert profundizando en las categorías de apoyo social, apoyo espiritual, expresión emocional abierta, evitación y solución de problemas. Se realiza en un grupo de 40 mujeres.

Esta investigación obtuvo los siguientes resultados las mujeres pertenecientes a este movimiento utilizan recursos de afrontamiento y buscan solucionar el problema, además se manifiesta que la expresión emocional abierta es el recurso menos utilizado.

Una de las herramientas que se observa tienen en común las investigaciones consultadas es la utilización de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en especial las estrategias llamadas apoyo social y solución de problemas, ante los diversos acontecimientos a enfrentar durante el ciclo vital.

Dentro del tema se encuentran investigaciones que muestran que en los últimos tiempos a nivel internacional están incrementando significativamente el estudio del afrontamiento o de la utilización de las estrategias de afrontamiento ante las diversas situaciones o cambios inesperados que experimentan las mujeres.

En Costa Rica no se ha encontrado estudios específicos relacionados con el afrontamiento en mujeres, de ahí la importancia de seguir realizando más investigaciones para identificar como están afrontando las mujeres que viven en Costa Rica aquellas situaciones que generan un desequilibrio en su diario vivir y así brindarle herramientas más saludables.

1.2.2 Delimitación del problema

Para esta investigación se contó con la participación de 10 mujeres con un rango de edades entre 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro que opera desde el 2008, tiene como misión brindar atención integral al desarrollo personal, social, educativo, espiritual y familiar de niños, niñas y adolescentes con un familiar significativo privado de libertad.

El programa trabaja con el niño y con el adulto encargado para que ambos salgan beneficiados. El estudio se llevará a cabo en el periodo comprendido de octubre de 2021 a junio de 2022, específicamente en la provincia de San José, en el distrito de Barrio México.

1.2.3 Justificación

La presente investigación surge de la necesidad de abordar el afrontamiento de los cambios inesperados en el ciclo vital de un grupo de mujeres con un rango de edades de 28 a 43 años, con la finalidad de determinar cuáles son los recursos personales para el afrontamiento con los que cuentan debido a que no solamente en este caso la población se enfrenta a la privación de la libertad de algún familiar significativo.

En esta investigación en especial nos centraremos en aquellos eventos o cambios que se presentan de manera inesperada a nivel general durante el ciclo vital, mismas que conllevan a repercusiones o consecuencias.

Bulnes (2003) define los recursos personales para el afrontamiento como “características personales que conforman su capacidad adaptativa, la cual provee de inmunidad contra posibles daños producto de un evento estresante” (p. 14), los recursos le van a permitir al individuo a

desarrollar capacidad para adaptarse al cambio o dependiendo de la situación buscarle una solución inmediata y de esta manera obtener un menor impacto.

Además, es importante señalar que son muchas las situaciones por las cuales deben pasar las mujeres y sus familias ante la privación de la libertad de una persona significativa. Ya sea desde el aspecto de la economía familiar, la tensión y disfunción de la familia, la alimentación, siendo resultado del proceso experimentado, así como aquellas situaciones inesperadas que se presentan en el diario vivir, como son las influencias no normativas, Papalia et al. (2010), afirman lo siguiente: Algunas de estas influencias no son controladas por la persona y representan oportunidades insólitas o graves dificultades que dicha persona interpreta como momentos decisivos. (p. 15).

Los estresores que tienen que ver con el asumir la crianza de los hijos solas, el solventar las necesidades básicas, dejar a los hijos para buscar algún empleo, la falta de empleo, el cambio de residencia, una enfermedad de ellas o de algún hijo (a) o pariente, en algunos casos si es la pareja sentimental la que se encuentra privada de libertad el adaptarse al nuevo sistema para sobrellevar la relación, de manera similar proyecto de vida se ve alterado etc.

De esta manera, es significativo determinar las estrategias de afrontamiento que más utilizan ante los eventos inesperados que se presenten, sea estas estrategias enfocadas en el problema o en la emoción.

Debida multiplicidad de situaciones que debe enfrentar el individuo a lo largo del ciclo vital, es importante la utilización y desarrollo de las estrategias de afrontamiento ya que estas cumplen un papel determinante para lograr que cada situación pueda ser superada y que genere un impacto mínimo en el individuo.

Para Gaeta González & Martín Hernández (2009), las estrategias de afrontamiento pueden conceptualizarse como procesos concretos y específicos que las personas utilizan en cada contexto.

En contraste, este estudio también permitirá conocer el impacto y la contribución de la organización sin fines de lucro sobre el desarrollo y fortalecimiento de los recursos personales de las mujeres que se mantienen activas en el programa, además de las estrategias de afrontamiento como parte del proceso de afrontamiento en las participantes, mediante la educación que se le brinda con la creación de espacios que les permite adquirir nuevos conocimientos, sean en terapia, talleres o capacitaciones.

Se utiliza como variable principal el afrontamiento, ya que las investigaciones consultadas hacen referencia en su mayoría a las estrategias de afrontamientos más utilizadas ante situaciones de violencia intrafamiliar y el afrontamiento ante el cáncer de mama en el ámbito internacional.

Según Kirchner (s.f. citado por Jiménez Arrieta et al., 2012) referente al afrontamiento indica que “El concepto envuelve todos los recursos y mecanismos bio-psico-sociales que activa el sujeto ante una situación que le genera incomodidad y tensión” (p. 101), es importante tener muy presente todos los factores que son parte del individuo y no centrarse en una única área.

Las fuentes revisadas para realizar esta investigación, se enfocan en el afrontamiento que tienen las mujeres ante la violencia intrafamiliar, pero existe una necesidad real de investigación sobre las estrategias para otro tipo de situaciones afrontar.

Rodríguez Marín et al. (1993) Recursos estructurales: comprenden la estructura de los roles estipulados en un sistema social; redes y subsistemas incluidos, donde el individuo asume

un papel social, encontrando en los otros elementos importantes que le ayudaran en el afrontamiento de acontecimientos desafiante.

De acuerdo a lo antes citado es necesario resaltar el papel tan importante que cumplen las mujeres en la sociedad, además de los diferentes roles en los que se ven inmersas durante el ciclo vital como ser madres, hijas, hermanas, trabajadoras, esposas, cuidadoras que vienen acompañados de cambios inesperados que son afrontados y pueden ser introyectados como éxitos o fracasos, como indica los ya que estos surgen de ciertos acontecimientos dependiendo de su procedencia y del área que está siendo afectada, además de las consecuencias que estos van a generar en la vida de las mismas y la percepción que tienen de estas.

De acuerdo con la cultura la mujer ha sido vista como un ser débil, vulnerable, que en muchas ocasiones prefiere callar lo que está viviendo y no sentirse expuesta ante los demás, por eso decide salir adelante a como dé lugar. En actualidad este pensamiento ha ido cambiando y observa cómo las mujeres se han vuelto más fuerte, resilientes, empoderadas y como han tomado el control de sus vidas logrando la superación y el desarrollo personal.

Aun con estos cambios en los paradigmas existen mujeres que ocultan lo que sienten y prefieren sacrificarse para que sus familias este bien, sin importar el coste que esto representa para sí misma, de ahí la importancia de reconocer sus recursos personales y estrategias de afrontamiento.

Además, la evaluación que realizan de las consecuencias que estos le provocan, mismas que según Lazarus y Folkman (1986) es “aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocara en el individuo” (p. 51).

Finalmente, al realizar una investigación de cómo afrontan las mujeres los cambios inesperados del ciclo vital, se busca generar un aporte a la sociedad y en especial a esta población, **debido a que en Costa Rica la investigación referente a este tema prácticamente es nula.**

1.3 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cómo afrontan los cambios inesperados del ciclo vital un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro?

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo general

Analizar cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan ante los cambios inesperados del ciclo vital un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro en Barrio México.

1.4.2 Objetivos específicos

Determinar los recursos personales para el afrontamiento con los que cuentan un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años ante los cambios inesperados del ciclo vital, que asisten a una organización sin fines de lucro en Barrio México.

Determinar las principales estrategias de afrontamiento que utilizan ante los cambios inesperados del ciclo vital un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años, que asisten a una organización sin fines de lucro en Barrio México.

Identificar la evaluación de las consecuencias de los cambios inesperados del ciclo vital que realizan un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro en Barrio México.

ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.3 Limitaciones de la investigación

Las entrevistas fueron atrasadas debido a contagio de COVID 19 en el personal de la organización sin fines de lucro.

Se debió realizar un reacomodo del horario y días de las citas ya programadas en la población.

1.4.4 Alcances de la investigación

Como alcance se logra confirmar el impacto positivo que ha generado la organización sin fines de lucro en la vida de la población, ya que es un espacio en el cual pueden buscar ayuda cuando lo necesitan.

Se espera que este estudio constituya un aporte para brindar y reforzar los recursos y las estrategias de afrontamiento frente a los cambios inesperados que experimentan las mujeres durante el ciclo vital y la privación de la libertad de algún familiar significativo.

Otro factor a resaltar es que la investigación se lleva a cabo bajo el contexto coyuntural de la pandemia, es una investigación no financiada y además es personal.

Con esta investigación se pretende realizar un aporte a las mujeres que han experimentado la privación de la libertad de algún familiar significativo.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 AFRONTAMIENTO

El afrontamiento es un proceso esencial en los individuos, ya que por medio de este el sujeto pone en marcha sus recursos personales y las diferentes estrategias de afrontamiento con la finalidad de resistir, adaptarse o superar aquellas situaciones demandantes que se presentan en su acontecer vital.

Por ende, los cambios inesperados que experimentan las mujeres durante el ciclo vital; tales como el desempleo, la enfermedad, cambio de residencia, situaciones relacionadas con la crianza de los hijos, cambio en los proyectos de vida, la situación económica, pérdida de un ser querido, el divorcio, pandemia como se ha experimentado en los últimos dos años, desastres naturales, privación de libertad de algún familiar significativo, etc., son demandas excesivas que pueden presentarse en cualquier momento y deben superarse, de ahí la importancia del afrontamiento en esta investigación.

Cada evento que experimenta el ser humano es interpretado de una manera singular y particular, que provoca respuestas emocionales, cognitivas, físicas y conductuales que pueden generar malestar en las diferentes áreas, autores como Lazarus & Folkman (1986), en su teoría definen a este como: “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Según lo antes citado, el afrontamiento conlleva un proceso en cuanto a lo que se piensa, siente y hace para manejar aquellas circunstancias internas y/o externas que ponen a prueba los recursos del individuo, cabe resaltar que la forma en que este entiende o perciba la situación definirá como lo afrontara.

De manera que, el afrontamiento:

Se trata de una definición mucho más compleja de lo que puede suponerse desde el sentido común, que no hace equivalente el afrontar con el solucionar; que incluye lo que se hace, lo que se piensa y también lo que se siente; que depende de la magnitud de los problemas y de los recursos que tiene la persona para hacerle frente a los mismos (Roca, 2003, citado por González Salanueva, 2014).

Se puede decir que el propósito del afrontamiento según las definiciones anteriores es realizar un esfuerzo para llegar a una solución, implicando lo que se siente, piensa y hace, teniendo presente los recursos personales y las herramientas con lo que cuenta cada individuo para afrontar, además del impacto o consecuencias que provocan los cambios inesperados en la vida del sujeto.

Dejando claro que afrontar no es encontrar una solución inmediata, por el contrario, es un proceso constante y cambiante que vive el sujeto ante cada situación que le genera un desequilibrio, lo que determina al proceso de afrontamiento como exitoso o un fracaso.

El afrontamiento es un proceso que utiliza el individuo para hacerle frente aquellos cambios o eventos inesperados que le genera estrés, Stone y Cols (1988 citado por Vázquez Valverde et. al, s.f.) sugieren que “el afrontamiento se refiere a la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles” (p. 426), por lo tanto, el afrontamiento se ve determinado por lo que se hace y piensa para lograr un mejor dominio de las circunstancias.

El afrontamiento es un proceso expuesto a modificaciones constantemente, debido a esto es necesario que el individuo cuente con recursos y estrategias de afrontamiento adecuadas que le permitan hacerle frente al problema o la emoción en una situación demandante. Es importante comprender que existe una relación entre el individuo y el ambiente, esta relación provoca

cambios en el afrontamiento, generando una reevaluación de lo que está ocurriendo, de su importancia y de lo que puede hacer respecto al acontecimiento presente. Esta reevaluación tendrá influencia en el estilo y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el individuo en situaciones posteriores.

Galego Carillo (2013) menciona que:

Se pueden distinguir dos grandes conjuntos de afrontamiento: activo y por evitación. El afrontamiento activo favorece la modificación de una situación puesto que actúa directamente sobre el problema. En cambio, el afrontamiento por evitación, como su nombre indica, tiene como objetivo distanciarse de la situación problemática. Ambos afrontamientos son importantes y necesarios dependiendo de la situación, la conveniencia o no del uso de los mismos y dependiendo de si las consecuencias son adaptativas o no. (p. 99)

Como se puede observar el individuo cuenta con dos tipos de afrontamiento activo o por evitación, donde el propósito que busca la evitación por ejemplo es que el sujeto se aleje lo más que pueda de la circunstancia y de esta manera no darle una solución, por el contrario, el activo lo que busca es resolver, ir al fondo de la situación problema.

Podemos determinar que el afrontamiento es un proceso activo o evitativo que le permite al individuo poner en práctica y activar sus recursos personales para el afrontamiento sean de tipo psicológicos, sociales, biológicos o materiales además de las estrategias de afrontamiento con las que cuenta sean estas centradas en el problema o la emoción, además le permite descubrir y aprender nuevos recursos personales y estrategias de afrontamiento.

Es importante destacar lo expuesto por Kirchner (s.f. citado por Jiménez Arrieta et. al, 2012) sobre el afrontamiento ya que indica que “El concepto envuelve todos los recursos y

mecanismos bio-psico-sociales que activa el sujeto ante una situación que le genera incomodidad y tensión” (p. 101), según la cita anterior el individuo activa todos aquellos recursos y mecanismos adquiridos sean estos biológicos, psicológicos y sociales antes una situación demandante.

2.2 Etapas del proceso de afrontamiento

Para Mulsow (1996) las etapas del proceso de afrontamiento “pueden ser un simple reflejo de las demandas físicas o ambientales cambiantes y de las correspondientes secuencias internas que tiene lugar en el sujeto” (p. 172), según la cita anterior las etapas de afrontamiento pueden ser una percepción debido a las demandas internas y externas, mismas que pueden ser o no experimentadas por el sujeto.

Shontz (1975, citado por Lazarus & Folkman, 1986) propone respecto a las etapas del proceso de afrontamiento “el individuo se enfrenta a una enfermedad física importante o a una incapacidad, procederá de acuerdo a una serie de etapas de afrontamiento iniciadas a partir del momento en que le informan de su estado” (p. 167), en este caso las etapas se presentan a partir del primer contacto con la situación.

Por otra parte Lazarus & Folkman, (1986, citando a Shontz 1975) define y clasifica las etapas de afrontamiento en:

- Primera etapa llamada **shock**: su aparición se da cuando el evento o cambio aparece sin ser esperado, durante esta etapa se pueden presentar sentimientos de distanciamiento, por otra parte, el sujeto puede manifestar mucha lucidez y eficacia en lo que se siente y hace.

- Segunda etapa llamada **encuentro**: al ser consciente del evento se experimenta un tiempo intenso donde se pueden presentar sentimientos de desesperanza, pánico y desorganización.

- Tercera fase llamada **retirada**: implica un abandono pausado de la situación, se da una creciente comprobación de la realidad. Cabe mencionar que el proceso de afrontamiento es un ir y venir desde la etapa de shock, de encuentro o retirada.

Por otra parte, Maslow (s.f. citado por Lazarus y Folkman 1986) clasifica en tres etapas el proceso de afrontamiento:

- **Etapas de aviso**: en esta etapa el evento que genera malestar no ha ocurrido y los aspectos a evaluar facilitan que el hecho ocurra o no. Cuando el individuo tiene conocimiento sobre el evento amenazante, puede reorganizar sus pensamientos y reacciones, al igual que la manera en cómo afrontarlos.

- **Etapas de impacto** la persona es expuesta al impacto y a los efectos de la situación amenazante, se presenta una pérdida del valor de los sentimientos y las acciones, por ende, el control sobre la situación se ve afectado. En el transcurso de esta etapa el individuo realiza una evaluación para identificar si el acontecimiento era más o menos impactante de lo esperado, y como resultado se puede obtener que; la persona quede estancada o no, o contrario redefine el evento.

- La última **etapa post impacto**: en este caso los procesos cognitivos desarrollados en la etapa anterior pueden ser recurrentes, desarrollando un conjunto de consideraciones que pueden convertirse en procesos anticipatorios.

En conclusión, se puede decir que, si el proceso de afrontamiento es completado satisfactoriamente, las etapas se presentaran con menos intensidad y frecuencia, lo que conlleva a su desaparición. Estos periodos se consideran recursos indispensables en la maduración psicológica del sujeto, debido a la renovación del valor personal que se realiza, además de una elevada satisfacción y reducción de la ansiedad. (Shontz, 1975, citado por Lazarus & Folkman, 1986).

2.3 Recursos personales para el afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984, citados por Acuña Reyes, 2018) denomina los recursos personales para el afrontamiento como “las características personales que funcionan como amortiguadores de los efectos y consecuencias del estrés, afirmando que la forma en que un sujeto afronta una situación dependerá, en parte, de los recursos que disponga” (p. 90), según lo citado anteriormente los recursos personales son aquellas características propias de cada individuo como las fortalezas, valores y cualidades. Estos pueden ser elementos intangibles o tangibles que nos ayudaran afrontar las diferentes situaciones.

Autores como Miracco et. al (2010) mencionan que los recursos personales “son conceptualizados como factores multidimensionales, que preceden e influyen en el afrontamiento, interviniendo en la respuesta de estrés y pudiendo incluso neutralizar sus efectos” (p. 62), es muy importante recalcar que los recursos personales son factores que están antes del afrontamiento pero que también influyen en el mismo.

Podemos indicar que las fortalezas y recursos psicológicos son factores positivos de la personalidad, que ayudaran al individuo a organizar y dirigir la situación, lo que provocara que sean repetidas, desarrolladas y modificadas para cada evento.

Retomando a Lazarus y Folkman (1986) sugieren que la forma en que se afronte una situación dependerá de los recursos personales que dispongan el individuo, además de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada.

Bulnes (2003) define los recursos personales para el afrontamiento como “características personales que conforman su capacidad adaptativa, la cual provee de inmunidad contra posibles daños producto de un evento estresante” (p. 14), se puede comprender con lo antes mencionado que los recursos personales para el afrontamiento son identificados como aquellos rasgos personales con los que cuenta una persona, estos a su vez tienen un grado de influencia en la respuesta que emiten y en las estrategias de afrontamiento a utilizar, lo que le permite neutralizar o modificar los efectos de la situación.

A continuación, en la tabla 1 se profundizará en los principales recursos que muestran las personas para afrontar las diferentes situaciones.

Tabla 1

Recursos para el afrontamiento

| Recurso | Característica |
|------------------------|--|
| Salud y energía | <p>Entendidos como recursos físicos, es uno de los recursos más importantes en el afrontamiento. Es importante tener en cuenta que una persona frágil, enferma, cansada o débil cuenta con menos energía para llevar a cabo el proceso de afrontamiento que una persona sana (Lazarus y Folkman 1986). El papel tan importante que juega el bienestar físico se hace evidente cuando se debe resistir problemas que exigen una movilización importante. En consecuencia, la salud y la energía facilitan el afrontamiento, pero no quiere decir que la falta de las mismas lo imposibiliten.</p> |

Apuntan a los recursos psicológicos.

Creencias positivas

Una actitud positiva ante sí mismo se considera un factor psicológico muy importante para el afrontamiento, aquí se incluye aquellas creencias generales y específicas que sirven de base para la esperanza que favorece el afrontamiento en las condiciones más adversas (Lazarus y Folkman 1986).

Por su parte Miracco et al (2010) indica en cuanto a las creencias como recursos, la capacidad que crea tener la mujer para controlar aquello que está sucediendo resulta sumamente influyente, ya que esta se manifestara en creencias que pueden facilitar u obstaculizar la búsqueda de ayuda. (p. 62)

Técnicas para la resolución de problemas Se determina como aquellas aptitudes que incluyen habilidades para obtener información, analizar las situaciones, examinar posibilidades alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado. Estos recursos a pesar de ser abstractos, se logran expresar por medio de acciones específicas (Lazarus y Folkman, 1986).

