



**Universidad Autónoma Del Estado De México**

Centro Universitario UAEM Valle de Chalco

**NIVEL DE RESILIENCIA Y SU RELACIÓN CON ESTRÉS  
EN COMUNIDADES RURALES DE LA REGIÓN ORIENTE  
DEL ESTADO DE MÉXICO, ANTE EL RIESGO DE  
CONTAGIO POR SARS COV 2 (COVID – 19), 2021.**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
*LICENCIADA EN ENFERMERÍA***

**P R E S E N T A**

TANIA YAZMIN MADRIGAL ARISTA

**ASESOR**

DR. EN S. P. JULIO FLORES VILLEGAS

Revisora: LIC. EN E. ANA MIRYAM RODRÍGUEZ DÍAZ

Revisor: DR. EN C. DE LA S. IHOSVANY BASSET MACHADO

**VALLE DE CHALCO SOLIDARIDAD. MÉXICO AGOSTO 2022**



**NIVEL DE RESILIENCIA Y SU RELACIÓN CON ESTRÉS EN  
COMUNIDADES RURALES DE LA REGIÓN ORIENTE DEL  
ESTADO DE MÉXICO, ANTE EL RIESGO DE CONTAGIO  
POR SARS COV 2 (COVID – 19), 2021.**

# ÍNDICE

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
I. Resumen.	4
II. Antecedentes.	5
III. Importancia del problema.	7
IV. Planteamiento del problema y pregunta de investigación.	9
V. Marco teórico.	16
VI. Métodos y técnicas de investigación.	49
VII. Presentación de resultados.	56
VIII. Discusión de resultados.	65
IX. Conclusión.	67
X. Referencias de consulta.	69
XI. Anexos.	72

# I. RESUMEN

La crisis mundial de salud a causada por la Covid-19, ha presentado un gran reto para todas las sociedades y un cambio drástico en las vidas de las personas, ya que ha representado no solo un problema de salud pública a nivel mundial, también un cambio radical en los estilos de vida de la gente.

Unos de los grupos en los que menos estudios se han realizado son aquellos que habitan las zonas rurales, ya que la mayoría de estos se han concentrado en las grandes urbes al ser estas poblaciones de alto riesgo por la gran densidad demográfica persistente en ellos, sin embargo las poblaciones rurales también han visto afectados sus estilos de vida, ya que la modificación incluso a sus usos y costumbre y por consiguiente a sus patrones culturales de relacionamiento, han generado estrés, pero también niveles de resiliencia que son importantes de estudios.

El presente trabajo muestra el nivel de resiliencia y su relación con estrés en habitantes de 3 municipios de la región oriente del Estado de México, los cuales comparten características geográficas, demográficas y culturales particulares.

Los resultados demostraron que debido a la identidad cultural entre sus habitantes y a las prácticas solidarias como parte de sus usos y costumbres, los niveles de resiliencia relacionada con la contingencia sanitaria ocasionada por la COVID 19, el cual afectó también a estas poblaciones, es alto, lo que también ha generado que los niveles de estrés en sus habitantes sea bajo, por lo que el estudio demostró que el nivel de resiliencia es inversamente proporcional a los niveles de estrés presente en los habitantes de estas poblaciones.

## II. ANTECEDENTES

La resiliencia se considera de manera general, como la forma en que el ser humano puede hacer frente a las adversidades, superarlas para transformarlas en ventajas o un estímulo para beneficio al desarrollo biopsicosocial, que fortalezcan el carácter. “la resiliencia es un concepto fácil de entender, pero difícil de definir” (Osborn, 1994, p. 12).

Está considerada como la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito a la adversidad, y desarrollar competencia social, académica o vocacional pese a estar expuesto a acontecimientos adversos (Kotliarenko, 2002). La resiliencia en educación es la capacidad de resistir, es el ejercicio de la fortaleza, como la entienden los franceses: “courage” para afrontar los acontecimientos contrarios de la vida personal, familiar, profesional y social.

Una persona resiliente se caracteriza porque tiene la capacidad de afrontar sus emociones, controlarlas o de cierta forma transformarlas en algo positivo y mantenerse centrado en el tiempo de adversidad, sabe ejercer control sobre sus impulsos y su conducta en situaciones de alta tensión, y se mantiene optimista ante la realidad (Alisado Becoña, 2006).

Desde el punto de vista psicosocial los atributos físicos, roles, relaciones, características de solución de problemas y creencias filosóficas, guardan relación, una vez que los atributos psicosociales y físicos fueron combinados, así como los roles y relaciones, creando una clasificación de cuatro patrones para la resiliencia.

Braverman hace su definición hacia los factores de riesgo como aquellos estresores ambientales o condiciones de entorno que incrementan la probabilidad de que una persona experimente en su vida experiencias difíciles o que tenga

resultados negativos en áreas particulares como la salud física, la salud mental, el resultado académico o el ajuste social. A nivel general, algunos de los factores de riesgo más importantes que se han identificado son experiencias traumáticas como la pérdida de un familiar cercano, pobreza, conflictos familiares, exposición a la violencia, problemas de sus padres como abuso de drogas, conducta criminal o salud mental (Braverman, 2001).

Por otra parte, el estrés es una reacción fisiológica del organismo humano como consecuencia de factores extrínsecos, por lo que es una condición natural que experimenta el ser humano cuando está excesivamente ocupado o cuando se encuentra bajo presión, y puede causar diferentes tipos de efectos: uno, positivo, cuando el nivel de estrés es bajo y otro negativo cuando es muy alto. Las respuestas al estrés se pueden manifestar tanto en forma fisiológica (enfermedades del corazón, vías respiratorias, etc.) como psicológica (Cohen y Williamson, 1991; Hassig, Liang y Stampfl, 1996; Lazarus y Launier, 1978).

A partir del 28 de febrero de 2020, se presentaron los primeros casos de Covid 19 en México, el cual ya se tenía antecedentes de origen Chino meses antes, esta nueva enfermedad causada por el SarsCov 2 y que afecta principalmente a las vías respiratorias, rápidamente se extendió por todo el territorio nacional y modificando los estilos de vida de las comunidades, sin embargo la atención sobre medidas preventivas y de atención se centraron en comunidades de alta densidad población como las grandes urbes, dejando a las poblaciones rurales sin la atención contextualizada, ya que no se consideraron sus necesidades particulares.