Habilidades sociales Es un factor fundamental, para una mejor comprensión se debe tener en cuenta la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva. Mediante estas habilidades se logra

la resolución de los problemas más fácilmente en coordinación con otras personas, incrementando la capacidad de apoyo o cooperación y añade un control más amplio sobre las interacciones sociales (Lazarus y Folkman, 1986)

Apoyo social

Se refiere al hecho de poder contar con alguien del cual se pueda recibir apoyo emocional, informativo y/o tangible. El apoyo social tiene un papel muy importante como recurso personal para el afrontamiento de las situaciones desafiantes que experimenta el ser humano, donde el individuo puede encontrar un espacio seguro (Lazarus y Folkman, 1986)

Recursos materiales

Son todos aquellos bienes materiales como el dinero y los servicios que se pueden

adquirirse mediante este. Se puede decir, que los recursos económicos brindan una mayor accesibilidad a otros recursos que pueden ser necesarios para afrontar diversas situaciones (Lazarus y Folkman, 1986)

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Cabe mencionar que los recursos personales son herramientas adquiridas mediante los eventos enfrentados previamente, cuando estos se movilizan de una manera adecuada, el individuo puede seguir adelante.

Por otra parte, ante una demanda excesiva del ambiente el sujeto pone en práctica los recursos personales y las estrategias de afrontamiento que más le convengan. Mediante los recursos el individuo logra aumentar las respuestas ante las situaciones desafiantes, es importante tener claro que si la persona no cuenta con los recursos personales necesarios se le hará difícil utilizar las estrategias de afrontamiento adecuadas para hacerle frente a cada evento y esto puede culminar con consecuencias que afecten su cotidianidad y el desarrollo personal.

Lazarus R. S (2000) nuevamente nos reafirma lo expuesto en 1986 sobre los recursos personales para el afrontamiento mencionando que

Los recursos personales incluyen la inteligencia, el dinero, las habilidades sociales, la educación, las relaciones familiares y amistosas cooperadoras, el atractivo físico, la salud y la energía, el entusiasmo, etc. Pero independientemente de sus orígenes, influyen significativamente sobre las oportunidades de éxito adaptativo. (p. 82)

Esta nueva versión expuesta por Lazarus, refuerza nuevamente la importancia que tienen los recursos personales y como estos nos ayudaran a adaptarnos, resistir y encontrar las estrategias más adecuadas para afrontar aquellos cambios inesperados.

Podemos agregar que las personas que cuentan con dichos recursos personales son beneficiados; ya que las personas que no disponen de ellos deberán enfrentarse a sus incapacidades.

El sujeto puede contar con recursos personales, pero se presentarán ocasiones en donde no los pondrán en práctica, pueden tener la capacidad para impulsar diferentes recursos, pero no desarrollarlos y no contar con ese repertorio de conductas de afrontamiento.

Matheny et. al (2003; citados por Galego Carrillo, 2013) indican que “Los recursos de afrontamiento tienen lugar antes del acontecimiento estresante” (p. 98)

Como se explica en el texto anterior los recursos personales son factores con los que cuenta el individuo, estos no surgen del acontecimiento estresante, sino más bien ayuda a minimizar el impacto que la situación pueda tener en el sujeto.

Por su parte, Galego Carrillo (2013) presenta otra clasificación de los recursos de afrontamiento, este lo divide en tres tipos: biológicos, psicológicos y sociales, cuando se refiere al recurso de afrontamiento biológico se enfatiza en la salud física de la persona, mientras que el recurso de afrontamiento psicológico destaca las fortalezas con las que cuenta cada individuo dentro de sí mismo que pueden servir como factores protectores eficaces como por ejemplo una buena autoestima y autocontrol, por otra parte, están los recursos de afrontamiento sociales que vienen a cumplir el propósito de establecer las redes interpersonales que contribuyen a crear apoyos y a disminuir el impacto de los acontecimientos estresantes.

Autores como Rodríguez Marín et al. (1993) realizan una categorización de los recursos personales, incluyendo recursos que son importantes e influyentes en el individuo a parte de los ya mencionados anteriormente, estos son:

Recursos Culturales: atribuibles a los recursos que se obtienen de acuerdo a las creencias de las personas en base a la cultura a la que pertenece.

Recursos físicos: están asociados a las características físicas y biológicas de un individuo, además de los contingentes físicos que tiene a su disposición.

Recursos psicológicos: hacen referencia a la composición cognitiva, estados afectivos presentes en un individuo y a los esquemas de acción, además de los comportamientos que adopta ante una situación.

Recursos estructurales: comprenden la estructura de los roles estipulados en un sistema social; redes y subsistemas incluidos, donde el individuo asume un papel social, encontrando en los otros elementos importantes que le ayudaran en el afrontamiento de acontecimientos desafiantes.

Recursos sociales: son los que se obtienen de las relaciones interpersonales existentes dentro de un entorno social, estos recursos suelen ser cruciales para el afrontamiento de acontecimientos desafiantes, ya que estos conforman la red de apoyo.

Ante los recursos personales para el afrontamiento se pueden presentar algunas limitaciones que vienen a dificultar su uso, se indica que la amenaza es una de las más importantes. La amenaza puede ser evaluada de baja intensidad cuando la sensación de estrés es mínima, o como de alta intensidad cuando genera emociones intensas como el miedo.

Los recursos de afrontamiento junto con el grado de amenaza que experimente el individuo juegan un papel importante en la determinación del afrontamiento. De manera que podemos decir, que entre mayor es la amenaza, más primitivos o desesperados van hacer los modos de afrontamiento dirigidos al problema (Mayordomo, 2013).

Miracco et. al (2010 citando a Lazarus y Folkman 1986) hace un importante aporte ya que indican que

La vulnerabilidad psicológica, no está limitada a una escasez en los recursos sino también a la relación que se establece entre la importancia asignada a las consecuencias de una situación determinada y los recursos disponibles para hacer frente a las potenciales amenazas implicadas en tales acciones (p. 62).

La falta de recursos y la percepción que se tenga sobre las consecuencias de una situación, además del grado de amenaza es lo que hace a un individuo vulnerable psicológicamente

Zeidner y Hammer (1992 citados por Bulnes 2003) indican que las personas con bajos recursos de afrontamiento suelen ser vulnerables y frágiles para afrontar situaciones lo que les genera dificultades emocionales.

2.4 Estrategias de afrontamiento

Manrique y Miranda (2006, citado por Escudero Orozco 2017) conceptualizan las estrategias de afrontamiento como “procesos específicos y determinados que se emplean en cada circunstancia y se pueden modificar de acuerdo a las condiciones desencadenantes” (p.14).

De acuerdo a la cita anterior las estrategias de afrontamiento son acciones concretas y determinadas que utiliza el individuo ante cada evento desafiante y estos pueden ser modificados.

Debido a la multiplicidad de situaciones que enfrenta un individuo a lo largo del ciclo vital, es importante el desarrollo y la utilización de las estrategias de afrontamiento ya que cumplen un papel determinante para lograr que cada situación pueda ser superada y generar un impacto mínimo, por ende, las estrategias de afrontamiento pueden conceptualizarse como

procesos concretos y específicos que las personas utilizan en cada contexto (Gaeta González & Martín Hernández, 2009).

Las estrategias de afrontamiento le permiten al individuo buscar soluciones a aquellas situaciones que provocan un desequilibrio en su funcionalidad, el uso de las mismas no es una fórmula que garantiza el éxito, pero si le brinda herramientas para evitar o disminuir el impacto generado. Cada individuo determina que acciones llevar a cabo para afrontar las situaciones desafiantes y de esta forma poner en marcha aquellas estrategias utilizadas en otras circunstancias o adquirir nuevas.

2.4.1 Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción

El propósito de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción es provocar una regulación en la respuesta emocional del individuo que se manifiesta ante el evento desafiante (Vázquez Valverde et al. p. 426).

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, están compuesta por un gran repertorio, en su mayoría de procesos cognitivos que se encargan de minimizar el grado del trastorno emocional; abarca estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Por lo general estas estrategias de afrontamiento son utilizadas en cualquier tipo de interacción estresante (Lazarus & Folkman, 1986).

El estilo de afrontamiento centrado en la emoción, por lo general se utiliza cuando una situación sobrepasa la capacidad emocional del sujeto.

Como lo mencionan Lazarus & Folkman (1986) en su teoría las estrategias cognitivas tienen como propósito aumentar el grado del trastorno emocional, ya que existen algunos individuos que deben sentirse realmente mal para poder sentirse mejor y para lograr un alivio es

necesario que experimente un malestar mayor para dirigirse al autocastigo y auto reproche, de esta manera logran salir adelante del trastorno emocional que experimentan (p. 173).

Se puede decir, que algunas maneras cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción cambian la manera de vivir la situación, sin alterarla objetivamente.

Barquero Zapata (2019) realiza un aporte muy valioso, ya que explica que

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción pueden ser contempladas como mecanismos sanos de adaptación funcional, cuando desde una valoración racional y ajustada, se acepta y asume que hay situaciones, conflictos que no tienen solución y que son irreversibles total o parcialmente. (p. 36)

Según lo expuesto en la cita anterior las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción se pueden utilizar como mecanismos sanos de adaptación funcional, cuando se realiza una valoración y se asume que hay eventos o circunstancias que no se pueden solucionar y que son irreversibles, en este caso podemos mencionar la muerte de algún pariente significativo, son cambios inesperados que no tienen solución alguna, más que la adaptación.

Buñá y Orozco (2016 citando a Lazarus y Folkman 1986) mencionan las diferentes estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, estas se muestran en la tabla 2.

Tabla 2*Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción*

| Estrategia | Característica |
|------------------------------|---|
| Distanciamiento | Son las acciones que realiza el individuo para alejarse de la situación y continuar en su normalidad sin pensar en el problema. |
| Autocontrol | El propósito es controlar los sentimientos, emociones y comportamientos que genera el evento desafiante. |
| Reevaluación positiva | Con esta estrategia el individuo busca darle un significado positivo a la circunstancia. |
| Huida- evitación | La utilización de esta estrategia implica que el individuo toma una actitud de negación frente a la situación, lo que hace que este no piense en el acontecimiento. |

Fuente: Elaboracion propia, 2022.

Por su parte Londoño et. al (2006, citados por Benalcazar & Damian) realizan una nueva categorización donde implementan nuevas estrategias que el individuo utiliza en las diferentes circunstancias a enfrentar. En la tabla 3 se muestran las estrategias de afrontamiento descritas por estos autores.

Tabla 3

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción

| Estrategia | Característica |
|-----------------|--|
| Religión | La persona se involucra más en actividades religiosas que le brinden soporte para sobrellevar a la situación. Por su parte Caver (1997, citado por Barquero Zapata 2019) indica que “esta es una de las estrategias más utilizadas para afrontar una situación, se lo ve como un refugio y se suele incrementar la participación en actividades religiosas”. |

| | |
|--|---|
| Evitación emocional | Mediante esta estrategia el individuo lo que pretende es controlar o bloquear aquellas emociones desagradables que resultan de la circunstancia. |
| Evitación cognitiva | Es un esfuerzo en el cual el individuo centra su atención en otras situaciones, para así lograr desviar su atención de la situación. |
| Reevaluación positiva | El objetivo es ver el lado positivo y beneficio que puede dejar la situación al individuo y al mismo tiempo el aprendizaje que se puede obtener. |
| Expresión de la dificultad de afrontamiento | Se encuentra asociada al apoyo emocional, ya que implica el compartir social de las emociones negativas que surgen ante un problema, sin que ello implique una resolución del conflicto. Carver (1997) por su |

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>parte, lo define como apoyo emocional</p> <p>menciona que el objetivo de esta estrategia es conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión de las personas más allegadas.</p> |
| Reacción agresiva | <p>Las personas expresan las emociones y conductas negativas de una forma inadecuada, autolesionándose y lesionando a los que le rodean.</p> |
| Negación | <p>El sujeto toma una conducta de inexistencia del evento estresante o la dificultad.</p> |
| Espera | <p>Durante esta estrategia el individuo no realiza ningún tipo de acción para hacerle frente a la problemática, con la perspectiva de que la misma se puede resolver de manera espontánea.</p> |

Fuente: Elaboración propia, 2022.

2.4.2 Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

Cuando el afrontamiento se dirige al problema orienta todas las estrategias en el evento desafiante y en las posibles soluciones que se le pueden dar, estas enfocan en manejar o alterar el problema que está causando el malestar. (Vázquez Valverde et al., p. 426)

Para Ascencio Puicon (2013 citando a Lazarus y Folkman 1986) las estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

Son los esfuerzos que se dirigen a modificar la situación y a disminuir la cognición de amenaza. Las estrategias que se utilicen para modificar el problema también van a tener un efecto en la interioridad del sujeto, por lo tanto, trabaja tanto en la redefinición y solución del problema como en la reevaluación que hace el sujeto del problema, logrando así una mejoría en la situación. (p.19)

En este caso, el objetivo del individuo al utilizar este tipo de estrategias es cambiar la situación y minorizar los pensamientos de amenaza que surgen ante la situación, estas estrategias van a tener un efecto en la interioridad del individuo, le permitirá mejorar y buscarle otra definición más favorable a la situación.

Para Lazarus & Folkman (1986)

Las estrategias centradas en el problema son parecidas a las utilizadas para la resolución de este; como ellas, generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, la consideración de tales alternativas en base a su costo, beneficio además de su elección y aplicación (p. 175).

Como se indica en el texto anterior las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se utilizan cuando el individuo desea encontrar una definición y solución al problema, teniendo en cuenta el costo, beneficio de su escogencia y aplicación.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema están enfocadas en transformar o cambiar la problemática, con el objetivo de que esta ya no suponga una amenaza para el individuo, la superación de dichas adversidades, dan lugar a un aumento de la capacidad de ajuste de la persona, así como a una autoevaluación, sentimientos de logro y eficacia. (Recalde 2015, citado por Barquero Zapata, 2019)

Existe una diversidad de estrategias de afrontamiento que el individuo puede utilizar, pero la selección y utilización de una u otra se ve influenciada por la situación que debe enfrentar, además de los recursos con los que cuente y las consecuencias que resulten del evento desafiante.

En la tabla 4 se presenta la clasificación realizada por Buña y Orozco (2016 citando a Lazarus y Folkman 1986) sobre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Tabla 4

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

| Estrategia | Características |
|---------------------------------|--|
| Confrontación | El objetivo es hacerle frente a la situación, los sentimientos, y emociones que trae consigo el evento desafiante. |
| Búsqueda de apoyo social | Podemos decir que son medios utilizados por el individuo para obtener |

| | |
|---|---|
| | consejo y orientación para resolver el problema. |
| Aceptación de la responsabilidad | Es la aceptación del sujeto frente a la situación desbordante. |
| Planificación | Se intenta organizar el evento para encontrar y lograr una solución. Es la realización de planes o acciones, así como aquellos pasos a seguir para enfrentar el evento desafiante (Caver 1997 citado por Barquero Zapata 2019). |

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla 5 se presentan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema propuestas por Londoño et al. (2006, citados por Benalcazar & Damian) las cuales generalmente el individuo implementa en las diferentes circunstancias a enfrentar.

Tabla 5

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

| Estrategia | Características |
|----------------------|--|
| Confrontación | Pueden entenderse como aquellos intentos que realiza el individuo para solucionar la situación mediante actos directos, agresivos o arriesgados. |

| | |
|--------------------------|---|
| Apoyo social | Se trata de la búsqueda de información, orientación, consejo, ayuda y apoyo, que se obtiene del grupo social que le rodea. |
| Apoyo profesional | Consiste en la búsqueda de un profesional de parte del individuo para obtener herramientas saludables, ampliando las perspectivas y logrando una resolución del problema. |
| Autonomía | Con esta estrategia el individuo busca como resolver la situación por sus propios medios, evitando recurrir a otras personas. |

Fuente: Elaboración propia, 2022

Cabe mencionar que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son herramientas enfocadas en la búsqueda deliberada de la solución o soluciones a un problema o evento determinado y con esto minorizar los pensamientos que surgen. Por otra parte, proporcionan una visión analítica del sujeto y su entorno, ya que busca modificar las presiones ambientales y los obstáculos. Las estrategias centradas en el problema que son más significativas para esta investigación son confrontación, apoyo social, apoyo profesional y planificación.

2.5 Ciclo vital

Al hablar de ciclo vital se hace referencia a las diferentes etapas de evolución y desarrollo del ser humano desde el nacimiento hasta la muerte. Es importante destacar que el ciclo vital dependerá en gran medida del constructo social en el cual la persona pueda desarrollarse.

Garcia Bianchi & Estremero (2003) definen el ciclo vital como:

Las etapas que cada individuo enfrenta en el transcurso de la vida, esto desde el nacimiento hasta su muerte. El paso de una etapa a otra conlleva un cambio, y si bien es cierto, cada cambio puede ser considerado una crisis si no se supera de manera adecuada, esto no solamente para la persona si no también para su grupo familiar. (p. 1)

Como se menciona en el párrafo anterior el ciclo vital son todas aquellas etapas que debe enfrentar el individuo desde su nacimiento hasta la muerte, estas a su vez provocan cambios, mismos que de no ser enfrentados de una manera adecuada pueden desencadenar en una crisis, que afecta al individuo y a su núcleo familiar.

Por su parte Hernández, (1997 citado por Pérez Gayón et al., 2018) define el ciclo vital como “una unidad en donde se pueden evidenciar diferentes cambios normativos y no normativos, es importante resaltar que cada uno de estos cambios trae consigo tareas que cambian de acuerdo a la evolución en cada generación” (p. 27).

Según expone este autor durante esta etapa se presentan una serie cambios esperados o inesperados mismos que traen consigo una serie de tareas a enfrentar y resolver, estas tareas serán diferentes debido a la evolución en cada generación.

Otros autores han afirmado lo siguiente:

El ciclo vital se compone de una serie de etapas que el individuo debe experimentar a lo largo de su vida, se debe destacar que cada una de estas etapas trae consigo una serie de cambios que pueden verse como crisis no solo para el individuo si no también para su núcleo familiar, mediante el ciclo vital se logran explicar comportamientos del sujeto esperados o inesperados, comprender algunas fases del desarrollo y al mismo tiempo

reconocer algunos conflictos que puedan presentarse. (Pérez Gayón, et al. 2018, citando a Hernández 1997, p. 27).

Baltes (1998, citado por Martínez Triana, 2018) muestra una perspectiva que afirma que el ciclo de vida es “el estudio científico de los cambios que ocurren en las personas, así como las características estables logradas a lo largo de sus vidas” (p. 32).

Es decir, el ciclo vital se encarga del estudio de los cambios y las características que adquiere el individuo durante el transcurso de sus vidas, las personas mediante las vivencias experimentadas van logrando características estables que los hacen únicos y diferentes unos de otros.

2.6 Etapas del desarrollo del ciclo vital

En esta investigación nos enfocaremos en la etapa del desarrollo de la adultez temprana que va de los 20 a los 40 años debido a que la población de estudio se encuentra en esta edad, la propuesta de Papalia et. al (2012) nos muestran tres áreas del desarrollo, como son:

La condición física: indica que las personas alcanzan el máximo nivel de su condición física y luego disminuye ligeramente, además se supone logren la elección del estilo de vida que va a influir en la calidad de su salud. Es decir, la condición física en los primeros años alcanza su nivel máximo, pero conforme avanzan los años esta va disminuyendo, esto genera un impacto en la calidad de su salud en un futuro.

Por otra parte esta el **desarrollo cognitivo, pensamientos y juicios morales** juegan un papel muy importante por su complejidad, durante esta etapa se logran elecciones importantes que marcan la vida de cada individuo, como por ejemplo la elección a nivel educativo, laboral; etc.

Área psicosocial se entiende que los rasgos y estilos de personalidad se estabilizan, pero debido a las diferentes situaciones a las que debe enfrentarse el individuo durante el transcurso de la vida, se producen cambios en la personalidad, es la etapa donde se suponen se establecen las relaciones íntimas, además de los estilos de vida personal, lo que se espera de esta etapa es que en su mayoría los individuos se casan y tengan hijos (Papalia et al., 2012, p. 9).

Desde la teoría del desarrollo de Erick Erikson la población investigada se encuentra en la etapa de la adultez joven, que va de los 20 a los 40 años de edad, durante esta etapa se constituye la mayor capacidad física, además de la inserción al mundo laboral y social. Por lo general, es la etapa donde se lleva a cabo la formación y consolidación de la relación de pareja. Desde la visión de Erickson el logro central de esta etapa es la capacidad de intimidad con el otro, el riesgo si esta etapa no se logra es el aislamiento.

Erickson también plantea que las etapas suceden debido a que se crean nuevas exigencias internas y externas, las cuales para ser superadas exigen nuevos tipos de afrontamiento y adaptación al entorno. Cada etapa es un resumen más complejo y diferenciado del anterior, que debe ser resuelto para ser reemplazado por la nueva.

Durante el ciclo vital el sujeto deberá enfrentarse a una serie de demandas internas y externas, mismas que si no son resueltas de una manera adecuada desencadenaran en una crisis, por ende, una crisis con un desenlace exitoso posibilita nuevos desarrollos, o, por el contrario, si es negativo conlleva al estancamiento y puede desatar enfermedades físicas, y/o psicológicas.