Este trabajo de investigación pretende identificar el nivel de resiliencia y su asociación con el estrés en 3 municipios rurales de la región oriente del Estado de México.

### III. IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

La contingencia sanitaria en México por la Covid 19 ha representado una de las peores epidemias en el país, ocasionado más de 2,000,000 millones de infecciones y más de 200,000 muertes, sin embargo, el impacto no solo está enfocado en la afección directa que esta ha tenido, sino también en los efectos indirectos que ha generado como consecuencia de la modificación en los estilos de vida de la población.

La aparición de la pandemia por COVID – 19 en el mundo y específicamente la epidemia en México, ha detonado una serie de comportamientos que pude ir desde la incredulidad a la ignorancia consciente o no de lo que sucede; sin embargo lo que es indudable es la fuerte asociación del estado resiliente con los factores de riesgo y de protección, de ahí se deriva la importancia que se le está dando a este concepto, porque en algunas ocasiones parecería que el mismo concepto de resiliencia se podría hacer equivalente o asociar solo a todos los factores de protección, aunque esto no es considerado correcto, porque por la propia definición del término, las personas desarrollarían resiliencia cuando tienen la necesidad de desarrollarla. De esta forma se podría suponer que los niveles de resiliencia pudieran ser variables de acuerdo con las circunstancias, pero lo que si no es variable es la respuesta de un individuo ante las adversidades cuando se tiene un grado determinado de resiliencia.

Sin embargo, la atención a la Covid 19, se ha centrado en las zonas urbanas, ya que un factor de riesgo es la alta densidad población, lo que favorece la propagación del virus, sin embargo, las personas que habitan en zonas rurales también han sido afectadas de manera directa e indirecta, como consecuencia al cambio de sus costumbres, su cultura y la modificación a sus medios de producción, aunado al riesgo latente de ser infectados, lo cual pudiera estar determinado no sólo por la zona donde residen, sino por la modificación de sus

estilos de vida y otros factores sociodemográficos que distinguen a este tipo de población. Lo anterior puede ocasionar un alto grado de estrés, generando importantes daños a su salud,

Por ser la Covid 19 una epidemia emergente y altamente peligroso para la estabilidad de la sociedad desde todos los puntos de vista, abordar la resiliencia y su relación con el estrés en poblaciones vulnerables es muy significativo, pues aporta nuevos conocimientos que pudieran generar políticas de salud encaminadas a desarrollar elementos que mejoren la confianza en sí mismo de los individuos, así como la ecuanimidad y la perseverancia de los habitantes, las cuales contribuirían a establecer barreras de contención del fracaso, la inseguridad y por lo tanto a la satisfacción personal, de esas necesidades sentidas apegadas a la realidad, provocando un sentimiento de confianza en sí mismo y logrando la cooperación de las comunidades y con ello la disminución del estrés, lo cual contribuiría a mejorar las condiciones de salud de los habitantes de esas poblaciones.



## IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Aunque se hayan tomado medidas para disminuir los impactos inmediatos de la COVID-19 en las comunidades urbanas y rurales, también es importante minimizar los efectos secundarios de esta contingencia sanitaria; uno de los efectos más importantes desde el punto de vista psicosocial y que pudiera estar determinado por los niveles de resiliencia de los individuos es el estrés

El estado de salud de un individuo, familia y comunidad siempre se encuentra amenazado por la posibilidad de enfermar o morir, mismo que varía de acuerdo a múltiples factores relacionados con los estilos de vida y las condiciones biológicas de cada persona, según la Academia Europea de Pacientes, existen tipos de factores de riesgo en la salud y la enfermedad, dentro de los cuales se encuentran:

- Factores de riesgo conductual
- Factores de riesgo fisiológico
- Factores de riesgo demográfico
- Factores de riesgo medioambiental
- Factores de riesgo genético

El factor de riesgo conductual está íntimamente ligado con la conducta o acciones que adopta el individuo, por lo que la reducción o eliminación de este estará determinado por la actitud que la persona o grupo realicen, la comprensión del fenómeno, la certidumbre, la responsabilidad y el nivel de razonamiento que acompañen a la toma de decisiones, serán los elementos más importantes para su reducción o eliminación, por lo que se puede inferir que ello depende únicamente de las personas involucradas.

El riesgo de tipo fisiológico está dado por respuestas biológicas del organismo frente al fenómeno, vinculado además por los estilos de vida, donde los elementos culturales se encuentran implícitos.

El riesgo relacionado con los factores demográficos implica además del género, la edad, los grupos de poblacionales, la labor que realizan, la religión y las condiciones económicas de cada individuo o familia.

El medioambiental está determinado por el acceso a servicios de salud, a respirar aire limpio, agua limpia, un entorno social no tóxico y condiciones laborales seguras.

Los factores de riesgo genéticos a veces son menos controlables, puesto que ellos están determinados por la composición genética de cada persona, y pudiera estar también en íntima relación los aspectos de índole genético con los medioambientales.

La reducción del contacto o la exposición a factores de riesgo y la detección de estos a tiempo, significa una acción generadora de resultados satisfactorios para evitar las consecuencias del problema existente, impactando directamente en la incidencia y prevalencia de una enfermedad.

Según Páramo, “en el campo de la salud, hablar de factores protectores, es hablar de características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud; y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad, ya sea general o específica” (Páramo, 2011).

Por lo anterior nos planteamos la siguiente pregunta:

¿Cuál es el nivel de resiliencia y su relación con estrés en comunidades rurales de la región oriente del estado de México, ante el riesgo de contagio por SARS COV 2 (COVID – 19), 2021?

## V. MARCO TEÓRICO

La resiliencia se considera de manera general, como la forma en que el ser humano puede hacer frente a las adversidades, superarlas para transformarlas en ventajas o un estímulo para beneficio al desarrollo biopsicosocial, que fortalezcan el carácter. “la resiliencia es un concepto fácil de entender, pero difícil de definir” (Osborn, 1994, p. 12).