Batles (1987 citado por Martínez Triana, 2018) menciona que durante la etapa de la adultez temprana que va de los 20 a los 40 años, el sujeto debe resolver retos importantes como alcanzar la intimidad, elegir una carrera y lograr el éxito vocacional.

Los jóvenes adultos enfrentan otras decisiones como el matrimonio, la elección de la pareja y la posibilidad de convertirse en padres. En otras circunstancias el individuo puede enfrentarse a la probabilidad del divorcio y de contraer nuevas nupcias, lo que puede dar resultado a una familia compuesta. Muchas de las decisiones tomadas establecen el escenario para la vida posterior.

2.7 Contexto del desarrollo del ciclo vital

Para Papalia et, al (2010) “los seres humanos somos seres sociales. Desde un principio nos desarrollamos en un contexto social e histórico” (p.10). De acuerdo a lo citado anteriormente los seres humanos somos seres sociales desde nuestro nacimiento, lo que hace de este un factor relevante en el desarrollo del individuo, además las redes de apoyo con las que cuenta cumplen un papel muy importante. En este caso tomaremos en cuenta los contextos del desarrollo que más pueden influir en la población de estudio con respecto al afrontamiento de los cambios inesperados en el ciclo vital.

A continuación, se presentarán varios contextos importantes en el desarrollo de los individuos en este caso nos enfocaremos en tres como son:

Familia: “la familia nuclear una unidad domestica formada por uno o dos padres y sus hijos, sean biológicos, adoptados o hijastros”. También podemos mencionar a la familia no tradicional pero muy común como es la familia extendida “una red de varias generaciones de abuelos, tíos, primos, familiares más distantes” (Papalia et al., 2010, p. 10), los tipos de familias sean nucleares o no tradicionales son una parte fundamental de cada sujeto, ya que es su primer grupo social.

Posición socioeconómica y vecindario: “la posición influye indirectamente en estos procesos y resultados, a través de factores relacionados como el hogar y el vecindario en que

viven las personas y la calidad de la nutrición, atención médica y escuela que tienen” (Papalia et al., 2010, p. 10), podemos decir que la posición socioeconómica es una combinación de factores económicos y sociales que describen a un individuo o familia, como ingresos, educación y ocupación, que a su vez influyen en el desarrollo y calidad de vida del sujeto.

El contexto histórico: los investigadores se han enfocado en la forma en que ciertas experiencias, ligadas al tiempo y lugar repercuten en el curso de la vida de las personas. Podemos decir que el contexto histórico es un factor relevante en el afrontamiento de los eventos inesperados que se le presentan al ser humano ya que se entiende que cada experiencia vivida repercute en la vida de las personas.

2.8 Influencias normativas y no normativas (cambios inesperados)

Para comprender las semejanzas y diferencias del desarrollo, se debe tomar en cuenta dos tipos de influencias, como son “las normativas que se dividen en dos biológicas y los sucesos del entorno que afectan de manera semejante a las personas de una sociedad, así como los acontecimientos que tocan solo a unos individuos” (Baltes y Smith, 2004, citado por Papalia et al., 2010), por otro lado, están las no normativas en las que nos enfocaremos como parte de esta investigación.

Papalia et al. (2010), afirman lo siguiente:

Son sucesos inusuales que tienen un gran efecto en la vida del individuo por que alteran la secuencia esperada del ciclo vital. Son sucesos comunes, ocurren en un momento atípico de la vida (como la muerte de un padre cuando el hijo es pequeño) o bien sucesos atípicos (como sacarse la lotería). Algunas de estas influencias no son controladas por la persona y representan oportunidades insólitas o graves dificultades que dicha persona interpreta como momentos decisivos. (p. 15)

Las influencias no normativas, o de carácter individual se determinan como "influencias biográficas, propias de cada individuo, que reciben el apelativo de no normativas por tratarse de situaciones particulares que configuran la trayectoria de cada sujeto" (Urbano y Yuni, 2005, p.28) por ejemplo: cambios de trabajo, de ciudad, de país, el estar desempleado/a, el nacimiento de un hijo, el matrimonio, la pérdida de familiares y amigos, las vacaciones y las navidades (Dulcey Ruiz y Uribe, 2002, p.11).

Los eventos no normativos o en el caso de esta investigación serán llamados cambios inesperados, son sucesos inesperados que afectan y alteran las capacidades del sujeto (una enfermedad, un accidente que genera secuelas físicas); situaciones que generan disrupciones en el ejercicio de roles familiares (la muerte repentina de un familiar o el embarazo de una adolescente que genera una maternidad y una abuelidad incipientes) o roles sociales (la pérdida de un puesto de trabajo); o cambios en los valores, creencias religiosas, ideologías políticas.

Una de las mayores características de los eventos no normativos o cambios inesperados es su carácter de azaroso e impredecible, además de presentarse aleatoriamente en algunos grupos o individuos, pero no necesariamente afecta a todas las personas. Estos eventos no normativos o cambios inesperados no son controladas por el sujeto y pueden representar oportunidades o por el contrario graves dificultades que son interpretadas como momentos decisivos. (Papalia et al., 2010)

Según lo planteado, a lo largo del ciclo vital, los individuos experimentan una serie de acontecimientos que, sin duda, influyen en su desarrollo individual y colectivo. Tales acontecimientos parecen introducir cambios en la vida de los sujetos, por lo tanto, es necesario referenciar la importancia de los acontecimientos vitales como factores de cambio, dentro del ciclo vital.

Hernández y Romero (2010) señalan que los eventos estresantes en la vida adulta son de cualquier índole, siempre y cuando influyan directamente en el entorno de la persona, ya sean eventos vitales como el fallecimiento de familiares significativos, el cambio de la institución escolar, el fracaso académico, el casamiento o la muerte de alguno de los padres, la paternidad o maternidad o incluso la ocurrencia de incidentes de la vida cotidiana.

Otros autores mencionan

El sujeto puede verse afectado de manera momentánea o en el desarrollo de sus etapas vitales indistintamente de la fuente del agente estresor; según la consideración subjetiva que le otorgue a dicha situación; es decir, la generación de situaciones de estrés o los efectos de ellas, pueden incidir en la formación de la persona a través de su vida, según la valoración cognitiva y afectiva que le dé a cada una de sus vivencias. (Moscoso, 2009; Oblitas, 2010)

Por lo tanto, se considera que los efectos del estrés pueden alterar el bienestar físico y psicológico de una persona en cualquier momento de su ciclo vital, puesto que en las etapas del desarrollo está expuesto a valorar las situaciones que se le presenten como potencialmente perturbadoras.

2.9 Consecuencias de los cambios inesperados en ciclo vital

Según la Real academia (2006), podemos definir consecuencias “como un hecho o acontecimiento que se sigue o resulta de otro”, en este caso se determina que la percepción que tenga cada individuo de las consecuencias que generen los cambios inesperados del ciclo vital, pueden ser interpretados como amenazantes, dañinas o como un desafío que le permitirá el crecimiento y desarrollo de nuevas herramientas.

En este sentido, los procesos de ajuste ante los retos que la vida demanda provocan distintas consecuencias, las cuales pueden ser positivas en algunos casos, como el logro de metas ante situaciones apremiantes, pero también pueden ser negativas, cuando el afrontamiento es inadecuado. Estas consecuencias influyen directamente en la vida de las personas.

Para Bandura (1982, 1997 citado por Lazarus y Folkman 1986)

Cuanto más seguros estemos de nuestra capacidad para superar los obstáculos y los peligros, más probable es que seamos desafiados que amenazados y viceversa, la sensación de inadecuación promueve la amenaza. Como la confianza en uno mismo varía considerablemente de una persona a otra, los individuos difieren en su propensión a experimentar amenaza o desafío. Podemos pensar en esta tendencia como en un rasgo de personalidad y puede aplicársele un concepto equivalente al de la autoestima.

2.9.1 Evaluación cognitiva de las consecuencias

Ante un cambio inesperado o evento no normativo cada individuo realizara una evaluación cognitiva de las posibles consecuencias que esta genere en las distintas áreas de su vida.

Para llegar a una mejor comprensión de este concepto Lazarus y Folkman (1986) lo definen como “aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocara en el individuo” (p. 51). Como se menciona en el texto anterior la evaluación cognitiva es percibido como las consecuencias que provoca un evento ya sea esperado e inesperado en la vida del sujeto, ya que por lo general provocan consecuencias sean negativas o positivas, por ende, estos autores indican que la evaluación cognitiva “hace referencia a las repercusiones y consecuencias” (p.51).

Esta valoración ha sido clasificada en dos formas: evaluación primaria y evaluación secundaria, teniendo como punto de partida dos aspectos valorativos básicos de la evaluación “saber ¿me perjudica o me beneficia, ahora en el futuro, y de qué forma y puede hacerse algo al respecto” (Lazarus y Folkman 1986, p. 51).

2.9.1.1.1 Evaluación primaria

Como indica Lazarus (2000)

La evaluación primaria se centra en sí, lo que sucede es relevante para los propios valores, compromisos relativos a los objetivos, creencias sobre el self y el mundo e intenciones situacionales. Los valores y las creencias pueden ser factores debilitados al influir sobre las acciones o las reacciones, los compromisos relativos a los objetivos porque podemos disponer de valores sin haber actuado nunca en base a ellos. (p. 88)

La evaluación primaria se puede clasificar en tres clases:

Irrelevante:

En este caso el sujeto no tiene interés en las posibles consecuencias, o, dicho de otra manera, el encuentro no implica valor, necesidad o compromiso, no hay una ganancia ni pérdida en la transformación (Lazarus, Folkman, 1986, p. 56-57).

Es decir, el individuo no percibe ningún tipo de peligro, pérdida y por ende no le da importancia a la situación.

Benigna-positiva:

La evaluación que cada persona realiza de acuerdo al acontecimiento y las consecuencias que este mismo le genera en su cotidianidad.

Estas evaluaciones se observan cuando las consecuencias del evento son valoradas de manera positiva, y si preservan o producen bienestar o al menos ayudan a conseguirlo (Lazarus, Folkman, 1986, p. 57).

Algo que hace diferente a estas evaluaciones es que genera emociones placenteras como: alegría, felicidad, regocijo o tranquilidad. Se puede comprender que las valoraciones pueden ser complejas y mixtas siempre en función de los factores individuales y el contexto que se desarrolle la situación.

Estresante:

Las evaluaciones estresantes pueden ser determinadas como aquellas que significan daño/ pérdida, amenaza y desafío.

Según lo expuesto por Lazarus y Folkman (1986)

Se considera daño o pérdida cuando el individuo ha recibido ya algún perjuicio como haber sufrido una lesión o enfermedad incapacitante, algún daño a la estima propia o social, o bien haber perdido algún ser querido. Los acontecimientos más perjudiciales son aquellos en los que hay pérdida de compromisos importantes (p.57), por ende, esta evaluación es sumamente importante ya que se logra observar el impacto sufrido por el individuo ante un evento desafiante.

Dentro de estas evaluaciones se pueden diferenciar dos tipos, debido al impacto que provocan en la vida del individuo:

Amenaza: “son aquellos daños o pérdidas que todavía no ha ocurrido pero que se prevén. Aun cuando haya tenido lugar, se considera igualmente amenaza por la carga de implicaciones negativas para el futuro que toda pérdida lleva consigo” (Lazarus, Folkman, 1986, p. 57),

mediante esta evaluación el sujeto logra realizar una valoración de las posibles repercusiones que deberá enfrentar no solo en el momento que se presenta el evento si no también después de este.

El desafío: “tiene mucho en común con la amenaza en el sentido en que ambas implican la movilización de estrategias de afrontamiento” (Lazarus, Folkman, 1986, p. 58), pero se presenta una diferencia importante entre ambas, el desafío es la valoración de las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación, lo cual se caracteriza por generar emociones placenteras como la impaciencia, excitación, regocijo, por su parte, en la amenaza se valora principalmente el potencial lesivo, lo cual se acompaña de emociones negativas como miedo, ansiedad y mal humor.

El desafío es visto como un reto ya que el individuo trata de manejar el acontecimiento con aquellos recursos personales y estrategias de afrontamiento que cuenta, o trata de aprender nuevos para solucionar la situación, mientras que la amenaza estudia los posibles daños o repercusiones que deberá enfrentar el individuo previo, durante y después del evento desafiante.

La amenaza y el desafío no son excluyentes entre sí. Existe una diferencia entre ambas, debido a sus componentes cognitivos (la valoración del daño o pérdida potencial vs. el dominio o la ganancia) y el afectivo (las emociones negativas versus las positivas) puede darse de manera simultánea.

2.9.1.1.2 Evaluación secundaria

Al estar en peligro, ya sea bajo amenaza o bajo desafío, es necesario actuar sobre la situación y es aquí donde predomina la manera de evaluación dirigida a determinar que puede hacerse.

Lazarus y Folkman (1986) determinan que “la actividad evaluativa secundaria es característica de cada confrontación estresante, ya que los resultados dependen de lo que se haga,

pueda hacerse, y de lo que está en juego”. Ante situaciones que implique amenaza, daño o pérdida es muy importante realizar la evaluación secundaria, ya que mediante este proceso el individuo puede obtener la seguridad de que podrá afrontar la situación de la manera más adecuada, de ahí la importancia de que cada sujeto reconozca sus recursos de afrontamiento y conozca sus estrategias de afrontamiento y si no cuenta con las mismas logre incorporar nuevas.

Por su parte Bandura (1977, 1982 citado por Lazarus y Folkman, 1986) realiza una diferencia entre ambas creencias utilizando el termino expectativa de resultados para describir la valoración que hace el sujeto respecto a los resultados obtenidos de una determinada conducta, por otra parte, tenemos la expectativa de eficacia que se refiere al convencimiento o certeza del sujeto de que es capaz de realizar tal conducta con éxito y así obtener los resultados esperados.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que la evaluación de las estrategias de afrontamiento promueve valorar también las consecuencias de emplear una estrategia específica o un conjunto de estas respecto a otras demandas internas y / o externas que podrían ocurrir simultáneamente.

2.10 Desarrollo de la fe a lo largo del ciclo vital

Es importante desarrollar este tema en la investigación, ya que la organización sin fines de lucro insta a la población a buscar de ese ser supremo el cual puede ayudarles a encontrar una respuesta a esas circunstancias que son desbordantes, por ende es importante mencionar lo que nos dice Fowler (1981,1989 citado por Papalia 2010) referente a la fe, indica “que al igual que otros aspectos de la cognición, la fe se desarrolla por medio de la interacción entre la persona madura y el ambiente” (p. 441).

Al igual que en otras teorías en esta se mencionan una serie de etapas de la fe por las que pasa cada individuo, esto debido a nuevas experiencias (crisis, problemas o revelaciones) que cuestionan o alteran el equilibrio de una persona.

Para efectos de esta investigación nos enfocaremos en la etapa 5 del desarrollo de la fe a lo largo del ciclo de vida, misma que indica que la Fe conjuntiva se presenta en la vida media o más allá, etapa en la cual se encuentran la población de estudio. El individuo en edad media puede tomar mayor conciencia de los límites de la razón. Reconoce las paradojas y contradicciones de la vida y con frecuencia lucha con el conflicto entre satisfacer sus propias necesidades y sacrificarse por los demás.

Se puede decir que por la edad en la que se encuentra la población de estudio estas se encuentran en la etapa de la fe conjuntiva, pero esto no quiere decir que lo estén experimentando en este momento.

Autores como Roco Callejas et. al (2013), mencionan en su estudio “las creencias religiosas fueron muy consideradas al momento de buscar una solución o bien para tolerar el problema manifestando recurrir frecuentemente al rezo, la oración y la creencia en un ser superior” (p. 39), podemos observar como las personas buscan consuelo y ayuda en un ser supremo que les permite ver las dificultades o cambios inesperados de la vida con otra perspectiva.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación será diseñada bajo el planteamiento metodológico de enfoque cualitativo; debido a que se busca analizar y conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de 10 mujeres ante los cambios inesperados del ciclo vital en edades entre 28 y 43 años, siendo este el enfoque que mejor se adapta a las características y necesidades de la investigación.

Hernández Sampiere et al. (2014), mencionan que el enfoque cualitativo propone la recolección y análisis de los datos, para así mejorar las preguntas de investigación o descubrir nuevas interrogantes en el proceso de interpretación caracterizada por utilizar la recolección y el análisis de los datos, para lograr una respuesta a la pregunta de investigación. (p. 7)

En este tipo de enfoque el investigador suele usar técnicas como las entrevistas abiertas o entrevistas estructuradas, observaciones, revisiones de documentos, discusiones en grupo, entre otras similares (Sanfeliciano, 2018).

Desde el enfoque cualitativo se tomará la técnica de entrevista semi estructurada para analizar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las participantes.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es cualitativa de tipo descriptivo, lo cual según Hernández Sampiere et, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2014), busca explorar las características específicas de personas, grupos o cualquier otro fenómeno que se expone a análisis (p. 98).

Hernández Sampiere, Fernández Collado, & Baptista Lucio, (2014) indican que uno de los objetivos es describir los fenómenos, situaciones y sucesos, es decir, detallar como son y como se manifiestan (p. 92).

Así, en esta investigación se propone analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de 10 mujeres frente a los cambios inesperados del ciclo vital en edades entre 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro, en barrio México, mediante la aplicación de una entrevista semiestructura.

3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La siguiente investigación se realiza en una organización sin fines de lucro la cual pertenece a la Confraternidad Carcelaria de Costa Rica la cual opera desde el año 2008, ubicada en Barrio México, tiene como misión brindar atención integral al desarrollo personal, social, educativo, espiritual y familiar de niños, niñas y adolescentes hijos e hijas de personas privadas de libertad, al igual que a las encargadas de los menores.

Los objetos de estudio de esta investigación son las mujeres madres o encargadas de los menores de edad que tienen a una persona significativa privada de libertad con edades entre 28 y 43 años.

3.3.1 *Participantes*

Los participantes de estudio se conforman de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años que asistente a una organización sin fines de lucro, ubicada en Barrio México. Las participantes de la investigación se integraron de manera voluntaria.

3.3.2 *Criterios de inclusión y exclusión*

Según Hernández Sampiere et al. (2014) la muestra se define como el subgrupo que se desea investigar y al mismo tiempo recolectar datos, mismos que deben definirse y delimitarse con anterioridad y ser representativos de la población (p.173).

En la tabla 6 se presentan los criterios de inclusión y exclusión que se tomaron en cuenta para llevar a cabo esta investigación.

Tabla 6.

Criterios de Inclusión y exclusión

| CRITERIOS DE INCLUSIÓN | CRITERIOS DE EXCLUSIÓN |
|---|--|
| ➤ Ser mujeres de más de 28 años | ➤ No ser parte en el programa |
| ➤ Mujeres que estén dispuestas a ser entrevistadas y grabadas | ➤ No haber experimentado la privación de la libertad de una persona significativa. |
| ➤ Personas que no tengan algún impedimento legal para participar en el estudio. | ➤ Que la participación en la investigación sea percibida como un requisito para formar parte del programa. |
| ➤ Que deseen participar de forma voluntaria en la investigación | ➤ Ser menor de edad o mayor de 50 años |

Fuente: elaboración propia, 2022.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la recolección de información se utilizará la entrevista semi estructurada.

En el enfoque cualitativo "las entrevistas semiestructuradas son particularmente convenientes para la creación de situaciones de conversación que faciliten la expresión natural de percepciones y perspectivas por parte de las personas sujetos de investigación" (Mata Solís, 2020).

Por otra parte, la entrevista semi estructurada es caracterizada por tener "mayor flexibilidad pues empiezan con una pregunta que se puede adaptar a las respuestas de los entrevistados" (Troncoso-Pantoja & Amaya-Placencia, 2017, p. 330).

La entrevista en la investigación cualitativa se realiza por medio del diálogo donde los individuos participantes son equivalentes y generan su propio diálogo que no resulta autoritario si no por el contrario se presenta como igualitario y horizontal (Fernández Carballo, 2013, p. 15).

Para Fernández Carballo (2013 citando a Bertaux,1985), “la entrevista cualitativa es una conversación que desencadena el interés por contar y escuchar con vehemencia, de ahí que, en ella, el sujeto no recita su vida si no que reflexiona sobre ella cuando la cuenta” (p. 15).

Como podemos observar en el texto anterior utilizar la entrevista pondrá de manifiesto las emociones, sentimiento, percepciones del individuo ante la vida.

3.4.1 VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

La validación del instrumento se llevó a cabo por medio de la utilización del software PSPP, haciendo uso del Análisis de Kappa de Cohen.

El instrumento fue facilitado a dos profesionales en Psicología con las 18 preguntas reorganizadas, a fin de que ellos realizaran una asociación con los conceptos correspondientes.

A continuación, en la tabla 7 se presentan los resultados de la validación y el nivel de acuerdo correspondiente al instrumento de la investigación.

Tabla 7.

Resultado de validación

| Resultados | Original / Juez 1 | Original / Juez 2 | Juez 1 / Juez 2 |
|--|-------------------|-------------------|-----------------|
| Índice Kappa de Cohen (Mayor a 0,5) 0,63 | 0,74 | 0,66 | 0,49 |

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Como se muestra en los resultados presentados en la tabla 7, el análisis Kappa para el juez 1 revela una medida de acuerdo de 0,74, mientras la medida de acuerdo para el juez 2 revela un valor de 0,66 para una medida de acuerdo entre ambos jueces de 0,49.

Los resultados anteriores según el análisis Kappa de Cohen dictaminan la aprobación del instrumento al ser la medida de acuerdo superior a 0,63.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación propuesto es de tipo no experimental transversal.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORIAS

A continuación, se presenta la tabla 8 en la cual se exponen las categorías que se analizarán con base en los objetivos específicos.

Tabla 8.*Operacionalización de las categorías*

| Objetivos específicos | Categorías | Definición conceptual | Instrumento |
|---|---------------------------|---|--|
| Determinar cuáles son los recursos de afrontamiento con los que cuentan un grupo de mujeres en edades entre 28 y 43 años ante los cambios inesperados del ciclo vital, que asisten a una organización sin fines de lucro. | Recursos de afrontamiento | Los recursos de afrontamiento los constituyen “características personales que conforman su capacidad adaptativa, la cual provee de inmunidad contra posibles daños producto de un evento estresante. Es un potencial para la acción, pero no una acción en sí misma” (Lazarus y Folkman, 1986). | Seis preguntas las cuales son: 9, 10, 11,12,13, 14 (Anexo 1) |

Bulnes (2003, citando a

Taylor, 1991 y Thoits, 1995)

indica que

“Los recursos son

considerados moderadores del

estrés porque influyen en el

momento de la evaluación de

la experiencia como estresante

y en la elección de

determinadas estrategias. Los

recursos de afrontamiento

pueden influir en la intensidad

de las respuestas, en la

interpretación del evento, en el

esfuerzo puesto durante el

afrontamiento o pueden

| | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|
| <p>Describir las principales estrategias de afrontamiento de un grupo de mujeres en edades entre 28 y 43 años ante los cambios inesperados del ciclo vital, que asisten a una organización sin fines de lucro ubicada en Barrio México.</p> | <p>Estrategias de afrontamiento</p> | <p>incrementar los recursos personales para manejar de manera eficiente las situaciones estresantes” Zeidner y Hammer (1992 citados por Bulnes 2003). Manrique y Miranda (2006, citados por Escudero Orozco 2017) conceptualiza las estrategias de afrontamiento “como procesos específicos y determinados que se emplean en cada circunstancia y se pueden modificar de acuerdo con las condiciones desencadenantes”.</p> | <p>Ocho preguntas las cuales son: 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22. (Anexo 1)</p> |
|---|-------------------------------------|---|--|

(p. 14), podemos considerar
respuestas adaptativas del
sujeto frente a eventos
desbordantes con el fin de ser
funcionales dentro de su
propio entorno.

Lazarus y Folkman
(1986, citado por Bulnes 2003)
definen las estrategias de
afrentamiento como “esfuerzos
cognitivos y conductuales
orientados a manejar (reducir,
minimizar, dominar o tolerar)
las demandas externas de una

Identificar la evaluación de las consecuencias de los cambios inesperados del ciclo vital que realizan un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro, ubicada en Barrio México.

Consecuencias de los cambios inesperados

determinada situación estresante”. Lazarus y Folkman, 1986 mencionan la importancia de la evaluación cognitiva que “se considera como aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo. No como un tratamiento de información per se en el sentido utilizado por Malder (1975), Erdelyi (1974) y otros, aunque participe en tal proceso, sino más bien algo

Cuatro preguntas las cuales son: 23, 24, 25, 26. (Anexo 1)

evaluativo, que hace referencia

a las repercusiones y

consecuencias, y que tiene

lugar de forma continua

durante todo estado de vigilia”.

(p. 56)

Fuente: Elaboracion propia, 2022.

3.7 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

La información para la investigación se recolectará mediante la técnica de la entrevista semi estructurada y se utilizara el cuestionario como instrumento, con preguntas abiertas la cual se aplicará a un grupo de 10 mujeres con edades entre 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro; el primer instrumento consiste en una ficha sociodemográfica en donde se recolectaran de los datos personales de los sujetos de estudio.

El segundo instrumento consiste en la guía de entrevista semiestructurada compuesta por 18 preguntas divididas en tres categorías de análisis: recursos personales, estrategias de afrontamiento y consecuencias de los cambios inesperados.

La ejecución del instrumento para recolectar los datos se lleva a cabo de manera presencial con cada participante, en la cual se lee el consentimiento informado y seguidamente se realiza la evaluación para la obtención de la información.

3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

La organización de datos se realizó por medio de categorización ya que se establecen elementos sociodemográficos: sexo, nivel académico, estado civil, junto con las categorías asociadas a la guía de entrevista en función del análisis de los recursos personales, estrategias de afrontamiento y consecuencias de los cambios inesperados.

3.9 ANALISIS DE DATOS

El análisis de los datos se lleva a cabo mediante el enfoque cualitativo, metodología que está presente en la investigación, se examinaran las diferentes respuestas emitidas por las participantes de acuerdo con las categorías realizadas.

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS

4.1.1 Clasificación de los Resultados

4.1.1.1 Categorías

En este apartado se presenta la descripción y análisis de la información obtenida a través de las entrevistas semiestructuradas realizadas a un grupo de 10 mujeres que asisten a una organización sin fines de lucro, respecto a los recursos personales, estrategias de afrontamiento y las consecuencias experimentadas ante los cambios inesperado del ciclo vital.

Se ha considerado importante presentar datos generales de las mujeres de estudio, para esto se recolecto información sobre el estado civil, lugar de residencia, número de hijos, ocupación actual, escolaridad y los años que tienen de asistir a una organización sin fines de lucro ubicada.

A continuación, en la Tabla 9 se presentan los datos sociodemográficos de las distintas participantes, esto con el fin de tener una idea más clara del contexto social y demográfico de cada sujeto y así comprender mejor la información brindada.

Tabla 9.*Información Sociodemográfica*

| Participante | Estado civil | Número de hijos | Escolaridad | Lugar de residencia | Ocupación principal actualmente | Años de asistir a la organización |
|-----------------------------|--------------|-----------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Participante 1 (anexo 4) | Unión libre | 1 | Octavo secundario | Barrio México | Ama de casa | 5 años |
| Participante 2 (anexo 5) | Casada | 2 | Octavo secundario | Desamparados | Ama de casa | 6 años |
| Participante 3 (anexo 6) | Casada | 2 | Noveno secundario | Carpio | Ama de casa y estudiante | 2 años |
| Participante 4 (anexo 7) | Casada | 3 | Primaria incompleta | Carpio | Ama de casa | 6 años |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Participante 5 (anexo 8) | Viuda | 3 | Primaria Completa | Alajuelita | Trabajo temporal y estudiante | 12 años |
| Participante | Estado civil | Número de hijos | Escolaridad | Lugar de residencia | Ocupación principal actualmente | Años de asistir al programa |
| Participante 6 (anexo 9) | Soltera | 1 | Noveno Secundaria | Hatillo | Desempleada | 8 años |
| Participante 7 (anexo 10) | Soltera | 6 | Primaria completa | Pavas | Cuida de adultos mayores | 10 años |
| Participante 8 (anexo 11) | Casada | 3 | Noveno de secundaria | Pavas | Ama de casa y estudiante | 12 años |
| Participante 9 (anexo 12) | Unión libre | 3 | Noveno de secundaria | Pavas | Desempleada | 2 años |

| | | | | | | |
|--------------|--------|---|-------------------|---------|---------------|--------|
| Participante | | | | | Asistente de | |
| 10 | Casada | 5 | Primaria completa | Guarari | transporte de | 2 años |
| (anexo 13) | | | | | estudiantes | |

Fuente: elaboración propia, 2022.

En la tabla 9 se puede apreciar que entre las 10 participantes siete tienen entre 5 y 12 años de asistir a una organización sin fines de lucro y tres tienen 2 años. De las 10 investigadas 1 tiene 6 hijos (as), 4 tienen 3 hijos (as), 2 tienen 2 hijos (as), 2 tienen 1 hijo (a) y 1 tienen 5 hijos (as). Por otra parte, 4 de las 10 participantes han cursado el noveno año de secundaria, 3 tienen la primaria completa, 2 cursaron hasta octavo de secundaria, y 1 tiene la primera incompleta. La ocupación que realizan 5 de las 10 participantes es ama de casa, 2 se encuentran desempleadas actualmente, 1 cuida adultos mayores, por otro lado, 1 es asistente en una buseta escolar, 1 tiene un trabajo temporal.

El estado civil de 5 de las mujeres participantes es casadas, 2 se encuentran solteras actualmente, 1 es viuda y hay 2 en unión libre.

El lugar de residencia de 9 de las participantes es en la provincia de San José y una en la provincia de Heredia.

Resultados de los recursos personales para el afrontamiento

En la tabla 10 se presentan los resultados obtenidos con respecto a los recursos personales, en esta categoría se intenta determinar con cuales recurso personales cuentan un grupo de 10 mujeres que asisten a una organización sin fines de lucro para afrontar los cambios inesperados del ciclo vital mismos que afectan el bienestar integral del individuo, esto permitirá observar la importancia de la salud y energía, la actitud, y la expresión de sentimientos u opiniones, al igual que la percepción que tiene cada individuo de sí misma.

Tabla 10

Resultados de los Recursos personales para el afrontamiento

| Respuesta | Referencia |
|--------------|------------------------------------|
| Saludable | P2, P5, P8 |
| Con energía | P3, P8, P10 |
| Poca energía | P1, P2, P4, P5, P7 |
| Frágil | P2, P7, P9 |
| Enferma | P4, P9 |
| Cansada | P1, P4, P5, P6, P7, P9 |
| Otro | Empunchada P1 |
| | Saber escuchar P1 |
| | Ser directa P2 |
| Capacidades | Independiente y capaz P4 |
| | Control P3, P7 |
| | Calma P7 |
| Actitudes | Depende de la situación P1, P4, P9 |

| | Positiva. | P4, P5, P7, P8 |
|---------------------------|-------------------------|----------------|
| | Negativa. | P1, P6. |
| | Otros (salir adelante) | P2, P3, P10 |
| Respuesta | Referencia | |
| Valores | Tolerancia | P8 |
| | Empatía | P8 |
| | Respeto | P1, P3 |
| | Coraje | P1 |
| | Honestidad | P2, P3, P7 |
| | Sinceridad | P2 |
| | Confianza en Dios | P5 |
| | Responsable (hijos) | P6, P7, P9 |
| | Valiente | P6 |
| | Perseverancia | P8 |
| Expresión | Si | No |
| Sentimientos (familia) | P2, P3, P7, P8 | P1, P4 |
| Opiniones | P10 | P6, P9 |
| Deseos | P1, P3, P5, P7 | P2, P6 |
| Otro (no tengo con quien) | | P5 |
| Ninguna | | P7 |
| Callada | P1. P3, P4, P7, P8, P10 | |
| No puede estar callada | P2, P6, P9 | |
| Depende del lugar | P5 | |

| Respuesta | Referencia |
|----------------------|-------------------------|
| Segura de sí misma | P1, P3, P5, P7, P8, P10 |
| Insegura de sí misma | P2, P6 |
| Ambas | P4, P9 |
| Tensa | P4, P5, P7 |
| Nerviosa | P2, P3, P4, P6, P9, P10 |
| Otra (estresada) | P1 |
| Ninguna de las dos | P8 |

Fuente. Elaboración propia con base en las entrevistas realizadas a la población de estudio.

En el primer bloque de preguntas que se realizó, se buscó determinar con cuales recursos personales cuentan un grupo de 10 mujeres ante los cambios inesperado del ciclo vital.

En la tabla 10, se logra identificar que las entrevistas coinciden en la percepción de sí mismas, en relación de si son personas con energía y saludables o por el contrario personas cansadas, frágiles y enfermas, ya que expresan lo siguiente: “Me percibo como una persona con poca energía de vez en cuando” (participante 1), esta participante destaca la falta de energía que siente en ocasiones como una de las más destacadas, por su parte esta entrevistada menciona “Yo lloro por todo me imagino que frágil, no me siento tan fuerte, yo siento que todo me hace llorar, pero saludable, más o menos hay veces que me siento sin energía” .

En contraste, (participante 2), esta entrevistada indica sentirse frágil, sensible y en ocasiones sin energía, pero saludable, por otra parte, dos de las participantes comparten “me siento con mucha energía” (participantes 3 y 10) estas mujeres se auto perciben como enérgicas, lo que les puede facilitar el buscar soluciones o alternativas para afrontar las diferentes situaciones.

Caso contrario, una de las entrevistadas dice “Me percibo como una persona, frágil, enferma y cansada” (participante 9) esto puede influir en la forma de afrontar las situaciones de esta participante.

Por otra parte, cuatro de las entrevistadas indican “sentirse cansadas”, con la diferencia de que cada una por separado se perciben como “Me siento fatigada y sin energía, tengo una sensación, pero no quiero ir al médico porque siento que hay algo” (participante 4), otra entrevistada comenta “además en ocasiones me siento sin energía. Pero me siento con salud también” (participante 5).

Otra de las entrevistadas señala “La verdad me percibo como una persona, cansada, sin energía y frágil, en estos días estoy pasando por muchas situaciones que me tienen mal” (participante 7).

Una de las entrevistadas se percibe como “saludable y con energía” (participante 8), en los diferentes casos antes mencionados, es importante destacar que la mayoría de las entrevistadas se perciben como personas cansadas, incluso teniendo la idea de padecer alguna enfermedad física que venga a generar un cambio en su dinámica de vida y al mismo tiempo este puede ser un factor que le dificulte el afrontamiento de las diferentes situaciones del diario vivir.

Por otra parte, se puede observar que dos de las participantes se sienten llenas de energía lo que puede permitirles un mejor manejo de las situaciones desafiantes que se les presente.

Con respecto a la siguiente interrogante se les consulta a las participantes con que capacidades, valores y actitudes cuentan para hacerle frente a las dificultades, a lo que se obtuvieron diversas respuestas como “Creo que una capacidad que tengo es saber escuchar, como valor el respetar a las demás personas. Mi actitud depende del problema o la situación que

este pasando en el momento. Trato de enfrentar las situaciones con coraje, me valoro como mujer” (participante 1).

En este caso el saber escuchar como capacidad le puede ayudar a la entrevistada y el respeto como valor es un factor que pueden influir en la manera de enfrentar las dificultades, por otra parte, la actitud que adopten ante las dificultades sea esta positiva o negativa va a depender de la circunstancia a enfrentar, otra de las entrevistadas indica “Si tengo que salir adelante yo lo hago, no es que me voy a echar a morir. Soy muy honesta y sincera, aunque le caiga mal a la gente en mi casa porque soy muy directa y se los digo en la cara, soy directa” (participante 2). La honestidad, sinceridad son valores que determinan a esta participante, además de enfrentar las situaciones y salir adelante.

Otro de los comentarios obtenidos “Mi actitud es que voy a salir a delante, ahora me controlo porque antes explotaba muy rápido”, la capacidad con la que cuenta según lo antes expresado es el control, además de una actitud positiva. La siguiente entrevistada refiere “Soy una mujer independiente y capaz, la actitud creo que 50 /50 porque hay cosas que me embotan más y otras que me animan más, podríamos decir que depende de la situación, creo que el más fuerte es el positivo” (participante 4), la actitud depende de la situación a enfrentar, además definirse como una mujer independiente y capaz.

La participante 5 indica “Me ayuda mucho positivismo, esperanza, y sigo confiando que Dios, soy persistente e insistente que no me conformo como un no” en este caso observamos que para la entrevistada uno de sus valores es apoyarse en Dios, además de la perseverancia e insistencia, y su actitud es el positivismo al igual que la esperanza.

Por su parte la siguiente entrevistada comenta “Yo todo lo veo negativo, ser valiente porque como yo estaba digo como salí de allí y la responsabilidad” (participante 6), esta

participante menciona tener una actitud negativa ante las situaciones, pero menciona que sus valores son la valentía y responsabilidad. Otro de los comentarios obtenidos “La responsabilidad y la honestidad, lo tomo de forma positiva, el auto control lo he manejado super bien y la calma” (participante 7), la responsabilidad y honestidad son los valores con los que cuenta esta participante, además de tomar las cosas de manera positiva y la capacidad adquirida ha sido el autocontrol.

La siguiente mujer indica “Pienso que he aprendido a ser más tolerante, ser empática, siempre he sido positiva de que me sirve ser negativa, gracias a la perseverancia, he logrado muchas cosas” (participante 8), podemos observar que los valores y las capacidades con los que cuenta la participante son la perseverancia, tolerancia y la empatía, además de tomar las cosas de manera positiva.

Por otro lado, esta participante comenta “Responsabilidad porque me lo enseñaron mis abuelos. La actitud depende de la situación” (participante 9), se refleja que la actitud sea negativa o positiva va a depender de la situación a enfrentar, además identifica la responsabilidad como un valor importante.

Otra de las participantes indica “Seguir adelante por más que tenga una dificultad adelante. Sigo echando para delante” (participante 10). La participante muestra una actitud de afrontar las situaciones que se le presentan y el salir adelante es lo más importante para esta ya que a pesar de cualquier situación la participante se enfoca en seguir hacia adelante.

Parte de las áreas de interés es la expresión de sentimientos, opiniones y deseos a los demás, donde se obtuvieron respuestas como “Me cuesta mucho expresarle a los demás, ya que yo hice como un muro para que nadie vea mis emociones y sentimientos, se me hace fácil expresar una opinión, pero lo que deseo no, creo que lo que más me cuesta expresar son los

sentimientos y sentirme vulnerable ante los demás” (participante 1) según lo mencionado por la entrevistada se percibe que expresar sentimientos le es muy difícil y que el mecanismo de defensa utilizado para evitar el sentirse vulnerable ante los demás es el bloqueo de las emociones, ya que cuando ha decidido expresarlo ha sido lastimada.

Otras de las expresiones manifestadas por cinco de las entrevistadas son “Si se me hace fácil expresar los sentimientos a mis familiares (hermanos, padres), pero a las personas de la calle no, me cuesta mucho expresar mis deseos, opiniones, creo que es mejor quedarse callado” (participante 2).

En este caso se puede observar como la familia juega un papel importante y representa un ambiente de seguridad, debido a que la expresión de sentimientos no se le dificulta, por otro lado, expresarse con personas que no son parte de su círculo de confianza les es difícil por miedo a ser avergonzadas. Reforzando la idea anterior otra de las participantes comenta “Si, depende de la situación, si es algo familiar, a veces lloro. Se me hace fácil decirle cosas a los demás” (Participante 3), se puede definir entonces que la expresión de sentimientos ante familiares se da de una forma natural y permite mostrar lo que se está experimentando realmente.

Otro comentario respecto a esta área es “Se me hace difícil porque siento que soy un poco orgullosa en algunas áreas, aunque a veces quiera expresar sentimientos y emociones a veces creo que le estoy dando a entender a esa persona que estoy bajando la guardia o estoy dando mi brazo a torcer” (participante 4), se observa que el mostrarse débil ante los demás por expresar sentimientos es un factor que afecta a esta participante.

En contraste, otra entrevistada menciona “Solamente se me torna difícil porque no tengo con quien hablar. Dar mi opinión no se me hace nada dificultoso, se lo digo de inmediato” (participante 5), en este caso no hay dificultad para expresar lo que se siente, pero por el

contrario con lo que no cuenta la entrevistada es con una red de apoyo con quien poder compartir lo que está viviendo.

Una de las entrevistadas expresa “No puedo expresarle ninguna de estas cosas” (participante 6) aquí observamos dificultad para poder expresarse, es decir no cuenta con este recurso, este caso en particular menciona “Si, ya puedo decir lo que siento con calma. Si, ya puedo he aprendido a decir que lo siento y pienso, he logrado mejorar la forma de comunicarme con los demás” (participante 7), mediante esta participante se puede hacer énfasis en la importancia de aprender a expresar sentimientos, deseos y opiniones y es un recurso que si no se tiene puede aprender.

Por último, la entrevistada menciona “Si, soy muy expresiva, de hecho, con mis facciones, tengo subtítulos” (participante 8) se puede explicar que la expresión de sentimientos, opiniones y deseos no solo se da por medio de la comunicación verbal, la comunicación no verbal es de gran importancia.

Es igual de importante tener el conocimiento de si las entrevistadas permanecen en silencio cuando se encuentran en un grupo de personas ya que esto puede indicar si se perciben como personas introvertidas o extrovertidas, por lo tanto, al preguntarles sobre esto, tres de las entrevistadas respondieron:

“Soy callada y tímida, la verdad me da vergüenza, si estoy en un grupo no me gusta hablar porque me da vergüenza decir algo que no esté bien o no me siento insegura de decir las cosas porque pienso que a lo mejor está mal lo que estoy diciendo” (participante 2), otra de las entrevistadas comenta “Si me tienen que sacar las palabras, no si puedo hablar, pero no estando de frente” (participante 6).