Es la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito a la adversidad y desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a acontecimientos adversos (Kotliarenco, 2002). La resiliencia en educación es la capacidad de resistir, es el ejercicio de la fortaleza, como la entienden los franceses: “courage” para afrontar los acontecimientos contrarios de la vida personal, familiar, profesional y social. El término se ha adoptado en cierta forma en lugar de: invulnerable, invencible y resistente. La acepción “resiliente” reconoce el dolor, la lucha y el sufrimiento implícitos en el proceso. El concepto de la resiliencia se aleja del modelo médico del desarrollo humano basado en la patología y se aproxima a un modelo pedagógico proactivo basado en el bienestar, el cual se centra en la adquisición de competencias y eficacia propias. Para ello es necesario explorar las fuentes de la fortaleza personal, considerando que la perfección de la fortaleza es la constancia, la capacidad de acometer y resistir. El proceso de adquirir resiliencia es el proceso normal de la vida, y toda persona requiere superar episodios, traumas y rupturas en el proceso de vivir, y lograr ser feliz. (Kotliarenco, 2002).

Etimológicamente el vocablo resiliencia se origina en el término latín resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Es relativamente nuevo, se enfoca con mayor énfasis en las ciencias como la psicología, pedagogía y sociología; éste explica cómo las personas se sobreponen a traumas, estrés y riesgos en un momento determinando de su vida. Claramente el término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a los sujetos que a pesar de haber nacido y vivir en situaciones de adversidad, se desarrollan

Psicológicamente sanos y exitosos. (Cyrulnik, 2018).

El término se ha utilizado en Ciencias Físicas, donde expresa la cualidad de los materiales a resistir la presión, doblarse con flexibilidad y recobrar su forma original. Para la educación, el término implica una dinámica positiva. Sin embargo, la resiliencia humana no se limita a resistir, permite la reconstrucción. La resiliencia en educación está concebida como un resorte moral y se constituye en la cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir, que se supera a pesar de la adversidad.

Los factores de riesgo en los jóvenes son cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad unida a una elevada probabilidad de daño físico, mental, socio emocional o espiritual, por otra parte los factores protectores internos: son condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de personas o grupos y reducir los efectos de las circunstancias desfavorables, los factores protectores externos: se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños como la familia, el apoyo de un adulto significativo o la integración laboral y social.

La resiliencia, por tanto, es el resultado de una armonía entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. La persona puede “estar” más que “ser” resiliente. Su naturaleza es dinámica, puede considerarse como la adaptación psicosocial positiva. Es una técnica de intervención educativa, permite una nueva epistemología del desarrollo humano, enfatizando el potencial humano. (Vanistandael, 1996).

Los educadores conscientes de su responsabilidad en clases pueden fomentarla en sí mismos, en el aula y entre los estudiantes. En toda institución educativa el profesor tiene una función de guía, mediador y facilitador de aprendizajes significativos. (Vanistandael, 1996).

La resiliencia está en relación directa con los ambientes de aprendizaje y cómo afectan a su desarrollo. Si el profesor genera un ambiente emocional de aprendizaje

amable y agradable, logrará que los estudiantes estén motivados y puedan ver en su quehacer diario una realización personal. (Vanistandael, 1996).

El humor, la fantasía, el afecto, la aceptación de sí mismo, la ilusión, la alegría, el amor, la generosidad, el optimismo realista, la esperanza, son destrezas que pueden ser enseñadas, aprendidas y desarrolladas. La pedagogía resiliente favorece el movimiento continuo de la armonía entre riesgo-protección, abriendo a la persona del educador y el educando, a nuevas experiencias, en un contexto de seguridad y teniendo en cuenta sus límites. (Vanistandael, 1996).

La resiliencia es un concepto con un enorme potencial para todos aquellos profesionales de la educación que trabajan con jóvenes, permitiendo sistematizar y poner en práctica aquello que se hace de forma cotidiana para el bienestar de los estudiantes. Ésta se propone como una definición pragmática, que hunde sus raíces en las realidades educativas, con la finalidad de desarrollar habilidades para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva., (Manciaux, 2003).

La naturaleza de la resiliencia es dinámica, es la armonía entre los factores personales, familiares, sociales, protectores y de riesgo, es un camino de crecimiento. La construye la persona en función de sí misma y del contexto. Es un proceso donde interviene directamente la voluntad y las competencias afectivas. Así demuestra que no existe ningún determinismo genético o del medio ambiente en la persona., (Manciaux, 2003).

Es el medio para abrir el campo a la creatividad y al correcto ejercicio de la libertad, requiere mantener viva la curiosidad, atreverse a experimentar, abrir los sentidos y la mente a la paradoja, usar la lógica, la imaginación y ser responsable de sí mismo., (Manciaux, 2003).

Las investigaciones en resiliencia han cambiado la percepción del ser humano, pasando de un modelo centrado en el riesgo a un modelo de prevención, basado en

las potencialidades, en los recursos que el ser humano posee y en relación con su entorno. (Manciaux, 2003).

Este modelo consiste en reconocer que los seres humanos están desprotegidos y son vulnerables ante la fuerza de un evento que en sí mismo puede causar daño, pero todas las personas poseen un escudo protector que es la resiliencia, lo que evitará que esas fuerzas actúen sobre las personas, porque sirve como filtro que atenúa los posibles efectos de esos sucesos y logra transformarlos en factores de protección así, la amenaza se convierte en oportunidad. El profesional de la educación requiere centrar su atención en los factores protectores, más que en los factores de riesgo.

Una actitud mental basada en este modelo, permite reconocer en las personas la capacidad de ayudarse a sí mismas y convertir al maestro o profesional de la enseñanza en un apoyo, un guía y compañía eficaz para ellos, que les permita salir adelante porque se basa en las fortalezas y oportunidades que ofrecen ellos mismos y su realidad, motivándoles para actuar en beneficio propio, lo que les permite llenarse de esperanza y tener expectativas altas en relación con el proceso de recuperación y aprendizaje. En educación, es un proceso de superación de la adversidad y de responsabilidad social. (Manciaux, 2003).

La resiliencia forma parte de un factor de la especie humana, por la relación que se genera porque se tiene estructurada la voluntad como capacidad específicamente del ser humano. La capacidad no está en decir sí o no, sino que se tiene disciplina, capacidad de resistencia, y costumbre de cumplir. (Melillo, 2004).

Luthar (2000), definen precisamente la resiliencia como “un proceso que se encuentra en constante cambio y que tiene como resultado la adaptación positiva en medio de una gran adversidad”.

En este sentido, como señala Rutter, la resiliencia hoy en día se debe considerarse como alcanzar un nivel de desarrollo normal en todas las dimensiones

que componen al ser humano, vale decir en lo físico, cognitivo, emocional y social. Tampoco se debe considerar como un estado permanente y de total invulnerabilidad. Las personas, familias y grupos con características resilientes, presentarán momentos y episodios de mayor debilidad y susceptibilidad, en tanto en otros momentos su resistencia, adaptación y superación de los obstáculos, aparecerá nítidamente en su actuar. (Rutter, 1999).