Las expresiones brindadas por las entrevistadas dejan claro que hablar frente a un grupo de personas fuera de sus ambientes de confianza les provoca vergüenza, y por consiguiente temor a equivocarse y que se burlen, por otra parte, otra de las entrevistadas indica “Si, yo soy muy callada, aquí en el programa es que se me hace un poco más fácil decir las cosas” (participante 9).

Cinco de las colaboradoras mencionan que “No, soy muy hablantina” (participante 3), “No” (participante 4, 7, 8 y 10), estas entrevistadas dejan en evidencia que es una persona que no suele estar callada, que expresarse frente a los demás es fácil,

Otro aspecto importante que se debe señalar es la visión que tiene cada entrevistada de sí misma. Se les preguntó si se consideraban mujeres seguras o inseguras de sí mismas, cinco de ellas mencionan sentirse seguras de sí mismas. Así lo reflejan en sus respuestas:

- “Creo que segura. Ya que he enfrentado muchas cosas y he tomada decisiones” (participante 1), podemos entender que la seguridad que tiene la entrevistada ha sido adquirida por experiencias previas.
- Otra de las entrevistadas comenta “Me siento una mujer segura de mí misma” (participante 3).
- Otros comentarios similares indican “Últimamente me siento más segura de mí misma” (participante 7) este tipo de comentarios resalta el hecho de que la seguridad en ella mismas ha sido aprendida, y denota que tiempo atrás no se sentía de esta forma.
- Por su parte esta entrevistada dice “Segura” (participante 8).
- Otra de las entrevistadas menciona sentirse una mujer “segura” (participante 10)”.

Caso contrario encontramos tres de las entrevistadas que manifiestan sentirse seguras e inseguras de sí mismas en ocasiones o como ellas lo manifiestan “50/50”. Lo que genera expresiones como:

- Tengo de las dos cosas hay momentos en los que se me viene la inseguridad, pero usualmente soy muy segura, pero a nivel familiar (como madre) me siento insegura, es como que la mente me quiere sabotear” (participante 5).
- Otra entrevistada indica “cincuenta, cincuenta”, es decir se siente en ocasiones una mujer insegura y en otras ocasiones se siente una mujer segura (participante 4).
- Por otra parte, otra de las entrevistadas expone que “En ocasiones que me siento segura, hay lugares que me siento segura como mi casa yo me siento segura de mí misma y otros lugares en los que me siento insegura hasta de dar un paso” (participante 9), se observa como el lugar más seguro para ella es su casa de habitación, lugar que le trasmite seguridad y no se siente expuesta.

Tenemos otras de las entrevistadas que comentan “Si siento que soy insegura” (participante 6), alineada con “Me siento una mujer insegura de mí misma” (participante 2). Sin embargo, no todas respuestas fueron similares se presentaron casos donde las entrevistadas mencionaron sentirse inseguras de sí mismas.

En la última pregunta de esta categoría se pretende determinar si las entrevistadas dirían de sí mismas que son nerviosas o tensas, generando las siguientes respuestas:

“Me siento una persona nerviosa” (participante 2 y 10), otro comentario “Soy nerviosa y a veces el nerviosismo me hace hablar de más” (participante 9), otra de las entrevistadas indica “Un poquito nerviosa” (participante 3). Por su parte otra menciona “Las dos” (participante 4), así mismo esta colaboradora menciona “Nerviosa, los nervios me ganan, yo voy a una entrevista y

me gana los nervios” (participante 6), estas participantes coinciden en el hecho de que se sienten mujeres nerviosas, unas al hablar frente a otros, y una indica ser nerviosa y tensa.

Dos participantes expresan “Soy tensa, de hecho, me tengo todos los dientes desgastados” (participante 5), igualmente esta participante comenta “Me considero una persona tensa” (participante 7), estas se perciben como mujeres tensas, tanto así que una menciona las consecuencias de esta tensión.

Un caso en particular de las entrevistadas dice de sí misma que es una persona estresada y no tensa y nerviosa “Me veo como una persona super estresada” (participante 1). Según la percepción de sí misma que tiene la participante, esto puede alternar la capacidad para afrontar los cambios o eventos inesperados ya que le puede dificultar la utilización de los recursos o determinar que estrategias le serían más convenientes para afrontar o resolverse de una manera adecuada las situaciones experimentadas. Debido a que el estrés implica movilización de factores, conductuales, emocionales y cognitivos.

Un caso diferente donde la entrevistada indica que no siente que sea una persona nerviosa ni tensa, pero si sobreprotectora esto lo expresa en el siguiente comentario “No ninguna de las dos, pienso que sobreprotectora, con la mayoría de las personas, aprendí a sacar tiempo para mí” (participante 8).

Resultados de las estrategias de afrontamiento

Ante a los diversos cambios inesperados que se presentan durante el ciclo vital, las personas utilizan y desarrollan estrategias o mecanismos para enfrentar y adaptarse a estas situaciones, esto dependiendo de los recursos con lo que cuente. En la tabla 11 se presentan los resultados obtenidos.

Mediante este apartado se describen las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a los cambios inesperados del ciclo vital por el grupo de 10 mujeres que asisten a una organización sin fines de lucro.

Tabla 11.

Resultados estrategias de afrontamiento

| Estrategia | Referencia | |
|----------------------------------|----------------|----------------------------|
| <i>Estrategias generales</i> | | |
| Fumar un cigarro | P1 | |
| Oración | P2, P4, P5, P8 | |
| Buscar alternativas | P3, P5, P10 | |
| Ayuda psicológica en el programa | P6 | |
| Caminar | P7 | |
| | | |
| | Apoyo Familiar | P2, P8, |
| | No siempre | P1, P4, |
| Apoyo emocional | En mi misma | P7 |
| | Si | P3, P5, P10, P9 |
| | No | P6 |
| | | |
| Acudir a consejeros o psicólogos | No | P1, P8, |
| | Si | P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8 |
| | Médico general | P7, P9 |

| | | |
|---|--------------------------|---------------------------------|
| Realizar alguna actividad para distraerse | Si | P3, P,4, P5, P7, P8. |
| | No | P1, P2, P6, P9 |
| | Sin respuesta | P10 |
| Buscar apoyo en las creencias espirituales o religión | Si | P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8. |
| | No | P9, P10 |
| Planificar | Si | P2, P4, P8, P9 |
| | No | P1, P5, P6, P7 |
| | Ir según pasen las cosas | P3, P10. |
| Compartir lo que le sucede | Si | P1, P2, P3, P5, P8, P9 |
| | Se le dificulta | P4. |
| | No | P6, P7, P10 |
| Negar lo que sucede | Si | P1, P6. |
| | No | P2, P3, P4, P6, P7, P8, P10 |
| | Depende de la situación | P9 |

Fuente. Elaboración propia, de acuerdo con las entrevistas realizadas, 2022.

La pregunta inicial de esta categoría permite conocer como hacen frente a los cambios inesperados del ciclo vital y las estrategias de afrontamiento utilizadas antes la misma por este grupo de mujeres.

En la tabla 12 se muestran las diferentes respuestas facilitadas por las participantes.

Tabla 12*Como ha hecho frente a los cambios inesperados en general*

| Estrategia | Respuesta |
|---|---|
| Uso de sustancias (fumar un cigarro) | <p>“Cuando estoy estresada voy y me fumo un cigarro para bajar el estrés y no matar a nadie. Respecto a mi situación lo que he hecho es bloquear mis sentimientos hacia él y no tener ningún tipo de intimidad, vivimos juntos, pero estamos separados” (participante 1), en este caso la entrevistada recurre al uso de una sustancia para calmar su estado, además de bloquear aquellas emociones y sentimientos debido a la situación experimentada.</p> |
| Buscar apoyo en las creencias espirituales o religión (espiritualidad, oración) | <p>Tres de las entrevistadas han utilizado la espiritualidad para enfrentar los cambios que se les han presentado “Orando y dándole gracias a Dios” (participante 2).</p> <p>Otra de ellas indica “entonces traté de que mis hijos hablen con el papá, tener más contacto por teléfono y cómo podemos, mi hijo mayor se puso muy rebelde con ese</p> |

cambio y lo que hice fue pedirle psicología a P. Una vez estuve así deprimida y le pedí mucho a Dios para que me ayude a salir adelante” (participante 3).

En la misma línea, otra menciona “Una que sí creo mucho, acercarme más a Dios porque con todo esto que he pasado él es quien me mantiene de pie y otra es acercarme a poquitas personas que me aporten cosas positivas a mi vida” (participante 4), queda en evidencia que una estrategia muy utilizada por ellas es la religión en especial la oración y confianza en Dios, lo cual les ha brindado un alivio ante las diferentes situaciones.

Otro discurso brindado “Tuve que pedirle a Dios esa paz interior, es un tema que hablo y que dan ganas de llorar, por un tiempo quise bloquear la situación, pero tuve que aceptar las cosas. Es importante saber comunicar las cosas” (participante 8), acá se refuerza lo antes visto el acudir a un ser supremo para enfrentar las situaciones.

| | |
|----------------------------|--|
| <p>Buscar alternativas</p> | <p>Otra de las entrevistadas indica “Voy investigo la situación, después hago un análisis de todo lo que he superado entonces eso me vuelve a dar la fuerza de que esto también lo voy a superar, si Dios me ha sacado de ahí, me va a sacar de esta” (participante 5), aquí también vemos como el recurrir a un ser supremo es una de las estrategias de afrontamiento más frecuentes</p> <p>Otra de las respuestas dadas por las entrevistadas “Ayudas con psicología, y trato de no estar sola” (participante 6), aquí se utilizó la estrategia de apoyo profesional. Otra expresión brindada por una de las entrevistadas “Cuando estoy estresada me voy camino, regreso y vuelvo a retomar la situación, también he aprendido a comunicar las cosas” (participante 7), aquí se utiliza el realizar una actividad para enfrentar la situación a parte de la comunicación.</p> <p>También se mencionó el uso de la comunicación “Trata de buscar alternativas para buscar soluciones” (participante 10), esta</p> |
|----------------------------|--|

| | |
|--|---|
| | <p>participante por su parte trata de buscar alternativas para encontrar las soluciones</p> |
| | <p>Un caso en particular es el siguiente “yo no quiero levantarme no se si es depresión, pero hace mucho tiempo, tengo rato de no querer hacer nada, me paso metida en el cuarto, todo el día paso con sueño” (participante 9), en este caso se observa que la participante tiene conductas que le afectan como el no desear levantarse, ni realizar otras actividades lo que le hace pensar que está experimentando algunos síntomas de depresión.</p> |

Fuente: Elaboración propia realizada con los datos obtenidos en la entrevista, 2022.

Búsqueda de apoyo emocional

En el caso de siete de las participantes, mencionan que ante los cambios inesperados del ciclo vital han recurrido a una de las estrategias de afrontamiento denominada “búsqueda de apoyo emocional”. Donde obtienen soporte emocional de parte de sus familiares y de los profesionales de una organización sin fines de lucro.

Las expresiones brindadas son “Si, lo he buscado en el programa cuando lo he necesitado. Si mi mamá o mi hermana yo recurro a ellas cuando necesito apoyo, las mujeres nos

cuidamos mucho” (participante 2). Según lo expresado por la participante dentro del grupo de mujeres que asisten a una organización sin fines de lucro, se brindan apoyo y consejo ya que son mujeres que han enfrentado una misma situación la privación de la libertad de algún ser querido, pero también se enfrentan a situaciones a nivel familiar, económico en este caso entre ellas mismas se venden productos y algunas se han hecho más cercanas y por ende cuando tienen alguna situación se buscan mutuamente.

Otra de las entrevistadas indica “Si claro, porque si no tengo apoyo me deprimó, ya una vez me pasó que no quería hacer nada, pero Dios siempre me envía las personas adecuadas y así salgo adelante” (participante 3), en este caso la participante señala “Si he asistido a varios grupos, y en el programa ha sido la red de apoyo más grande que he tenido durante 12 años” (Participante 5), esta también el caso donde la entrevistada menciona “Si claro, mi esposo y mis hijas” (participante 8).

Similar a lo anterior, otra entrevista comenta “Si con la persona que vivo actualmente” (participante 9), “Si más que todo en la guardería de mi hijo” (participante 10), en los casos antes expuestos, se puede destacar el apoyo familiar con el que cuentan, además del papel tan importante como recurso que tiene en una organización sin fines de lucro, ya que es un lugar donde las entrevistadas cuentan con un apoyo profesional psicológico, y esto les permite poder ejecutar la estrategia de afrontamiento.

Se presentan dos casos donde las entrevistadas aseguran no tener ningún tipo de apoyo emocional en nadie:

“No siempre he encontrado apoyo emocional en otros” (participante 4), por otra parte, otra de las mujeres entrevistadas menciona “No nunca” (participante 6).

Un caso en particular indica que “En mi misma, si porque yo me calmo sola, yo digo todo está bien, estas tranquila, estas solucionando los problemas, no te alteres” (participante 7), en este caso la entrevistada cuenta con la capacidad que desarrolló y se convirtió en un recurso, por ende, el auto control es utilizada como estrategia.

Búsqueda de apoyo profesional o consejería

En la siguiente interrogante, se le consulta a las entrevistadas si ante los cambios inesperados acuden algún profesional o consejero que les brinde algún tipo de información con respecto a la situación que están experimentando a lo que comentan:

- “Si, las veces que he necesitado he venido al programa a solicitar ayuda con los psicólogos” (participante 2).
- “Mi hijo mayor se puso muy rebelde con ese cambio y lo que hice fue pedirle psicología a P. Si claro a veces depende de la situación lloro” (participante 3).
- Otro de los comentarios obtenido “En el programa estuve llevando terapia” (participante 10).

Otra de las entrevistadas explica “Si, un poco de guía tuve en esta última.” (participante 4), otra entrevista comparte “Si, ya no me voy a consumir, era como la salida verdad, el escape como me desconecto de todo, me anestesio y ya yo ahora, aunque me duela y tenga que llorar ya no me anestesio, estoy pasando el dolor como es consciente de lo que estoy pasando” (participante 5), la participante nos comparte que “Si psicólogos y psiquiatras.” (participante 6), se logra afirmar que el apoyo profesional en este caso el psicológico es una de las estrategias que más recuren las entrevistadas, es importante recalcar que cuentan con el recurso y por ende acceder a la estrategia.

Dos de las entrevistadas mencionan lo siguiente “Si, ahorita la ayuda que he buscado ha sido en el doctor que me dio los depresivos y las pastillas para que me relajara y durmiera bien, me lo dio por tres meses. Pero por lo general si tengo la oportunidad busco ayuda en los psicólogos del programa” (participante 7).

A diferencia de los casos antes expuestos se observa que las entrevistadas han acudido a un médico de medicina general quien les ha recetado medicamentos y de acuerdo con su discurso les genera mucho sueño y prefieren no tomarlas, debido a esto no vuelven a consulta nuevamente, pero también han recurrido al departamento de psicología de una organización sin fines de lucro.

Por otro lado dos de las entrevistadas refieren “No, porque me cuesta expresarme y abrir mis sentimientos ante otras personas”(participante 1), en este caso se puede determinar que a la entrevistada se le torna difícil expresarse ante las personas y esto hace que no recurra a un profesional, esta entrevistada destaca que “No en realidad no, porque si he tenido la valentía de investigar respecto a las enfermedades de mis hijas” (participante 8) prefiere utilizar otra estrategias de afrontamiento como es la autonomía.

Según el relato de estas participantes podemos observar que la organización sin fines de lucro es un gran apoyo social para ellas, donde han obtenido recursos por medio de la ayuda profesional psicológica y por ende utilizar esta estrategia. Se pueden observar según los resultados obtenido que 6 de las participantes si recuren a la ayuda profesional.

Por otra parte, dos de las participantes han asistido a consulta con el médico general y este les ha proporcionado pastillas para relajarse. Dos de las participantes no ha recurrido a la ayuda profesional inmediata por diversas circunstancias.

Distanciamiento

Otro de los aspectos importante a investigar era si las entrevistadas realizan alguna actividad para no centrarse en la situación que experimentan, siete de ella expresaron diferentes respuestas como “Si, salgo a caminar, escucho música y bailo, eso me ayuda a meditar y a relajarme”(participante 3), otra indica “Si, de hecho, hay un lugar donde van mis hijos a estudiar, Dios desde el año pasado me venía preparando para esta situación” (participante 4), otro comentario brindado “Llamo a alguien para desahogarme, o dormir” (participante 5). También, “Lo que he estado haciendo últimamente es escuchar música” (participante 7), estas participantes utilizan la estrategia de afrontamiento llamada distanciamiento ya que realizan alguna actividad que les permite no centrarse en la situación experimentada

Una de las entrevistadas comenta “Estudio me ha ayudado” (participante 8), la mayoría de las entrevistadas ha utilizado la estrategia de afrontamiento denominada distanciamiento ya que el realizar actividades ante los cambios experimentados les permite desligarse un poco de la situación.

Llama la atención que tres de las participantes por medio de sus discursos expresan “No, realizo ningún tipo de actividad” (participante 1), “Yo no salgo, me meto en la casa y le pido a Dios, más bien me meto en la casa y pienso cosas malas” (participante 2) esta entrevista indica que salir le produce miedo y por ende prefiere no salir, pero el estar en casa le provoca pensamientos negativos, lo que nos indica que sus pensamientos son negativos y le gobiernan. Otra menciona “No” (participante 6) esta entrevistada en particular con las visitas a los especialistas está intentando no estar en casa solamente.

Y muy interesante el caso de una de las entrevistadas quien menciona “La única actividad es ir a recoger a mi hijo al kínder” (participante 9), como se observa la entrevistada no tiene espacios de ocio, ya que la única actividad que realiza es la antes mencionada y esto puede tener

consecuencias a nivel emocional y en su rendimiento diario, al mismo tiempo que al enfrentarse a diversas situaciones estas serán el mayor foco de atención más si aún no tiene una solución.

Religión

Es importante también hacer de conocimiento el tema espiritual, por eso se les pregunta a las entrevistadas que, si ante un cambio inesperado intentaban buscar apoyo o consuelo en la religión o creencias religiosas, por lo que ocho de ellas indicaron:

- “En la religión, soy católica, busco a alguien que este metido en la iglesia que me pueda ayudar o cuando estoy sola hablo con Dios, sé que va a tardar en contestarme, pero las respuestas de él van a ser concretas” (participante 1).
- “Si busco orar, pedirle a Dios, cuando me acuesto le pido a él, y me duermo orando, igual al despertarme le doy gracias” (participante 2).
- “Si siempre busco a Dios, las respuestas no son inmediatas, porque pasa uno los procesos” (participante 3).
- “Si yo pienso que Dios me venía preparando para esta situación que pase” (participante 4).
- “Si siempre busco a Dios porque sé que él me va a sacar adelante” (participante 5).
- “Si” (participante 6).
- “Si, somos evangélicos, si congregamos. Yo no le pregunto a Dios porque si no más bien le pregunto para que” (participante 8).

Dos de las participantes mencionan lo siguiente “No, Yo creo en Dios y le pido todos los días” (participante 10) en este caso no busca un apoyo en la religión, pero si cree en un ser supremo al que le pide todos los días, por su parte esta entrevistada menciona “No, soy católica

pero siempre dijo que voy a ir a misa y nada”. (participante 9), no busca apoyo ni consuelo en la religión o en creencias religiosas.

Planificar

En otra de las preguntas realizadas, se buscaba conocer si la estrategia de planificación era utilizada por las entrevistadas a lo que cuatro de ellas respondieron:

- “Si, depende de la situación si, trato de planificar porque sé que son cosas que puedo solucionar” (participante 2) aquí se destaca el hecho de que la participante menciona que planifica cuando sabe que son cosas que puede solucionar por ella misma.
- “Si planifique, pero siento que una de mis debilidades es no ser constante me cuesta tener disciplina, esas cosas de ser constante me cuentan, estas situaciones en el momento hice un pequeño plan me cuesta seguirlo manteniendo.” (participante 4) aquí podemos observar que la constancia en la planificación es una de las dificultades que presenta la entrevistada,
- Otra de las entrevistadas indica “Si claro, debido a la situación de mis hijas” (participante 8), aquí se puede mencionar que la planificación que se realiza es debido a la situación de salud que enfrentan personas del núcleo familiar.
- Una participante comenta “Si, soy muy planificativa” (participante 9) la entrevistada expresa si utilizar la planificación constantemente.