Para que pueda considerarse a un individuo resiliente, es necesaria la presencia de determinadas condiciones como la exposición a situaciones de adversidad, o de riesgo, y la adaptación positiva frente a esas dificultades, ocurriendo así el crecimiento personal (Masten, 2011). Así pues, la resiliencia es un proceso dinámico una vez que un individuo puede considerarse “resiliente” bajo determinadas circunstancias de su vida y en un determinado momento, aunque en otro ya no (Rutter, 2006).

### **Características de una persona resiliente**

Una persona resiliente se caracteriza porque tiene la capacidad de afrontar sus emociones, controlarlas o de cierta forma transformarlas en algo positivo y mantenerse centrado en el tiempo de adversidad, sabe ejercer control sobre sus impulsos y su conducta en situaciones de alta tensión, y se mantiene optimista ante la realidad. (Alisado Becoña, 2006).

Una característica indispensable de una persona resiliente es que puede y sobre todo tiene la capacidad de adaptarse en un entorno dinámico o que se encuentra en constante cambio, En una revisión individual del autor (Polk, 1997) sobre las características de resiliencia, las cuales redujo a seis atributos los cuales son:

Psicosociales, atributos físicos, roles, relaciones, características de solución de problemas y creencias filosóficas. A su vez los atributos psicosociales y físicos fueron combinados, así como los roles y relaciones, creando una clasificación de cuatro patrones para la resiliencia: el patrón disposicional, el patrón relacional, el patrón situacional y el patrón filosófico. La combinación de ellos apresaría completamente el construir resiliencia. (Polk, 1997).



1. El patrón disposicional se refiere al patrón de los atributos del físico y a los atributos psicológicos relacionados con el ego. Los atributos psicosociales incluyen la competencia personal y un sentido de integridad moral, los atributos físicos son los factores constitucionales y genéticos que permiten el desarrollo de la resiliencia. Estos factores físicos incluyen la inteligencia, la salud y el temperamento. (Polk, 1997).

2. El patrón de relaciones se refiere a las características de los roles y relaciones que influyen en la resiliencia. Este patrón incluye tanto los aspectos que no dependen de las circunstancias definidos como el valor de la relación de confianza como de una amplia red social. También, darles sentido a las experiencias, tener habilidades en identificar y relacionarse con modelos positivos, tener buena voluntad para buscar a alguien en quien confiar. Igualmente, en tener una profunda confianza en las relaciones y el desarrollo de la intimidad personal. (Polk, 1997).

3. El patrón situacional se refiere a la aproximación característica de las situaciones difíciles o estresores en las que se manifiestan habilidades de valoración cognitiva, habilidades de solución de problemas, y atributos que indican una capacidad para la acción positiva frente a una situación adversa. El patrón situacional incluye la habilidad de hacer una evaluación realista de la propia capacidad para actuar y de las expectativas o consecuencias de esa acción. También incluye un conocimiento de que puede o no lograrse y la capacidad de especificar metas más limitadas, para percibir cambios en el mundo, para usar el afrontamiento orientado a los problemas activos y para reflexionar sobre nuevas situaciones. Flexibilidad, perseverancia, y disponer de recursos son elementos que contribuyen a este aspecto del patrón de resiliencia, y ayuda a cómo tener un control interno. (Polk, 1997).

4. El último patrón, el filosófico, se manifiesta por las creencias personales. La creencia de que el autoconocimiento, la reflexión sobre uno mismo y los eventos cotidianos son importantes, contribuyen a este patrón. Hay también una convicción de que posteriormente vendrán buenos tiempos y la creencia en hallar un significado positivo en las experiencias. Además, una creencia de que la vida vale la pena y tiene

significado, la convicción en el valor de las propias contribuciones son inherentes en la manifestación de este patrón. Esto es, que la vida tiene un propósito, que cada persona tiene un camino en la

Vida que es único y que es importante mantener una perspectiva equilibrada de la propia vida. (Polk, 1997).

Otros autores indican varias características que tiene el concepto de resiliencia. Así, Garmezy (1993) considera que en una situación vital estresante hay tres factores principales en relación con los individuos. El primero sería el temperamento y los atributos de personalidad del individuo, donde incluye el nivel de actividad, la capacidad reflexiva cuando afronta nuevas situaciones, las habilidades cognitivas y la responsabilidad positiva hacia otros. El segundo se encuentra en las familias, especialmente en las más pobres, como cariño, cohesión y presencia de algún cuidado de un adulto, como un abuelo o abuela que asume un rol parental en ausencia de padres responsivos o cuando hay problemas maritales entre los padres. Y el tercero, la disponibilidad de apoyo social en sus múltiples formas, como una madre sustituta, un profesor interesado, una agencia que le ayuda, una institución que proporciona cuidados o los servicios de una iglesia, etc. (Garmezy, 1993).

En la revisión de Kumpfer y Hopkins (1993) se considera que son siete los factores que componen la resiliencia en los jóvenes: optimismo, empatía, competencia intelectual, autoestima, dirección o misión, determinismo y perseverancia. Estas características estarían asociadas con habilidades de afrontamiento específicas, que adquirieron los niños que desarrollan resiliencia, a través de su interacción con el ambiente. Estas habilidades serían de varios tipos: emocionales, de manejo, interpersonales, sociales, académicas, de trabajo, de reestructuración, planificación y habilidades para la vida, y solución de problemas. (Kumpfer, Hopkins, 1993).

### **Relación que existe entre resiliencia y religión**

La resiliencia es la capacidad de los individuos que tratan de vivir en condiciones normales de tener niveles relativamente estables del funcionamiento

físico y psicológico, mientras estos son expuestos a un evento aislado potencialmente muy perturbador, como la muerte de un pariente cercano, un suceso violento o amenazante para su vida (Bonanno, 2004).

Mientras; que la religión es un sistema organizado de creencias, prácticas, rituales y símbolos diseñados para facilitar la cercanía a lo sagrado o trascendente (Dios, un poder más alto); y la espiritualidad es la búsqueda personal para entender las respuestas a las últimas preguntas sobre la vida, su significado y la relación con lo sagrado o lo trascendente, que puede (o no puede) conducir al desarrollo de rituales religiosos y la formación de una comunidad (Koenig, Mc Cullough & Larson, 2001). Por otro lado, el afrontamiento religioso es un tipo de afrontamiento que emplea creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes y facilitar la resolución de problemas (Pargament, 1997).

Al respecto, en diversas investigaciones se ha encontrado que especialmente la resiliencia, creencias y el afrontamiento espiritual-religioso promueven y protegen la salud física y mental en pacientes con enfermedad crónica o en proceso de algún duelo (Jamison, Weidner, 2007).

En cuanto al papel de la resiliencia en pacientes con enfermedades crónicas, o situaciones adversas, se ha evidenciado que especialmente el afecto positivo es más influyente en la reducción del afecto negativo durante el tiempo de mayor dolor, y que puede ser un factor de resiliencia, lo cual ayuda a las personas que experimentan fluctuaciones de dolor a percibirlo con menor intensidad, (Strand, 2006).

En lo que respecta al papel de la religión/espiritualidad, en un estudio desarrollado con 200 latinos en Estados Unidos con pacientes de enfermedad crónica se halló que el afrontamiento religioso se asocia con el afrontamiento activo, y se relaciona además positivamente con el bienestar psicológico (Abraído Lanza, Vásquez, 2004).

En otro estudio se encontró que la espiritualidad puede facilitar el ajuste emocional y la capacidad de recuperación en personas con situaciones adversas, al experimentar sentimientos más positivos y poner la atención en los aspectos positivos de la vida (Bartlett Piedmont, 2003).

### **Influencia para Estimular la Resiliencia**

La resiliencia es una cualidad que se puede desarrollar. Cada persona puede intentar mantener actitudes que le ayuden a ser más resiliente, en estas mismas puede existir un factor importante que es la influencia por una persona externa a la situación adversa la cual puede ayudar a:

1. Asumir dificultades como desafíos, aceptar y adaptarse al cambio que produce la adversidad no para huir de ella si no para afrontarla, buscar alternativas para proporcionar seguridad. (Fernández Lorenzo, 2016)
2. Ser realistas y no engrandecer los problemas, trabajando en eliminar los pensamientos negativos ayudándolo a establecer metas y objetivos que se puedan alcanzar. (Fernández Lorenzo, 2016)
3. Ser consciente de las emociones que sentimos en momentos de tensión e intentar identificar una alternativa para sobrellevarlas.
4. Aceptar la realidad siendo optimista y no torturarse con él “por qué” sino focalizarse en “cómo resolverlo”, ayudando a tener confianza en sí mismo y en su capacidad de afrontamiento. (Fernández Lorenzo, 2016).
5. Desarrollar redes afectivas y buscado apoyo en el entorno (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.), el sentir apoyo de los seres queridos despierta un estímulo de salir adelante ante situaciones difíciles. (Fernández Lorenzo, 2016).
6. A tener sentido del humor. Toda situación, por complicada que sea, puede tener su lado cómico e intentar verla también desde dicha perspectiva ayuda mucho a minimizar su importancia no se trata de mantener solamente una actitud positiva, sino de actuar para cambiar las cosas. A pesar de lo que indican algunos autores del pensamiento positivo, el mero hecho de pensar así no asegura que se resuelvan las situaciones complicadas si no se acompaña de

toma de decisiones y actuaciones concretas para hacerles frente. (Fernández Lorenzo, 2016).

### **Edad en la que se adquiere la resiliencia**

Es importante saber que la resiliencia comienza desde la niñez y que es posible estimularla, en la educación que se da a los hijos, que se les puede enseñar a que desarrollen la resiliencia, a través de conductas, del control de pensamientos y de actitudes que ellos pueden aprender con el ejemplo y orientación. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

Según la Asociación Americana de Psicología en uno de sus artículos dice que un niño que haya vivido en su temprana edad alguna experiencia traumática y de gran dolor, puede recuperarse y sobreponerse a ello a través de la resiliencia. Es más, será capaz incluso de salir fortalecido. Se podría decir que la resiliencia es la cualidad de la persona de afrontar un problema o dificultad con serenidad y fortaleza, esta asociación muestra los siguientes pasos para estimular la resiliencia a temprana edad. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**1- Hacer y tener amigos:** enseñar y animar a los niños a tener amigos. Es importante a que se desarrolle una red familiar fuerte para que los niños se sientan amparados y aceptados por personas ajenas a su familia. En el entorno escolar, hay que estar atento al hecho de que ningún niño esté aislado. Las relaciones personales fortalecen la resiliencia de los niños y les brinda apoyo social. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**2- Enseñar a los niños a ayudar a los demás:** a los niños se les debe mostrar que ayudar a otros puede permitirles superar la sensación de que no pueden hacer nada, a través de trabajos voluntarios apropiados a su edad, así como de pequeñas tareas que se les encomiende, los niños podrán sentirse valorados. En la escuela, se podría ejercitar pequeñas iniciativas con la creación de maneras de ayudar a los demás. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**3- Mantener una rutina diaria:** Ayudar a establecer una rutina diaria y a seguirla, el respeto a la rutina es un sentimiento reconfortante para los niños, especialmente a los más pequeños, ellos necesitan saber que están cumpliendo y haciendo bien sus tareas. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**4- Combatir la inquietud y la preocupación:** Tan importante como seguir una rutina es no obsesionarse con ella, enseña al niño a concentrarse en sus propósitos, pero también a descansar y hacer cosas diferentes, es necesario que los niños estudien pero que también jueguen y se diviertan. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**5- Enseñar a los niños a cuidarse:** Es importante que todos cuidemos de nuestra salud, de nuestra apariencia, de nuestro descanso y eso debe ser inculcado en los niños, desde pequeños, con el ejemplo, podemos enseñar a los niños a cuidarse, a que se quieran, haciendo deporte, jugando, comiendo saludable y durmiendo bien, etc. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**6- Animar a los niños a fijarse metas:** Fechas importantes como el inicio del año o un cumpleaños, son ideales para enseñar a los niños a establecer algunas metas en su vida, Objetivos que ellos pueden alcanzar, así ellos experimentarán el valor del logro, de lo alcanzado, y disfrutarán de los elogios, aprenderán que tener desafíos les hacen sentirse grandes. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**7- Alimentar una autoestima positiva:** Ayuda al niño a recordar cómo pudo lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego ayúdalo a entender que esos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros, ayúdalo a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas, enséñale a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo, en la escuela, ayuda a los niños a ver cómo los logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo, y fomenta el trabajo en equipo. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**8- Enseñar a los niños a ver lo positivo incluso en las cosas malas:**