Caso contrario se presenta en dos de las entrevistadas quienes mencionan lo siguiente “No planifico la verdad, tengo una situación de hace 7 años, no he planeado como solucionar eso” (participante 1) tiene 7 años con en este caso la persona menciona que planificar no es una estrategia que utilice, debido a que una situación la cual no ha logrado resolver. En este caso en

particular la participante no ha realizado ningún proceso terapéutico ya que en otra ocasión estuve trabajando otro tema, pero este en particular no. Por su parte otra de las entrevistadas indica “Lo que me digo es que todo va a pasar, todo está bien, pero en realidad no planifico” (participante 7), esta entrevistada utiliza la automotivación para salir adelante con las situaciones desafiantes que se le presentan.

Se presentaron tres casos interesantes donde las entrevistadas expresan “En mi cabecita voy midiendo esto sí, esto no y así” (participante 3), otra menciona “Hay momentos en que planifico, pero las cosas no siempre se dan como uno planifica he aprendido a que Dios tome el control de la situación”. (participante 5), además otra de la entrevistadas menciona “No” (participante 6), seguidamente una de las participantes indica “No, agarro las cosas a como venga” (participante 10), como nos relatan las participantes anteriormente la planificación no es una herramienta o método utilizadas por las mismas.

Esto debido a que prefieren ir resolviendo conforme las cosas se presenten y lo que va dejando día a día, además que una menciona que si no salen las cosas como desea se frustra y es por eso por lo que desea mejor dejarlo en manos de Dios.

Apoyo social

Otra de las preguntas realizadas tenía como propósito saber si las entrevistadas compartían lo que les sucedía con alguna persona. Se obtuvieron las siguientes reacciones de cinco de las participantes:

- “Si son mi mama, mis hijas y mi hermana” (participante 2).
- “Si mi mama, mi amiga F y mi esposo, pero son mi mama y mi amiga las que siempre están ahí, y aquí en semillitas” (participante 3).

- “Si P es una de ellas, la llamo y le cuento, ahora tengo un apoyo muy bonito que es la mama sustituta de mi hijo” (participante 5).
- “Si. Con mi esposo” (participante 8).
- “Si, con una amiga” (participante 9).

En estos casos antes presentados se observa que las participantes acuden a la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social, y suelen tener personas a quienes compartirlas las diversas situaciones.

Tres de las entrevistadas brindaron respuestas contrarias a las antes mencionadas, indicando “No, digamos que de eso un 25% lo hablo, y con otras cosas también me cuesta mucho compartir con alguien” (participante 4), “No” (participante 6), “Últimamente no” (participante 7), “No soy más reservada” (participante 10) “Me cuesta mucho, pero si tengo a alguien a quien poderle no contar todo, pero por encima, es un primo de mi pareja, que para mí es más que un amigo” (participante 1), se puede ver que las participantes no comparten sus situaciones por ser reservadas, porque no les agrada hacerlo y una, aunque le cuesta le comparte algunas cosas a un amigo.

Negación – evitación

La última pregunta que se realiza en esta categoría pretendía identificar que tanto las participantes negaban los cambios inesperados experimentados esto como una estrategia de afrontamiento, dos brindaron las siguientes respuestas “Si me paso, cuando en enero o febrero a mi pareja le detectaron COVID-19, yo decía esto no me puede estar pasando a mi jamás, a mí no me dar esta cochinada si yo no salgo, no hablo con nadie, yo me lavo las manos parezco loca me echo alcohol a cada rato, porque le tengo miedo al COVID-19” (participante 1), en este caso la

participante utiliza la negación debido a una situación que se presenta a nivel mundial y por el cual se tenía mucho temor por las consecuencias que esta conlleva.

La siguiente entrevistada manifiesta “Si, aunque cuando caigo en la realidad me siento peor” (participante 6), en esta entrevistada se observa que utiliza esta estrategia debido a la pérdida que está sufriendo y por los acontecimientos que le rodean.

Por su parte cinco de las entrevistadas indican que no niegan los cambios inesperados ya que es mejor enfréntalos, expresando que:

- “No, siempre trato de estar consciente de que las cosas están pasando” (participante 2).
- “No, siempre trato de tener los pies sobre la tierra y ser consciente de que debo enfrentar las cosas” (participante 4).
- “No, si no lo creo me voy a enfermar más” (participante 7).
- “No creo que siempre debemos aceptar la realidad, por más difícil que se, siempre hay que enfrentarla porque ahí esta y está pasando” (participante 8).
- Esta entrevistada indica que “No” es decir, no niega las situaciones que se le presentan. (participante 10).

Se pudo observar que las participantes concuerdan en el hecho de que es mejor hacerle frente a los desafíos que se presentan que negarlos, de acuerdo con esto podemos decir que la negación no es una estrategia utilizada por la mayoría de las entrevistadas.

Se dieron dos comentarios en las entrevistadas indicando que depende de la situación, que hay momentos que se desean que las cosas no sean reales; comentando “En un momento uno no quiere que fuera real porque las cosas duelen, pero muchas veces es necesario pasar porque

solo así” (participante 5), la siguiente expresa “En ocasiones, depende de la situación” (participante 9), aquí vemos como la situación determina el uso o no de esta estrategia.

Consecuencias (evaluación cognitiva)

Para completar las categorías de investigación relacionadas con el afrontamiento de los cambios inesperados del ciclo vital, en la tabla 13 se muestran los resultados obtenidos en esta categoría. Se busca mostrar si las consecuencias que han experimentado las participantes son determinadas como positivas o negativas o pueden verse como un reto, además de hacer conciencia que los cambios inesperados también tienen ganancias, al igual que perdidas, además de identificar como son vistas cada uno de estos cambios como mejoramiento o desmejoramiento.

Tabla 13.

Resultados de las consecuencias

| Consecuencias | Referencias |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Si hay | P1, P5, P6 |
| Positivas | P3, P9, P10 |
| Ambas (negativas y positivas) | P2, P4, P7 |
| Depende de la situación | P8 |
| Dañinas en la actualidad | P1, P2, P6, P10 |
| Amenazante para el futuro | P4, P9 |
| Reto | P7, P8 |
| Dependen situación | P3, P5 |
| Encontrar algo bueno | P1, P2, P3, P4, P5, P7, P8, P9, P10 |
| No encontrar algo bueno | P6 |

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| Mejoramiento | P1, P3, P4, P5, P7, P8, P9, P10 |
| Desmejoramiento | P2, P6 |

Fuente: Elaboración propia realizada con los datos obtenidos en la entrevista, 2022.

En la pregunta inicial de esta categoría, se busca determinar si las entrevistadas creen que los cambios inesperados del ciclo vital provocan consecuencias o por el contrario no, todas las participantes afirman que sí existen consecuencias expresando lo siguiente:

“Si puede haber consecuencias” (participante 1), otra de las respuestas obtenidas indican “Si puede tener positivas y negativas” (participante 2), otra participante dice “Si tienen consecuencias positivas, en mi caso” (participante 3), adjunto a las respuestas anteriores “Si existen las consecuencias positivas y negativas” (participante 4), otra de las entrevistadas expresa “Si, siempre hay” (participante 5), otra participante dice “Si, si hay” (participante 6), por su parte esta entrevistada indica “Claro pueden ser positivas, negativas” (participante 7).

Otra menciona “Pienso que depende de la manera en que usted lo vea, creo que debe verlo positivamente” (participante 8), además de lo anterior esta entrevistada indica “si ha sido positiva” (participante 9), y por último la entrevistada comenta que existen consecuencias “Positivas sí” (participante 10).

Cabe destacar que las mujeres entrevistadas están de acuerdo en que los cambios inesperados del ciclo vital presentan consecuencias sean estas positivas o negativas, solo una de las entrevistadas menciona que depende de la situación experimentada, pero que las consecuencias son positivas.

Otra de las preguntas relacionadas con las consecuencias de los cambios inesperados consiste, en investigar sobre las implicaciones negativas y el grado en que pueden dañar el presente, amenazado el futuro o si por el contrario pueden ser visto como un reto.

A lo que las entrevistadas responden “Si como eso de hace 7 años que yo todavía lo sigo como arrastrando, sacando y yo la veo a ella y deseara tirármele encima y matarla son dañinas para mí en la actualidad, no son amenazantes en el futuro porque si no tuviera a K talvez sí, pero yo tengo que pensar que algo sea malo y perjudique a K, y es un reto verla y no hacer nada porque la veo en todos lados ya que somos vecinas” (participante 1), acá se evidencia que las implicaciones negativas han generado daño en el presente.

Otra de las participantes indica que “Si fueron dañinas porque a mí nunca me había tocaba pasar algo así, Además, ahora me da miedo ir a un hospital a sacarme sangre o cosas así porque pienso que puedo tener algo malo y morirme” (participante 2), en esta otra participante las implicaciones negativas causaron daño en especial en el área física.

Una de las entrevistadas menciona “Si, depende de la situación” (participante 3), en este caso la percepción de la situación depende del daño que esas implicaciones negativas le puedan hacer, otro de los comentarios “Para mi seria como una consecuencia a futuro” (participante 4), esta entrevistada deja ver que le causa daño y lo siente como una amenaza para el futuro.

Otra de las participantes menciona “Yo tuve una relación muy dañina y lo convertir en un reto y dije voy a salir delante de esto” (participante 5) esta entrevistada hace ver que dependiendo de la situación así será como percibirá las implicaciones y lo que causará.

Por otro lado, otros comentarios que van de la mano a los anteriores mencionan “No dañinas” (participante 6) para esta mujer son dañinas las implicaciones negativas. Otra de las entrevistadas menciona “Yo me imagino que eso sería como un reto” (participante 7), otra de las respuestas brindadas “Creo que lo vería más que todo como un reto (participante 8).

Por el contrario, otras mencionan “Si hubiese seguido en una relación con el papa de mis hijos me hubiera matado cuando salido de la cárcel” (participante 9), esta se puede definir como

una amenaza para el futuro ya que su vida se veía en peligro por la relación que tenía, otro comentario “Negativas como algo que hice, Tal vez me pude causar daño” (participante 10), en este caso son determinadas como dañinas.

Otro aspecto por investigar es la conciencia de los aspectos positivos que pude tener un cambio inesperado, expresando lo siguiente:

- “Tal vez en no tener tanta confianza hacia la persona con la que convivo esto lo veo como una fortaleza, sería más cuidadosa en el plano amoroso la confianza”, (participante 1).
- “Si que por lo menos estoy con vida, porque si he pasado muchas cosas y le dio gracias a Dios porque aún estoy aquí” (participante 2).

Para ellas los cambios inesperados pueden traer cosas buenas, ya que su cambio fue a nivel de salud y este pudo ser recuperada, otra de las mujeres indica “Si claro si se pueden ver cosas buenas, ahora valoro más estar con mi pareja” (participante 3), en este caso lo bueno que le dejó en cambio inesperado es que mejoró la relación de pareja.

Esta entrevistada menciona “Si, puedo verle algo bueno a esas situaciones” (participante 4), para reforzar lo antes mencionado se expresa “Gracias a eso estoy hoy de pie, gracias a eso lo negativo, malo negativo como fuera me tiene siendo la mujer que soy” (participante 5).

Otros de los comentarios brindados por las entrevistadas son:

- “Si, existe en mi caso puede ser que B tome una decisión y cambie” (participante 7), en este caso se menciona que hubo un beneficio en la relación de madre e hijos.

- “Aceptar más a las personas, y ponerme más en los zapatos” (participante 8) en este caso podemos decir que la paciente aprendió a ser más empática con las demás personas.
- “Lo bueno fue el cambio que he tenido con mis hijos y en mis hijos” (participante 9), en este caso no solo la mujer se vio beneficiada por el cambio inesperado que se le presento si no también la familia.
- “De ahora una de las prioridades es tener a mis hijos, que hace mucho tiempo no lo tengo, hace muchos años estuve en las drogas y el alcohol y ahora ya Sali de eso” (participante 10), por su parte la entrevistada comenta que debido a estas situaciones sus prioridades han cambiado, y sus hijos son más importantes.
- “No creo, en mi caso nada ha sido bueno, más bien han sido cosas malas y feas” (participante 6).

Como se observa debido al cambio inesperado experimentado por esta entrevistada su percepción es negativa ya que las consecuencias experimentadas no han sido agradables.

La última de las preguntas que se realiza en base a la categoría consiste en determinar si el cambio inesperado experimentado fue fundamental para el mejoramiento o desmejoramiento de la situación personal actual permitiendo respuestas con similitudes, algunas de los distintos comentarios:

“Creo que para mejor porque ahora me valoro más, antes era todo para los demás y nada para mí, ahora me siento a verme a un espejo, ahora me echo crema por todo lado” (participante 1), se puede señalar que la entrevistada piensa que ahora se valora más que antes. Otro de los

comentarios relacionados con el tema “Una mejoría, porque he valorado y apreciado más a ese ser querido” (participante 3), en este pensamiento queda claro valorar a las demás es el mayor beneficio que le dejó el cambio inesperado.

Otra del participante expresa “Digamos que si a mejorar” (participante 4), se percibe como una mujer mejor que antes del cambio inesperado. Otra menciona “Mejor porque las situaciones siempre van a estar uno decide como quiere pasar esa decisión Siempre hay algo bueno y nuevo que aprender.” (participante 5) acá se puede observar todos los beneficios a nivel interno que adquirió debido al cambio inesperado.

Como bien se menciona, existe una congruencia entre las respuestas brindadas con relación al mejoramiento de la situación personal debido al cambio inesperado vivido, por ejemplo, esta entrevistada explica que “Ha sido como un mejoramiento “(participante 7), otra explica “Si he mejorado definitivamente” (participante 8), otro comentario brindado “He tenido un mejoramiento, me cuido más y me dedico más tiempo a mí misma. Fue una liberación total” (participante 9) llama la atención como esos cambios inesperados les hicieron conocerse más, valorarse y amarse como mujer, por su parte otra de las entrevistadas menciona “Me han ayuda a mejorar mucho” (participante 10).

Hay dos de las entrevistadas que brindan una respuesta contraria a las expuestas anteriormente, ya que mencionan que para ellas estas situaciones han dejado un desmejoramiento por ejemplo el discurso brindado por una de ellas: “ Desmejoramiento después de estos cambios inesperados, porque a veces me siento mal hasta con vértigo, me siento como mareada, me siento como desequilibrada, después del COVID-19 me da miedo salir sola, ahora necesito que alguien

me acompañe porque me da miedo salir sola, ahora necesito que alguien e acompañe porque me da miedo que me pase algo (participante 2).

Esta entrevistada deja entre ver que perdió su independencia luego de enfrentar el cambio inesperado y que ya no se siente como la mujer que era antes, ahora depende más de otras personas para poder realizar actividades que antes realizaba sola.

Otra de las mujeres menciona “Ha generado un desmejoramiento en mi vida” (participante 6), aquí podemos ver que la participante percibe un desmejoramiento en el presente.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo, se brindara una explicación general de los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a nivel individual a un grupo de diez mujeres que asisten a una organización sin fines de lucro, abordando el tema “Afrontamiento ante los cambios inesperados del ciclo vital en mujeres con edades entre 28 y 43 años” al momento de investigar este tema es importante dejar claras las categorías que se toman en cuenta para poder esclarecer los objetivos del estudio; estas son recursos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento y consecuencias de los cambios inesperados.

Se parte del supuesto que cada persona cuenta con recursos y estrategias de afrontamiento ante los cambios inesperados que se presentan durante el ciclo vital, de igual manera se presentan consecuencias antes estos cambios, estas positivas o negativas, esto será determinado por el impacto que produzca en la cotidianidad de las personas.

En cuanto a la categoría de los recursos para el afrontamiento, es importante tener claro como indica Lazarus y Folkman (1984, citado por Acuña Reyes, 2018) que los recursos de afrontamiento son las características personales que funcionan como amortiguadores de los efectos y consecuencias del estrés, afirmando que la forma en que un sujeto afronta una situación dependerá, en parte, de los recursos de los que disponga. De ahí la importancia que las personas reconozcan con los recursos personales con los que cuentan para llevar acabo un afrontamiento adecuado.

En cuanto a los recursos personales para el afrontamiento con los que cuentan las mujeres en este estudio, se logra constatar tanto recursos de orden psicológico, personal como familiares y contextuales para afrontar los cambios inesperados del ciclo vital. Estos resultados concuerdan

con los resultados obtenidos por Fuentes Gómez et. al (2021) en su estudio muestra que las mujeres de su investigación utilizan los recursos de afrontamiento. Lo anterior coincide con lo expuesto por Miracco et. al (2010) donde conceptualiza los recursos personales para el afrontamiento como factores multidimensionales, que preceden e influyen en el afrontamiento, interviniendo en la respuesta de estrés y pudiendo incluso neutralizar sus efectos.

Como lo explica Galego Carillo (2013) el recurso de afrontamiento psicológico destaca las fortalezas con las que cuenta un individuo dentro de sí mismo, pueden servir de factores protectores eficaces.

Enlazando la cita anterior con los resultados obtenidos, se puede comprobar que las entrevistadas cuentan con recursos personales de tipo psicológicos como sentirse seguras de sí mismas y las creencias positivas, lo que les permite sentirse en buena medida preparadas o capaces de afrontar los desafíos que se les presente. Con una leve variación de dos participantes que indicaron no sentirse mujeres seguras de sí mismas, y otro caso que expresa ver todo de manera negativa, con respecto a estos resultados podemos recordar lo que dice Papalia et. al (2012) sobre la etapa del desarrollo el área psicosocial, que se entiende los rasgos y estilos de personalidad se estabilizan, pero debido a las diferentes situaciones a las que debe enfrentarse el individuo durante el transcurso de la vida, se producen cambios en la personalidad.

De igual forma Miracco et. al (2010), menciona que las creencias como recurso, pueden ser vistas como la capacidad que crea tener la mujer para controlar aquello que está sucediendo, resulta sumamente influyente, debido a que estas creencias pueden facilitar u obstaculizar el proceso de búsqueda de ayuda.

Por otra parte, el estudio revela que la expresión de sentimientos, opiniones y deseos es un recurso personal con el que cuentan las mujeres investigadas, como se logró observar las

participantes en su mayoría son mujeres que pueden entablar conversaciones al estar en un grupo de personas, lo que les facilita la expresión.

Cabe destacar un dato importante ya que las participantes mencionan que el espacio donde les es más fácil expresar sentimientos es la familia, como dice Papalia et. al (2010) al respecto los seres humanos somos seres sociales y sin importar los tipos de familias sean nucleares o no tradicionales son una parte fundamental de cada sujeto, ya que es su primer grupo social.

Enlazando la cita anterior con los resultados obtenidos, se puede observar que el ambiente de confianza con el cual cuentan las entrevistadas es la familia, ya que la mayoría indica que expresar sentimientos a los mismos les es fácil, por otro lado, expresar decisiones y opiniones fuera de este ambiente familiar les es difícil, aquí queda en evidencia que al no ser un lugar seguro o conocido para las mismas les dificulta la expresión. Se presenta una leve variación, la cual es un caso de una participante que no logra expresar sentimientos, deseos ni opiniones.

Interpretando los puntos anteriores en conjunto con el análisis de datos, se logra determinar que la mayoría de las entrevistadas cuentan recursos de afrontamiento como seguridad en sí mismas lo que les puede facilitar la búsqueda de ayuda y la expresión de emociones refiriéndose a sus familiarizas que sirve como una descarga previa a la búsqueda de las estrategias a utilizar, además de las creencias positivas que les permite ver con un panorama positivo y de aprendizaje cada evento.

Como limitante se encontró que las entrevistadas se perciben como mujeres cansadas, lo cual se puede deber a la falta de energía que las mismas manifiestan, además de percibirse como mujeres tensas y nerviosas, ya lo indicaba Lazarus y Folkman (1986) una persona frágil,

enferma, cansada o débil cuenta con menos energía para llevar a cabo el proceso de afrontamiento que una persona sana. Se puede observar que a pesar de cómo se sienten, siempre buscan la forma de afrontar las situaciones, aunque no utilicen los métodos más adecuados. Lo expuesto por Zeidner y Hammer donde indican que las personas con bajos recursos de afrontamiento suelen ser vulnerables y frágiles para afrontar situaciones lo que les genera dificultades emocionales.

Enlazando con las citas anteriores podemos corroborar lo que dice Papalia et. al (2012) sobre la condición física, ya que debido a la etapa del desarrollo en que se encuentran las entrevistadas, se supone han alcanzado el máximo nivel de su condición física, además se supone logren la elección del estilo de vida que va a influir en la calidad de su salud.

En cuanto a lo referido a la categoría de estrategias de afrontamiento que se presenta ante los cambios inesperado del ciclo vital, las entrevistadas revelan un perfil de coincidencia que apunta al uso de ambos estilos y estrategias de afrontamiento, autores como Manrique y Miranda 2006, citados por Escudero Orozco (2017) conceptualizan las estrategias de afrontamiento como procesos específicos y determinados que se emplean en cada circunstancia y se pueden modificar de acuerdo a las condiciones desencadenantes.