Fomentar una actitud positiva frente a las adversidades ayudará a los niños a enfrentarse a las dificultades con optimismo y positivismo, que después de una tempestad siempre viene la calma y que no hay que desesperarse, y en la escuela, los niños pueden escuchar cuentos y desarrollar actividades que muestren que la vida sigue después de las adversidades. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**9- Estimula el autoconocimiento en los niños:**

Hay que enseñar a los niños que con todo se aprende y se crece, ayuda a que el niño vea cómo a lo que se está enfrentando puede enseñarle a entender de qué está hecho, en la escuela, considera conversaciones sobre lo que ha aprendido cada estudiante después de enfrentarse una situación difícil. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

**10- Aceptar que el cambio es parte de la vida:**

Los cambios pueden a menudo ser terribles para los niños y adolescentes, ayude a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquéllas que puedan haberse convertido en inalcanzables, en la escuela, se puede discutir cómo los cambios han tenido un impacto sobre sus vidas. (Asociación Americana de Psicología, 2017).

Otro autor que nos habla de la resiliencia en niños es Boris Cyrulnik psiquiatra, neurólogo, profesor de la Universidad de Tolón (Francia) y autor de libros como 'Los patitos feos', 'Resiliencia y adaptación' o 'El amor que nos cura', es considerado un referente internacional de la "resiliencia", Cyrulnik sobrevivió a la Segunda Guerra Mundial y el nazismo con seis años de edad, cuando perdió a gran parte de su familia en Auschwitz, a pesar de vivir experiencias traumáticas, el profesor Cyrulnik es un ejemplo de superación y ha dedicado gran parte de su vida a estudiar los mecanismos del ser humano para combatir el sufrimiento. Colaborador de la Asociación para el Estudio Sistémico de la Familia y otros Sistemas Humanos, el neuropsiquiatra acaba de recibir el encargo del gobierno francés para fomentar la empatía desde las guarderías. "La clave para crear sociedades altruistas, empáticas y resilientes es la

“segurización”, es decir, la creación de un entorno seguro y afectuoso para el niño, tanto en su hogar como en la escuela, desde los primeros años de vida”, (Cyrulnik, 2018). Para ello propone ralentizar es decir hacer más lento el proceso de aprendizaje, pero a la vez más atractivo y estimulando el arte, el deporte, la creatividad y enseñar a los niños a confiar en sí mismos y en los demás.

La resiliencia depende del desarrollo afectivo del niño, y éste a su vez del cariño que recibe. La primera etapa de formación tiene lugar antes de los tres años, cuando aún no domina la palabra, y la segunda cuando alcanza la capacidad de racionalizar y de crear una representación del mundo que le rodea. En cuanto a su efectividad, es más fácil que la resiliencia funcione mejor cuanto más pequeño es el niño, pero es posible que sea aplicable durante toda la vida. (Cyrulnik, 2018).

### **Resiliencia en el Adulto Mayor**

La resiliencia es un concepto relacionado estrechamente con el adulto mayor, indica que las personas han logrado sentirse bien consigo mismos y con la sociedad, han hecho adaptaciones para conservar su calidad de vida y bienestar. Algunos investigadores proponen que la resiliencia en la vejez puede ser la habilidad para usar los recursos psicológicos que ayudan a aceptar los cambios psicosociales y físicos. Las personas con estas habilidades harán uso de sus recursos para involucrarse en los aspectos y actividades más importantes para ellos y evitarán estados afectivos negativos como la autocompasión, la ira y la depresión. (B. Resnich, 2008, pp. 85-86).

Entre los componentes esenciales de la resiliencia, destacan las estrategias de afrontamiento. Se ha observado que, en la vejez, el afrontamiento puede dirigirse a «ajustar» o «replantear» los objetivos y lo que da sentido a la vida, así como a aceptar los cambios y sucesos que no se pueden controlar de manera directa. No obstante, cuando un problema es susceptible de ser resuelto de manera activa y directa, es conveniente preservar las estrategias conductuales dirigidas a ello. Leipold y Greve proponen que el afrontamiento es un puente entre la resiliencia y el desarrollo. (B. Leipold, W. Greve, 2009, pp. 40-50).



Las emociones positivas son relevantes en el proceso de resiliencia y operan de manera especial en la vejez. Los datos indican que las personas mayores prestan más atención a los estímulos emocionalmente positivos que a los negativos. Este fenómeno contribuye a salvaguardar la salud mental y puede ser reforzado por la intervención de los profesionales. (L.L. Carstensen, D.M. Isaacowitz, S.T. Charles, 199).

Otras variables significativas son el concepto positivo de uno mismo, el sentido de autoeficacia, el sentido de control, la espiritualidad, el optimismo y el buen humor que, además, mantiene una perspectiva cognitiva flexible, aspecto que contribuye a la resolución de problemas y a tolerar mejor la adversidad. Practicar alguna actividad física como la caminata beneficia la salud emocional y eleva los niveles de bienestar. Los recursos sociales como el apoyo de la familia y amigos, así como los servicios de salud y asistencia comunitaria, son fundamentales para que los mayores compensen pérdidas y recobren sus niveles de funcionalidad. (L.L. Carstensen, D.M. Isaacowitz, S.T. Charles, 199).

En la vejez, ser resiliente cobra especial importancia, porque son muchas las pérdidas que se experimentan: amigos, parejas, excompañeros de trabajo, cambios biológicos, psicológicos y sociales propios del proceso de envejecimiento. Muchos de estos cambios son normales y esperables. Lógicos en esta etapa. Pero además se suman, otros eventos, de carácter más fortuito o circunstancial, que pueden representar enormes desafíos resilientes para el adulto mayor. (Pérez, 2018).

Es muy importante que el adulto mayor, pueda activar sus mecanismos resilientes. Logrado contribuir desde sí mismo a su propio bienestar y a una mejor calidad de vida. Los mecanismos resilientes, pueden constituirse en verdaderos factores protectores, frente a las adversidades y frente a los procesos lógicos y esperables del proceso de envejecimiento. Por ello, su desarrollo, su implementación, resultan vitales, imprescindibles e inestimables, a la hora de poder lograr un envejecimiento activo y saludable. (Pérez, 2018).

Algunos de los factores protectores más importantes son:

- **El Control personal:** en este mecanismo interno, el sujeto envejece, logra una adaptación exitosa y activa a la realidad, estableciendo estrategias de acción frente a las dificultades. El Control personal, le permite al sujeto activar recursos inestimables como la **Autoestima** y la **Auto suficiencia**, por medio de los cuales puede enfrentar en mejores condiciones las crisis, los desafíos y las conflictivas propias de la edad. La autoestima tiene que ver con el concepto de autopercepción e indica la valoración que nos hacemos de nosotros mismos. Un alto nivel de autoestima nos permite lograr altos niveles de bienestar y calidad de vida. Por su parte la autosuficiencia o auto eficacia implica un conjunto de creencias, respecto de nuestras propias capacidades y virtudes, que nos permiten desplegar, organizar y tener cierto control frente a la incertidumbre lógica que representa el futuro. (Pérez, 2018).
- El Adulto Mayor debe construir una identidad positiva y vital sobre sí mismo. Esto le permitirá evaluarse positivamente, posibilitándole al adulto mayor afrontar diferentes niveles funcionales que lograrán disminuir los procesos de vulnerabilidad y fragilidad esperables en esta etapa. (Pérez, 2018).
- El **Optimismo** es otro factor protector. Necesario obviamente en todas las etapas de la vida. Imprescindible en la vejez. El optimismo nos predispone, nos posiciona en un lugar más adecuado, más fortalecido, respecto a las situaciones contrarias del presente, pero esencialmente, frente a las incertidumbres del futuro. Ser optimista representa indudablemente una fortaleza, que nos permite tener beneficios concretos en salud y bienestar. (Pérez, 2018).
- Un individuo debe contar y disponer de emociones positivas, tales como el amor, el perdón, la gratitud, la alegría, la paz, otras. Estos estados emocionales positivos habilitan en las personas sentimientos y sensaciones placenteras. Las personas se sienten bien, alegres, activas, con ganas. (Pérez, 2018).

- Los **estilos y estrategias de afrontamiento**. Indispensables a la hora de hacer frente a las dificultades y adversidades. En el anciano, además, contamos con todo un capital acumulado durante toda la vida que le permite en el mejor de los casos, contar con un repertorio y una diversidad enriquecedora a la hora de establecer distintas variantes para afrontar las dificultades, adaptarse a los problemas, resolver las situaciones de crisis, disminuir las presiones sociales, e incluso las propias presiones que podemos imponernos. (Pérez, 2018).

El concepto de resiliencia en el adulto mayor presenta algunas características que, los distingue de otras edades:

- Su carácter de singular, único, diferente de cualquier otra persona. En virtud del enorme caudal de experiencia e historia de vida acumulado. (Pérez, 2018).
- Su potencialidad, no siempre conocida, pero que puede y debe ser desarrollada. En este sentido, los profesionales de la salud, podemos ayudar enormemente al desarrollo y activación en los adultos mayores, de los mecanismos resilientes. (Pérez, 2018).
- La posibilidad de cambio y de aprendizaje que tienen los mayores, que hoy se reconoce y que, con anterioridad se negaba. El uso pleno y útil del tiempo de ocio y tiempo libre. (Pérez, 2018).

Por esta razón, se piensa que el concepto de resiliencia es un proceso y no, una característica independiente de las circunstancias del individuo. La resiliencia es un concepto multifactorial, que responde a diversos factores, entre ellos los protectores, que posibilitan la activación en el individuo de los mecanismos resilientes. (Pérez, 2018).

En el caso específico de los adultos mayores, es muy bueno poder trabajar la resiliencia en grupos, más allá de que los convoque a una gran predisposición para el aprendizaje, un gran espíritu colaborativo, entusiasmo, voluntad de superación y alegría de vivir. Estar entre pares, es un factor que estimula y potencia si se realiza

una buena coordinación del grupo, fomentando dinámicas que, incluso producen excelentes resultados a corto plazo. (Pérez, 2018).

Los grupos de adultos mayores además de posibilitar y motivarlos a la adquisición de nuevos conocimientos, implican mecanismos generativos de nuevas amistades, nuevos vínculos, nuevas relaciones, permite trabajar buenos hábitos y prácticas saludables de la vida cotidiana. El trabajar con pares, amplía notablemente las posibilidades de desarrollar estos mecanismos resilientes y protectores frente al proceso de envejecimiento y frente a las adversidades, la resiliencia resulta muy necesaria. El ingreso de una persona mayor a una residencia suele ser traumática, con efectos negativos, no sólo para este, sino incluso para todo el grupo familiar que vive la institucionalización con intensa culpa y sentimiento de abandono. (Pérez, 2018).

La resiliencia se considera en sí mismo un factor de protección frente a la vida. Es de esperar que, aquellos adultos mayores que tengan mayores niveles de resiliencia puedan afrontar, en mejores condiciones su institucionalización. Estamos hablando de una institucionalización absolutamente necesaria, ineludible y por supuesto, no prematura. Todo ingreso a una institución geriátrica implica para el adulto mayor, distintos niveles de estrés, depresión, desconcierto, ansiedad, inestabilidad emocional, merma en su calidad de vida. Desarrollar la resiliencia en adultos mayores institucionalizados, necesariamente va a ayudar a una mejor adaptación de éste al nuevo contexto y también, el trabajo con el grupo familiar beneficia, no sólo a la familia, sino también al adulto mayor, que puede seguir contando con el apoyo familiar en mejores condiciones anímicas y mayor predisposición. (Pérez, 2018).

### **Teoría del apego**

El desarrollo humano está determinado por el entorno en el que se desenvuelve, los sistemas y subsistemas, dicha relación dota herramientas y oportunidades a los sujetos. Es claro que la calidad de las relaciones establecidas con los infantes, desde el instante mismo de la concepción son definitivas en la salud mental. La relación de apego, está construida por conductas de proximidad, contacto

y comunicación con cuidadores, por la representación mental de dicha figura, caracterizada por el modelo interiorizado, en el que tienen que ver las expectativas, creencias y emociones, y por un componente emocional, que se resume en sentimientos de seguridad (Fernández, 2015).

La calidad de dicho vínculo, influencia en el desarrollo socio emocional de infantes, pues el comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada al sí mismo (Garrido Rojas, 2006).