Como menciona Galego Carillo (2013) pueden distinguirse dos grandes conjuntos de afrontamiento: activo y por evitación. El afrontamiento activo favorece la modificación de una situación puesto que actúa directamente sobre el problema. En cambio, el afrontamiento por evitación tiene el objetivo de distanciarse de la situación problemática. Con respecto a lo extraído de las entrevistas, se logra identificar que una misma mujer es capaz de utilizar ambos estilos y estrategias de afrontamiento dependiendo de la situación a la que se enfrente, esto con el

fin de emprender estrategias que les permitan crear empoderamiento para enfrentar y superar los cambios, circunstancias o eventos inesperados.

Acerca de las estrategias de afrontamiento que se presentan ante los cambios inesperados del ciclo vital, se obtuvieron respuestas de las participantes dirigidas al problema, por un lado se evidencia la confrontación, ya que es mejor aceptar la realidad de las cosas que suceden, que evadirlas debido a las dificultades que pueden presentar si no se afrontan, corroborando lo expuesto por Buña y Orozco, (2016 citando a Lazarus y Folkman 1986) quienes determinan que la confrontación tiene el objetivo de hacerle frente a la situación, los sentimientos, y emociones que trae consigo el evento desafiante.

Las mujeres como participantes que tienen acceso a programas donde cuenten con algún tipo de apoyo, logran elaborar herramientas que les permiten enfrentar las situaciones de manera saludable, de acuerdo a los resultados obtenidos una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas es el apoyo profesional, con el objetivo de obtener información y herramientas saludables, evidenciando lo propuesto por Londoño et. al (2006 citados por Benalcazar & Damian) sobre el apoyo profesional consiste en la búsqueda de un profesional para obtener herramientas saludables, ampliando las perspectivas y logrando una resolución del problema.

Los resultados de este estudio indican que la planificación es una estrategia utilizada en menor frecuencia, con la intención de estructurar la situación y así encontrar las mejores alternativas para afrontar la situación. De la misma manera Barquero Zapata (2019), encontraron en su estudio que las mujeres investigadas utilizan la planificación a la hora de resolver sus problemas, mediante el inicio de acciones directas y autónomas, en pro de su bienestar. Esto corrobora con lo expuesto por Buña y Orozco (2016 citando a Lazarus y Folkman 1986) mediante esta estrategia se intenta organizar la situación para encontrar y lograr una solución

Por otro lado, la estrategia centrada en el problema llamada distanciamiento es utilizada por la población entrevistada, ya que la mayoría de las mujeres realiza algún tipo de actividad para quitarle el foco de atención al asunto a afrontar. Esta respuesta confirma lo planteado por Buña y Orozco (2016 citando a Lazarus y Folkman 1986) quien considera a la estrategia distanciamiento como aquellas acciones que realiza el individuo para alejarse de la situación y continuar con su normalidad.

Por otra parte, con respecto a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción se encontró que el apoyo emocional es una de las estrategias que más utilizan las participantes, sea que encuentren el apoyo en sus familiares con la intención expresar tanto lo agradable como lo desagradable del cambio experimentado. Este resultado concuerda con lo que indica Caver (1997 citado por Barquero Zapata 2019) el objetivo de esta estrategia es conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión de las personas más allegadas.

Por otro lado, Barquero Zapata (2019) explican que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción también pueden ser un mecanismo sano de adaptación funcional, cuando desde una valoración racional y ajustada, acepta y asume que hay situaciones y conflictos que no se pueden solucionar y que son irreversibles total o parcialmente.

También se observa que la religión o espiritualidad son utilizados con mayor frecuencia en las mujeres entrevistadas, enfocándose en la Fe, la oración y confianza aspectos que influyen en las creencias de que las cosas cambiarán. Roco Callejas et. al (2013) revelaron que las mujeres de su estudio consideraban las creencias religiosas al momento de buscar una solución o bien para tolerar el problema manifestando recurrir frecuentemente al rezo, la oración y la creencia en un ser superior. Esto confirma lo expuesto por Londoño et. al (2006), Benalcazar et.

al (1997, citado por Barquero Zapata 2019), quienes consideran esta estrategia como una actividad que les brinda soporte para sobrellevar la situación, además de verse como un refugio y suele incrementar la participación en actividades religiosas

Con respecto a lo extraído de los resultados obtenidos se observa que otra de las estrategias centradas en la emoción utilizadas por las entrevistadas es el apoyo social, lo que se asocia amortiguar el impacto del evento. Resultados similares han sido obtenidos por Miracco et. al (2010), además de Hernández Grisales & Álvarez Buritica (2016) donde sus respectivas investigaciones indican que las mujeres de su estudio encontraron que el apoyo social es un elemento que contribuye a solución y adaptabilidad de la circunstancia. Ya lo decía Londoño et. al (2006, citados por Benalcazar & Damian) respecto al apoyo social, se trata de la búsqueda de información, orientación, consejo, ayuda y apoyo, que se obtiene del grupo social que le rodea.

Para finalizar con respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por las entrevistadas, se investiga acerca del afrontamiento y para comprender mejor la idea Lazarus & Folkman (1986), son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Con respecto a la categoría de las consecuencias ante los cambios inesperados del ciclo vital, la real academia española define las consecuencias como un hecho o acontecimiento que se sigue o resulta de otro. Realizando una interpretación de las respuestas emitidas queda claro que las participantes son consientes que los cambios inesperados del ciclo vital, tienen consecuencias sean estas positivas o negativas. De este tema no se encontraron muchos trabajos por ende me baso en lo obtenida en el marco teorico.

Autores como Lazarus y Folkman (1986) mencionan la importancia de la evaluación cognitiva que se considera como aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo.

Asociando la cita anterior con los resultados obtenidos, se logra observar que, la evaluación realizada por las entrevistas les ha hecho determinar que las consecuencias que han enfrentado debido a los cambios inesperados se pueden clasificar como negativas o positivas.

Como otro punto, las implicaciones negativas han sido percibidas por la mayoría de las entrevistadas como dañinas en la actualidad, además ha sido percibidas como un reto, podemos corroborar lo que indica Bandura (1982, 1997 citado por Lazarus y Folkman 1986), la confianza en uno mismo varía considerablemente de una persona a otra, los individuos difieren en su propensión a experimentar amenaza o desafío. Podemos pensar en esta tendencia como en un rasgo de personalidad y puede aplicársele un concepto equivalente al de la autoestima.

De igual forma, las participantes mencionan que las consecuencias que se les han presentado debido a los cambios inesperados que han enfrentado les ha permitido tener un mejoramiento en su situación personal actual, esto corrobora lo indicado por Lazarus y Folkman (1986), respecto a la evaluación de tipo benigna positiva, estas evaluaciones se observan cuando las consecuencias del evento son valoradas de manera positiva, y si preservan o producen bienestar o al menos ayudan a conseguirlo.

Se presenta un caso el cual menciona, que ha experimentado un desmejoramiento en su situación personal actual desde el cambio inesperado, se corrobora lo que indica Lazarus y Folkman (1986) respecto a la evaluación estresante ya que las evaluaciones estresantes pueden ser determinadas como aquellas que significan daño/ pérdida, amenaza y desafío. Se considera daño o pérdida cuando el individuo ha recibido ya algún perjuicio como haber sufrido una lesión o enfermedad incapacitante, algún daño a la estima propia o social, o bien haber perdido algún ser querido. Los acontecimientos más perjudiciales son aquellos en los que hay pérdida de compromisos importantes.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Partiendo de los objetivos propuestos en la investigación y sobre la base de los resultados encontrados, se llegó a las siguientes conclusiones:

Con el fin de alcanzar el objetivo general, se tuvo que determinar los recursos personales para el afrontamiento con los que cuentan cada una de las mujeres entrevistadas, además de determinar las principales estrategias de afrontamiento que son más utilizadas por las mismas, e identificar la evaluación que realizan de las consecuencias que generan los cambios inesperados del ciclo vital en esta población.

A pesar de que durante el ciclo vital el individuo debe atravesar una serie de cambios, sean estos parte del desarrollo o por el contrario inesperados, es importante identificar los recursos personales con los que cuenta cada persona para hacerle frente a estas situaciones, de esta forma se logra seleccionar de manera adecuada aquellas estrategias de afrontamiento que mejor le puedan ayudar a superar cada situación a enfrentar y así lograr que el impacto de estos cambios sean lo menos agresivos o desequilibrantes posibles.

Por otro lado, es importante que el sujeto tenga presente que los cambios inesperados generan consecuencias sean estas positivas o negativas y la evaluación que se realice de las mismas determinaran si son perjudiciales o por el contrario beneficiosas para el individuo.

Respecto al objetivo general de la investigación, se analizan las principales estrategias de afrontamiento que utiliza la población, a modo general según los resultados obtenidos se logra constatar la utilización de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, destacando un uso mayor la religión misma que les permite encontrar soporte en un ser supremo, al igual que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, enfocándose en la búsqueda de apoyo misma que encuentran en la organización sin fines de lucro.

Sobre religión según el instrumento aplicado el dato arroja que la oración es una de las herramientas que más utilizan para obtener paz y alguna respuesta de ese ser supremo para afrontar y resolver los diferentes eventos.

Se puede concluir que las mujeres son creyentes y que utilizan la fe, destacan su creencia de que Dios por un propósito les permite pasar por ciertas situaciones y que él mismo les guiara para encontrar soluciones y mejorar la situación que están viviendo, debido a que en varias ocasiones lo ha hecho.

Respecto a la búsqueda de apoyo el instrumento disparo que es una estrategia que resulta muy utilizada. Esto representa para ellas acudir a la organización sin fines de lucro buscar una orientación para encontrar alternativas o soluciones que les permitan afrontar el cambio o situación inesperada.

En cuanto a los recursos personales para el afrontamiento, se concluye de acuerdo al instrumento aplicado que la mayoría cuenta con los recursos psicológicos como el sentirse seguras de sí mismas, al igual que las creencias positivas.

Con respecto a las creencias positivas y de acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que es un recurso de uso común. La actitud positiva ante los diferentes cambios inesperados que experimentan, les ayuda a afrontar con una visión más positiva los cambios inesperados que se les presentan.

Según la investigación y la entrevista aplicada se observa un déficit en el recurso personal para el afrontamiento como es la salud y la energía, al igual que en las habilidades sociales. Casi la totalidad se perciben como cansadas, enfermas, frágiles y sin energía debido a las diferentes situaciones que han enfrentado, además de verse a sí mismas como mujeres tensas y nerviosas.

De acuerdo a los resultados de la entrevista aplicada las habilidades sociales es uno de los recursos menos utilizadas, ya que expresar sentimientos, deseos u opiniones se les dificulta, en el único ambiente donde algunas logran hacerlo es en la familia.

En cuanto a las principales estrategias de afrontamiento que utilizan, se concluye según los datos obtenidos en la investigación que eligen tanto las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción como las centradas en el problema.

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción que son mayormente utilizan son la religión y el apoyo emocional.

Por otro parte, las estrategias de afrontamiento centradas en el problema como el apoyo profesional representan un apoyo muy importante, encontrándolo en la organización.

Otra de las estrategias según los datos obtenidos es la búsqueda de apoyo social, la cual les brinda un soporte ya que pueden expresar lo positivo o negativo del cambio que están viviendo, y aunque no se encuentre una solución inmediata, logran desahogarse.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la entrevista respecto a la evaluación de las consecuencias, se concluye la existen tanto de consecuencias negativas como positivas ante cualquier cambio inesperado que se presenta.

Por otra parte, la investigación arroja que se presenta un daño en la actualidad, al igual que refiere que las consecuencias pueden ser un reto o una oportunidad para mejorar, y por lo tanto se puede encontrar cosas positivas en cada cambio inesperado.

De acuerdo a lo obtenido por medio de la entrevista se evidencia que las consecuencias experimentadas por los cambios inesperados han logrado un mejoramiento en la situación actual.

6.2 Recomendaciones

La investigación sugiere una serie de recomendaciones de acuerdo con las conclusiones obtenidas.

- Se recomienda investigar más sobre los recursos de afrontamiento psicológicos, enfocándose en el desarrollo personal y el autoconocimiento.
- Otra recomendación importante sería aplicar y fomentar el tema de “mindfulness” para fortalecer la importancia de las creencias y la actitud positiva.
- Habilitar espacios donde se puedan fomentar la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable, esto para fortalecer el concepto de salud y hábitos de la rutina diaria, puede llevarse a cabo de manera virtual o presencial.
- Se recomienda potencializar el tema de las habilidades sociales con respecto a la expresión, con la intención de mejorar la comunicación y al mismo tiempo buscar el desarrollo de la interacción.
- Potenciar el desarrollo, fortalecimiento y utilización de estrategias de afrontamiento múltiples.
- Crear espacios o grupos donde se puedan reunir y llevar a cabo diversas actividades con otras personas que pertenezcan o no al programa. Así alimentar el área espiritual, de esta manera acceder al crecimiento y fortalecimiento de esta área ya que es muy importante por la población para hacer frente a los diferentes cambios que se les presentan.
- Es importante reforzar el tema de la inteligencia emocional.
- Se recomienda seguir fortaleciendo la atención psicológica que se le brinda a cada una de las participantes de la organización.

- Promover el establecimiento de redes de apoyo a nivel macro, meso y micro social, mismas que están situadas dentro del ambiente familiar, social y comunitario. De tal manera, establecer vínculos significativos de confianza que les ayuden de soporte emocional para afrontar los cambios inesperados.
- Es importante impulsar el uso de la estrategia de afrontamiento reevaluación positiva ya que a través de esta se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema.
- Investigar mas sobre las estrategias de afrontamiento en la población mayor de 43 años existente en la organización.
- Investigar sobre los recursos y estrategias de afrontamiento en la población menor de 18 años.

Bibliografía

- Arroyo Jimenez, A. (2019). *Factores psicologicos, sociales y conductuales que influyen en 10 mujeres de Puntarenas que deciden salir del ciclo de la violencia, ejercida por sus parejas*. Tesis para optar por el grado de licenciatura . Obtenido de <https://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/bitstream/handle/cenit/5774/PSIC-235.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ascencio Puicon, A. (2013). *Resiliencia y estilos de afrontamiento en mujeres con cancer de mama de un hospital estatal de chiclayo*. Tesis , Universidad Catolica Santo Toribio de Mogrovejo. Recuperado el Diciembre de 2021, de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/336/1/TL_Ascencio_Puicon_AnaisJackelin.pdf
- Barquero Zapata, P. E. (2019). *Dependencia emocional y Estrategias de afrontamiento en mujeres victimas de violencia de pareja: Centro de Apoyo Integral "Las Tres Manueles"*. Quito: UCE. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20403>
- Barquero Zapata, P. E. (2019). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres vistimas de violencia de pareja: Centro de apoyo integra "Las tres Manueles"*. Tesis, Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20403/1/T-UCE-0007-CPS-214.pdf>
- Benalcazar, L., & Damian, P. (s.f.). *Estrategias de afrontamiento y redes de apoyo en mujeres victimas de violencia*. Universidad Internacional SEK ser mejores. Recuperado el Diciembre de 2021, de <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3763/1/Art%C3%ADculo%20Benal>

c% C3% A1zar% 20Mancero% 20Luis% 20Gabriel% 20-
% 20Paulo% 20Carri% C3% B3n% 20Dami% C3% A1n.pdf

Bulnes , M. (2003). Recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima Metropolitana. *Dialnet*, 6(1), 13-28. Recuperado el 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176514>

Buñay Orozco, J. (2016). *Medidas de afrontamiento que utilizan los niños, niñas y adolescentes de 8 a 14 años con enfermedad Renal Cronica en la unidad de Dialisis en el Hospital Pediatrico "Boca Ortiz"*. Universidad Central del Ecuador. Recuperado el Diciembre de 2021, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7226/1/T-UCE-0007-143c.pdf>

Carmona Valverde, V., & Prado Cubero , J. (2017). *El afrontamiento del culero en madres privadas de libertad en el centro de atencion institucional Buen Pastor tras la separacion de sus hijas e hijos menores de edad*. Tesis, Cuidad universitaria Rogrigo Facio. Recuperado el Lunes de Noviembre de 2021, de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/5924>

Escudero Orozco, A. (s.f.). *Trastornos de personalidad y afrontamiento en mujeres que asisten a la unidad judicial multicompetente de Alausi, peridos 2017-2018*. Tesis , Universidad Nacional de Chimborazo, Riombamba. Recuperado el Diciembre de 2021, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5043/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2018-0007.pdf>

Fallas Solis , D. E., & Mendoza Soto, C. V. (2010). *Estres en madres, amas de casa, de niños y niñas que cursan el I ciclo de educacion general basica en las Escuelas Inlaterra y Republica de bolivia*. Obtenido de repositorio Universidad Fidelitas.

- Fernandez Carballo, R. (2013). La entrevista en la investigacion cualitativa. *Pensamiento Actual*, 2(3), 15-21. Recuperado el Lunes de Enero de 2022, de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pensamiento-actual/article/view/8017/11775>
- Fernández Márquez, L. M. (Junio de 2010). *Modelo de intervencion en crisis. En busca de la resiliencia personal*. Obtenido de [trab-modelo-de-intervencion-en-crisis-lourdes-fernandez.pdf](#)
- Franco Quiroz, D. A., & Ayala Burboa, M. O. (2016). *Estilos de Afrontamiento en Mujeres Portadoras del Virus del Papiloma Humano*. Tesis. Recuperado el Noviembre de 2021, de <http://148.225.114.121/bitstream/unison/1119/1/francoquirozdoraalicial.pdf>
- Fuentes Gomez, R., Yanes Dominguez , H. G., & Caballero Morel, C. M. (2021). Recursos de Afrontamiento utilizados por el Movimeinto de Mujeres Lopez Arellano y aledaños (Momuclaa). *Revista UNAH Sociedad* , 54-63.
- Gaeta Gonzalez, M. L., & Martin Hernandez, P. (14 de octubre de 2009). Estres y Adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulacion en el contexto escolar. *Revista de humanidades*, 327-344. Recuperado el Lunes de Enero de 2022, de [Dialnet-EstresYAdolescencia-3074506.pdf](#)
- Galego Cariilo, V. (s.f.). *Autonomia personal y afrontamiento en mujeres en situacion de maltrato*. Tesis doctoral .
- Garcia Bianchi, X., & Estremero, J. (s.f.). *Ciclo Vital. Crisis Evolutivas*. Fundacion MF, para el desarrollo de la medicina familiar y la atencion primari de la salud, Buenos Aires .
Recuperado el Diciembre de 2021, de <https://www.fundacionmf.org.ar/files/Ciclo%20Vital.pdf>

- Gomez Tapias, Y. T., & Montoya Zapata, D. O. (2019). *Estrategias de afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cancer de mama en fase inicial*. Bello, Colombia. Recuperado el diciembre de 2021, de https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/10792/1/T.P_G%C3%B3mezTapiasYulíTatiana_2019.pdf
- González Salanueva, I. (Septiembre de 2014). Recursos de afrontamiento. Una aproximación a su clasificación. Importancia de su potenciación. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*, 17(3). Recuperado el Lunes de Enero de 2022, de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/47406/42669>
- Hernández Grisales, M. C., & Álvarez Buritica, L. M. (2016). *Estrategias de afrontamiento en mujeres que han experimentado infidelidad emocional*. Tesis. Recuperado el Octubre de 2021, de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5180/1/TP_HernandezGrisalesMariaCamila_2016.pdf
- Hernandez Sampiere, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill interamericana e.
- Jimenez Arrieta, M., Amaris Macias, M., & Valle Amaris, M. (2012). Afrontamiento en crisis familiares: El caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes. *Salud Uninorte*, 28(1, 2012), 99-122. Recuperado el 2022, de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v28n1/v28n1a10.pdf>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estres y Emocion. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España : Desclee de Brouwer, S.A.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.

Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (enero-abril de 2013).

Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado el Diciembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Martinez Triana, D. C. (2018). *Caracterizacion del ciclo de vida personal, famliar, laboral de trabajadores de la cuidad de caliy su relacion con el mundo del trabajo*. Obtenido de <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3391/TESIS%20D E%20MAESTRIA%20DIANA%20MARTINEZ%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mata Solis , L. D. (Martes de Mayo de 2020). *Entrevistas semiestructuradas en investigacion caulitativa*. Obtenido de <https://investigaliacr.com/investigacion/entrevistas-semiestructuradas-en-investigacion-cualitativa-entrevista-focalizada-y-entrevista-semiestandarizada/>

Mera, P. C., & Ortiz , M. (2012). La relacion del optimismo y las estrategias de afrontamiento con la calidad de vida de mujeres con cancer de mama. *Terapia Psicologica*, 30(3), 69-78. Obtenido de [afrontamiento/art07.pdf](#)

Mera, P. C., & Ortiz, M. (2012). La relacion del optimismo y las estrategias de afrontamiento con la calidad de vida de mujeres con cancer de mama. *Terapia Psicologica*, 30(3), 69-78. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n3/art07.pdf>

Miracco, M. C., Rutzstein, G., Lievendag, L., Arana, F. G., Scappatura, M., Elizathe, L., & Keegan, E. (2010). Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: LA. *Anuario de Investigaciones*, XVII. Recuperado el Noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946006>

- Morán Astorga, C., & Torres Calles, J. M. (2019). Factores de personalidad y estrategias de afrontamiento en mujeres: relaciones y diferencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 4, 1, 2019, 4. Recuperado el Noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666014>
- Neira García, M., Mejía Vásquez, R., & Farfán Rodríguez, D. (2020). *Un estudio sobre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia doméstica*. Huaycan. Recuperado el Noviembre de 2021, de <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigacion/article/view/1435/1817>
- Nieto Riojas, M. (2019). *Recursos de afrontamiento frente a la quimioterapia en pacientes con cáncer de mama del Hospital Regional Lambayeque 2017*. Obtenido de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPRG_3ce88ab042ab46ad651bcb1dad577d0
- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Duskin Feldman, R. (2010). *Desarrollo Humano* (undécima ed.). Mc Gram Hill.
- Papalia, D., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano* (duodécima ed.). Mexico: Mc Graw Hill. Recuperado el diciembre de 2021, de <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Perez Gayon, H. L., Peña Gomez, D., & Silva Estanislao, S. (2018). *Procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud que atravesaron una ruptura amorosa*. Tesis, Universidad Santo Tomas, Bogota. Recuperado el Diciembre de 2021, de

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/13574/2018danielapena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Real academia , E. (2006). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/consecuencia>

Rice , P. F., & Ortiz Salinas, M. E. (1997). *Desarrollo Humano: estudio del ciclo vital*. Mexico: Pearson Educacion .

Rios Taborda, E. A., & Alferez Alvarez, M. A. (2020). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas cabezas de hogar de Villavicencio*. Villavicencio. Obtenido de file:///C:/Users/kimda/OneDrive/Escritorio/informacion%20tesis%20bibliografia/afrontamiento/2021_estrategias_afrontamiento.pdf

Ríos Taborda, E., & Alférez Álvarez, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas cabeza de hogar de Villavicencio*. Recuperado el Noviembre de 2021, de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33083/1/2021_estrategias_afrontamiento.pdf

Roco Callejas, G., Balgo Lopez, G., & Alvarez, G. (s.f.). Afrontamiento y Alexitimia en una muestra de mujeres victimas de violencia familiar en San Luis, Argentina. *Alternativas en Psicología*(29), 32-43. Obtenido de <https://www.alternativas.me/attachments/article/43/3.%20Afrontamiento%20y%20Alexitimia%20en%20una%20muestra%20de%20mujeres%20v%C3%ADctimas%20de%20violenc~.pdf>

Rodriguez Marin, J., Pastor, M., & Lopez Roig, S. (1993). *Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad*. Recuperado el diciembre de 2021, de

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3763/1/Art%20Benalc%20Mancero%20Luis%20Gabriel%20-%20Paulo%20Carri%20Dami%20a1n.pdf>

Rodriguez Pulice, H. (2020). Modos de afrontamiento al estres en mujeres que se desempeñan como madres, trabajadoras y dueñas de casa. *Redes*, 1(3), 26-36. Obtenido de <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/71>

Santrock, J. W. (2006). *Psicologia del Desarrollo. Ciclo vital*. España: McGraw Hill.

Troncoso-Pantoja, C., & Amaya-Placencia, A. (30 de Abril de 2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigacion de salud. *Revista de la facultad de Medicina*, 65(2), 329-322. Recuperado el Lunes de Enero de 2022, de [Entrevistaguaprticaparalarecoleccindedatoscualitativoseninvestigacindesalud%20\(2\).pdf](#)

Valdettama Torres, E. (2003). *Relacion entre la imagen corporal y las estrategias de afrontamiento en mujeres mastectomizadas*. Recuperado el Octubre de 2021, de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/584/Valderrama_te.pdf?sequence=1

Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., & Ring, J. (s.f.). *Estrategias de afrontamiento*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Carmelo-Vazquez/publication/257032587_Estrategias_de_Afrontamiento/links/5c3d94cc299bf12be3c8b542/Estrategias-de-Afrontamiento.pdf

Anexos

Anexos

Anexo 1

Preguntas

1. ¿Como se percibe, como una persona saludable y con energía o como una persona frágil, enferma y cansada?
2. ¿Con que capacidades, actitudes, valores, cree que cuenta para hacerle frente a las dificultades?
3. ¿Puede expresarle a los demás sus sentimiento, deseos y opiniones?
4. Por lo general, ¿suele estar callada cuando está con otras personas?
5. ¿Se considera una mujer segura o insegura de sí misma?
6. ¿Diría de sí misma que es una persona tensa o nerviosa?
7. ¿Cómo ha hecho frente a los cambios inesperados y que estrategias de afrontamiento utiliza generalmente?
8. Ante un evento o cambio inesperado siempre consigo el apoyo emocional de otros
9. ¿Acudió a consejeros o psicólogos para obtener información y comprensión de y sobre el evento inesperado?
10. ¿Realiza alguna actividad para no centrarse en el evento o situación?
11. ¿Cuándo experimenta una situación inesperada intenta buscar apoyo o consuelo en la religión o creencias espirituales?
12. ¿Cuándo se le presenta un cambio o situación inesperada, planifica como lo va a solucionar?
13. ¿Suele compartir lo que le sucede con alguna persona? ¿Quién es?
14. ¿Ante un evento inesperado me niego a creer lo que está sucediendo?
15. ¿Cree usted que un cambio o evento inesperado pueda tener consecuencias positivas, negativas o neutrales?
16. Si las implicaciones son negativas ¿en qué grado son dañinas en la actualidad, amenazantes para el futuro o puede ser vista como un reto para usted?
17. Si le dijeran que podría buscar algo bueno en los eventos inesperados que ha experimentado ¿Qué cosas cree que serían?

18. ¿La situación o evento inesperado fue fundamental para el mejoramiento o desmejoramiento de su situación personal actual?

Anexo 2

Preguntas de la entrevista para los jueces evaluadores

Estimado Juez Evaluador:

A continuación, usted leerá una serie de categorías de investigación y sus definiciones.

En la página siguiente hay una serie de preguntas, las cuales usted deberá asociar con cada categoría. al lado de cada pregunta hay un cuadro en blanco, en el mismo usted deberá marcar con X la letra que corresponda a la categoría indicada, A si cree que esa pregunta se relaciona con la categoría “Recursos de afrontamiento”, una letra B si se relaciona con la categoría “Estrategias de afrontamiento” y una letra C si se relaciona con la categoría “Consecuencias de los cambios inesperados”

Tema: Afrontamiento ante los cambios inesperados del ciclo vital de un grupo de mujeres
Categorías

A. Recursos de afrontamiento

Los recursos de afrontamiento los constituyen “características personales que conforman su capacidad adaptativa, la cual provee de inmunidad contra posibles daños producto de un evento estresante. Es un potencial para la acción, pero no una acción en sí misma” (Lazarus y Folkman, 1986).

Bulnes (2003, citando a Taylor, 1991 y Thoits, 1995) indica que “Los recursos son considerados moderadores del estrés porque influyen en el momento de la evaluación de la experiencia como estresante y en la elección de determinadas estrategias. Los recursos de afrontamiento pueden influir en la intensidad de las respuestas, en la interpretación del evento, en el esfuerzo puesto durante el afrontamiento o pueden incrementar los recursos personales para manejar de manera eficiente las situaciones estresantes” (Zeidner y Hammer, 1992 citados por Bulnes 2003).

B. Estrategias de afrontamiento

Manrique y Miranda (2006, citado por Escudero Orozco 2017) conceptualiza las estrategias de afrontamiento “como procesos específicos y determinados que se emplean

en cada circunstancia y se pueden modificar de acuerdo a las condiciones desencadenantes”. (p.14), podemos considerar respuestas adaptativas del sujeto frente a eventos desbordantes con el fin de ser funcionales dentro de su propio entorno.

Lazarus y Folkman (1986, citado por Bulnes 2003) definen las estrategias de afrontamiento como “esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas externas de una determinada situación estresante”.

C. Consecuencias de los cambios inesperados

Lazarus y Folkman, 1986 mencionan la importancia de la evaluación cognitiva que “se considera como aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo. No como un tratamiento de información per se en el sentido utilizado por Malder (1975), Erdelyi (1974) y otros, aunque participe en tal proceso, sino más bien algo evaluativo, que hace referencia a las repercusiones y consecuencias, y que tiene lugar de forma continua durante todo estado de vigilia” (p. 56).

| Pregunta | Categoría | | |
|--|-----------|---|---|
| | A | B | C |
| 1. ¿Como se percibe, como una persona saludable y con energía o como una persona frágil, enferma y cansada? | | | |
| 2. ¿Ante un evento o cambio inesperado siempre consigo el apoyo emocional de otros? | | | |
| 3. ¿Acudió a consejeros o psicólogos para obtener información y comprensión de y sobre el evento inesperado? | | | |
| 4. ¿Con que capacidades, cualidades, actitudes, valores, cree que cuenta para hacerle frente a las dificultades? | | | |
| 5. ¿Realiza alguna actividad para no centrarse en el evento o situación? | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 6. Si le dijeran que podría buscar algo bueno en los eventos inesperados que ha experimentado ¿Qué cosas cree que serían? | | | |
| 7. ¿Puede expresarle a los demás sus sentimientos, deseos y opiniones? | | | |
| 8. ¿Cree usted que un cambio o evento inesperado pueda tener consecuencias positivas, negativas o neutras? | | | |
| 9. Por lo general, ¿suele estar callada cuando está con otras personas? | | | |
| 10. ¿Cuándo experimenta una situación inesperada busca apoyo o consuelo en la religión o creencias espirituales? | | | |
| 11. ¿Cómo ha hecho frente a los cambios inesperados y que estrategias de afrontamiento utiliza generalmente? | | | |
| 12. ¿Se considera una mujer segura o insegura de sí misma? | | | |
| 13. ¿Cuándo se le presenta un cambio o situación inesperada, planifica como lo va a solucionar? | | | |
| 14. ¿La situación o evento inesperado fue fundamental para el mejoramiento o desmejoramiento de su situación personal actual? | | | |
| 15. ¿Diría de sí misma que es una persona tensa o nerviosa? | | | |
| 16. ¿Suele compartir lo que le sucede con alguna persona? ¿Quién es? | | | |
| 17. Si las implicaciones son negativas ¿en qué grado son dañinas en la actualidad, amenazantes para el futuro o puede ser vista como un reto para usted? | | | |
| 18. ¿Ante un evento inesperado me niego a creer lo que está sucediendo? | | | |

Anexo 3

Índice de Kappa de cohen

Original y Juez 1

Objetivo — PSPPIRE Visor de resultados

Ventanas Ayuda
GET
GET FILE="C:\Users\kimda\OneDrive\Escritorio\instrumento listo.sav".

CROSSTABS
CROSSTABS
/TABLES= original BY juez1
/FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT EXPECTED.

Resumen.

| | Casos | | | | | |
|------------------|--------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válido | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| original * juez1 | 18 | 100,0% | 0 | 0,0% | 18 | 100,0% |

original * juez1 [recuento, esperado].

| original | juez1 | | | Total |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------|-------------|
| | Recursos de Afrontamiento | Estrategias de Afrontamiento | Consecuencias | |
| Recursos de afrontamiento | 5,00 2,33 | 1,00 2,67 | ,00 1,00 | 6,00 ,00 |
| Estrategias de Afrontamiento | 1,00 3,11 | 7,00 3,56 | ,00 1,33 | 8,00 ,00 |
| Consecuencias | 1,00 1,56 | ,00 1,78 | 3,00 ,67 | 4,00 ,00 |
| Total | 7,00 | 8,00 | 3,00 | 18,00 |

Medidas simétricas.

| Categoría | Estadístico | Valor | Err. Est. Asint. | T Aproxim. | Sign. Aproxim. |
|--------------------|-------------|-------|------------------|------------|----------------|
| Medida de Acuerdo | Kappa | ,74 | ,14 | 4,31 | |
| N de casos válidos | | 18 | | | |

CROSSTABS
CROSSTABS
/TABLES= original BY juez2
/FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT EXPECTED.

Original y Juez 2

Objetivo — PSPPIRE Visor de resultados

Ventanas Ayuda
/HUKMAI=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT EXPECTED.

Resumen.

| | Casos | | | | | |
|------------------|--------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válido | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| original * juez2 | 18 | 100,0% | 0 | 0,0% | 18 | 100,0% |

original * juez2 [recuento, esperado].

| original | juez2 | | | Total |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------|-------------|
| | Recursos de afrontamiento | Estrategias de Afrontamiento | Consecuencias | |
| Recursos de afrontamiento | 3,00 1,00 | ,00 3,00 | 3,00 2,00 | 6,00 ,00 |
| Estrategias de Afrontamiento | ,00 1,33 | 8,00 4,00 | ,00 2,67 | 8,00 ,00 |
| Consecuencias | ,00 ,67 | 1,00 2,00 | 3,00 1,33 | 4,00 ,00 |
| Total | 3,00 | 9,00 | 6,00 | 18,00 |

Medidas simétricas.

| Categoría | Estadístico | Valor | Err. Est. Asint. | T Aproxim. | Sign. Aproxim. |
|--------------------|-------------|-------|------------------|------------|----------------|
| Medida de Acuerdo | Kappa | ,66 | ,14 | 4,07 | |
| N de casos válidos | | 18 | | | |

CROSSTABS
CROSSTABS
/TABLES= juez1 BY juez2
/FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT EXPECTED.

Resumen.

| | Casos | | | | | |
|---------------|--------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válido | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| juez1 * juez2 | 18 | 100,0% | 0 | 0,0% | 18 | 100,0% |

Juez 1 y Juez 2

Objetivo — PSPPIRE Visor de resultados

Ventanas Ayuda

| | | | | | |
|-------|--|------|------|------|-------|
| | | ,67 | 2,00 | 1,33 | ,00 |
| Total | | 3,00 | 9,00 | 6,00 | 18,00 |

Medidas simétricas.

| Categoría | Estadístico | Valor | Err. Est. Asint. | T Aproxim. | Sign. Aproxim. |
|---|-------------|-----------|------------------|------------|----------------|
| Medida de Acuerdo N de casos válidos | Kappa | ,66 18 | ,14 | 4,07 | |

CROSSTABS

CROSSTABS

```

/TABLES= juez1 BY juez2
/FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT EXPECTED.
    
```

Resumen.

| | Casos | | | | | |
|---------------|--------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válido | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| juez1 * juez2 | 18 | 100,0% | 0 | 0,0% | 18 | 100,0% |

juez1 * juez2 [recuento, esperado].

| juez1 | juez2 | | | | Total |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------|-------------|-------|
| | Recursos de afrontamiento | Estrategias de Afrontamiento | Consecuencias | | |
| Recursos de Afrontamiento | 2,00 1,17 | 2,00 3,50 | 3,00 2,33 | 7,00 ,00 | |
| Estrategias de Afrontamiento | 1,00 1,33 | 7,00 4,00 | ,00 2,67 | 8,00 ,00 | |
| Consecuencias | ,00 ,50 | ,00 1,50 | 3,00 1,00 | 3,00 ,00 | |
| Total | 3,00 | 9,00 | 6,00 | 18,00 | |

Medidas simétricas.

| Categoría | Estadístico | Valor | Err. Est. Asint. | T Aproxim. | Sign. Aproxim. |
|---|-------------|-----------|------------------|------------|----------------|
| Medida de Acuerdo N de casos válidos | Kappa | ,49 18 | ,16 | 3,19 | |

SAVE

SAVE OUTFILE="C:\Users\kimda\OneDrive\Escritorio\instrumento calificado listo.sav".

Anexo 4

Consentimiento informado

El propósito de este documento es proveer a las participantes de esta investigación una explicación de la naturaleza de la misma, así como del rol como participantes.

Esta investigación es realizada por Kimberly Daniela Fallas Sevilla estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, misma que hace parte de la tesis como requisito para obtener el grado de Licenciatura, se llevará a cabo mediante una entrevista con el fin de analizar cuáles son las estrategias de afrontamiento ante los cambios inesperados del ciclo vital de un grupo de mujeres en edades entre los 28 y 43 años que asisten a una organización sin fines de lucro ubicada en barrio México.

La participación en esta investigación es voluntaria, su identidad será protegida, la información brindada será confidencial, no será usada para ningún otro propósito ajeno al estudio.

La investigadora le solicita autorización para grabar la entrevista, esto debido a que es necesario realizar una transcripción de la información que brinde para realizar el análisis de datos, este será el único fin de la grabación.

Yo

ced.

, acepto participar

voluntariamente en esta investigación, así mismo autorizo a la investigadora a utilizar la información.

Muchas gracias.

Fecha _____

Firma del participante

Firma del investigador

Anexo 5

Carta tutor de tesis

CARTA DE LA TUTORA

San José, 03 de junio del 2022

Dirección
Carrera Psicología
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante Kimberly Daniela Fallas Sevilla cédula 113050009 ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **AFRONTAMIENTO ANTE LOS CAMBIOS INESPERADOS DEL CICLO VITAL DE UN GRUPO DE 10 MUJERES EN EDADES ENTRE 28 Y 43 QUE ASISTEN AL PROGRAMA SEMILLITAS DE AMOR** El cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a los rubros de valoración dispuestos por normativa en los trabajos finales de grado.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

| | | | |
|----|---|-----|-----|
| a) | ORIGINAL DEL TEMA | 10% | 9% |
| b) | CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES | 20% | 20% |
| C) | COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION | 30% | 29% |
| d) | RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 20% | 19% |
| e) | CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO | 20% | 20% |
| | TOTAL | 100 | 97 |

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

Ana Peñaranda
Gonzalez

Firmado digitalmente por Ana
Peñaranda Gonzalez
Fecha: 2022.06.06 22:05:09 -06'00'


MSc Ana Virginia Peñaranda Gonzalez

Anexo 6

Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Kimberly Daniela Fallas Sevilla, cédula de identidad número 1-1305-0009, en condición de egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado "AFRONTAMIENTO ANTE LOS CAMBIOS INESPERADOS DEL CICLO VITAL DE UN GRUPO DE 10 MUJERES EN EDADES ENTRE 28 Y 43 QUE ASISTEN AL PROGRAMA SEMILLITAS DE AMOR" es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, barrio Aranjuez, el lunes 6 de junio de 2022.


113050009

Kimberly Daniela Fallas Sevilla

Anexo 7

Carta del lector

CARTA DEL LECTOR

San José, 29 agosto 2022.

*Carrera de Psicología
Universidad Hispanoamericana*

Estimados señores:

La estudiante **Kimberly Daniela Fallas Sevilla**, cédula de identidad **1-1305-0009**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **"AFRONTAMIENTO ANTE LOS CAMBIOS INESPERADOS DEL CICLO VITAL DE UN GRUPO DE 10 MUJERES EN EDADES ENTRE 28 Y 43 QUE ASISTEN AL PROGRAMA SEMILLITAS DE AMOR"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones. En el proceso con el filólogo se debe de corregir aspectos de redacción.

Por consiguiente, se avala el traslado al proceso de lectura al filólogo(a).

Atentamente,



*Flora Solano Madrigal
Cédula identidad 1-0569-0969
Carné Colegio Profesional # 2768*

Anexo 8

Carta de autorizacion



**Confraternidad Carcelaria
de Costa Rica**
Más allá del crimen y el castigo™



CARTA DE ACEPTACION PROYECTO DE INVESTIGACION

08 de setiembre, 2021

Señores
Universidad Hispanoamericana
Departamento de Psicología

Por este medio se comunica que se autoriza a la estudiante Kimberly Daniela Fallas Sevilla, cédula 1-1305-0009, quien cursa la Carrera de Psicología a que realice el trabajo de campo de su Proyecto de Investigación con el tema de Afrontamiento ante los cambios inesperados del ciclo vital de un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43 años que asisten al Programa Semillitas de Amor de la Confraternidad Carcelaria de Costa Rica, ubicado en Barrio México.

Sin otro particular, me suscribo de usted respetuosamente,



Patricia Castillo Incera
Direccion Ejecutiva Programa Semillitas de Amor
Confraternidad Carcelaria de Costa Rica

Teléfono: (506) 22212439 San José - Costa Rica

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACION DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 22 nov. 2022

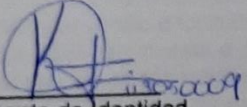
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Kimberly D Fallas Sevilla con número de
identificación 113050009 autor (a) del trabajo de graduación titulado
Alimentación ante los cambios inesperados del ciclo
vital de un grupo de 10 mujeres en edades entre 28 y 43
que asisten a una ONG en barrio México.
presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar por el título
de Licenciatura en Psicología; (SI / NO)
autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines
académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual
contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos
Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,


Firma y Documento de Identidad