Dicha experiencia es determinante y estructurante, es lógico que si durante la infancia, la crianza estuvo dirigida a la atención afectuosa de necesidades, al cuidado, la protección y a una educación adecuada, en la adultez, dicha persona tenderá a lo mismo, a mantener este patrón de autocuidado y al cuidado del otro. (Barudy&Dantagnan, 2005).

Una niñez, plena, segura, caracterizada por la certeza, animará a los menores a la exploración y a desarrollar expectativas en la interacción con el otro, a conocer el mundo, poniendo a prueba habilidades reflexivas, interpretativas y de respuesta aprendidas en el pasado, sostenidas en un ambiente confiable y seguro. La internalización de un modelo primario de relación se evidencia en el desarrollo de funciones básicas a nivel cognitivo, conductual, emocional e incluso físico. Habilidades como la regulación de emociones e impulsos, manejo de estrés y tensión, así como el desarrollo de destrezas cognitivas, constituyen herencias de un vínculo primigenio positivo. Siguiendo esta misma línea, las interacciones funcionales, sanas y nutritivas, aumentan la autoestima (Azar de Sporn, 2010).

Uriarte Arciniega menciona que se desarrolla estabilidad emocional en niños y niñas, así como la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones estresantes. La resiliencia, entendida como esa capacidad de ajuste psicológico, personal y social, que, frente a contextos caracterizados por la adversidad, la persona logra control sobre su propia vida y posee una visión optimista (Uriarte Arciniega, 2005).

Implica pues, la implementación de diversos recursos propios de la salud mental, es decir de esa capacidad para afrontar, sobrevivir y disfrutar de la vida diaria. Es necesario entonces, darle una mirada a la familia, a su estructura y organización (roles y límites), a su comunicación y recursos, pues allí, donde se deberían establecer por primera vez vínculos seguros, que van más allá del cuidado, apuntan al amor, al cariño y su expresión. Además del rol decisivo que tiene en la trasmisión de pautas, valores, creencias y actitudes, entre otros, directamente relacionados en el establecimiento de estilos de vida, posturas frente a las vicisitudes y posturas que los individuos asumen en su vida adulta. Se puede concluir que, entender la relación dada entre apego positivo y resiliencia, es hablar de Salud Mental, es decir, del modo adaptativo de ver y enfrentar la realidad propia. En palabras de expertos, la expresión de salud mental es la nutrición emocional. (Linares J, 2007).

Cuando el sujeto se siente reconocido, valorado y querido. Son vivencias básicas que han brindado un intenso bienestar, que permiten el establecimiento de incorporación de anclajes afectivos con el ecosistema y sus figuras significativas, desde el inicio de la vida hasta su culminación. Sin embargo, no se puede hacer una relación cerrada o unidireccional entre el apego positivo y resiliencia, pues la evidencia nos revela muestras de personas resilientes que han sido víctimas de malos tratos extremos, entonces, es importante continuar y ampliar la presente investigación. Cuando la familia falla, existen otro tipo de sistemas como la familia, la iglesia, grupos deportivos, que adquieren roles afectivamente significativos necesarios de ser investigados en relación con el tema propuesto. (Linares J, 2007).

### **Factores Influyentes en la Resiliencia**

La resiliencia se ha asociado con los factores de riesgo y de protección de ahí se deriva la importancia que se le está dando a este concepto, porque en algunas ocasiones parecería que el mismo concepto de resiliencia se podría hacer equivalente o asociar solo a todos los factores de protección, aunque esto no lo consideramos

correcto, porque por la propia definición del término las personas desarrollarían resiliencia cuando tienen la necesidad de desarrollarla. (Windle, 1999).

Braverman hace su definición hacia los factores de riesgo como aquellos estresores ambientales o condiciones de entorno que incrementan la probabilidad de que una persona experimente en su vida experiencias difíciles o que tenga resultados negativos en áreas particulares como la salud física, la salud mental, el resultado académico o el ajuste social. A nivel general, algunos de los factores de riesgo más importantes que se han identificado son experiencias traumáticas como la pérdida de un familiar cercano, pobreza, conflictos familiares, exposición a la violencia, problemas de sus padres como abuso de drogas, conducta criminal o salud mental. (Braverman, 2001).

Ante la evidencia de que el incremento de los factores de protección reduce el riesgo de la persona ante distintas conductas, y paralelo al concepto de resiliencia que se ha elaborado para explicar la superación de situaciones difíciles o extremas en la niñez, cara a sus consecuencias para la vida adulta, se ha hecho hipótesis de que los factores de protección contribuyen claramente a explicar la resiliencia. Ante los intentos que comienzan a aparecer en el campo de la prevención de factores de riesgo. (PollardHaw, 1999).

La resiliencia es un proceso más que una característica fija del ser humano. Esto significa que los que son resilientes a una edad puede que lo sean o no en una edad posterior, de todos modos, desde la perspectiva del aprendizaje y de la psicología de la personalidad, es de esperar que el ser humano resiliente mantenga posteriormente toda o parte de esa resiliencia o que una comunidad que aprende a ser resiliente mantenga estas ganancias a pesar de que puede pasar por condiciones adversas durante mucho tiempo. (Braverman, 2001).

Como hipótesis dentro de la resiliencia comunitaria puede ser posible que distintas culturas y etnias se hayan mantenido en los últimos siglos hasta nuestros días por tener un marco cultural estable y cerrado, dentro de éste el mantener la

resiliencia como un elemento central de esta misma cultura comunal. Para Braverman (2001).

Los factores de vulnerabilidad serían las características del ser humano que tienden a identificar los efectos de los factores de riesgo (Braverman, 2001).

No tener la habilidad de resolución de problemas puede incrementar la vulnerabilidad del ser humano a los eventos adversos dado que ellos tienen baja capacidad para manejar adecuadamente ese evento estresante. Braverman (2001).

Otra importante distinción que sugiere Braverman es entre procesos de protección y evitación del riesgo, por ello critica que se empieza a abusar del término «niño resiliente» por parte de la población con la idea errónea de que es posible hacer inmune al niño contra todo, lo cual no es cierto. Esto tiende a olvidar que en muchos casos la causa de los problemas son los factores de riesgo ambientales, no el individuo si no de su entorno (Braverman, 2001).

Esto significa que, en ocasiones, quien tiene que cambiar es la sociedad, el sistema social, no cambiar al individuo porque es importante fomentar una cultura donde se ajuste a una sociedad en ocasiones inadecuada para la vida un ejemplo serían las guerras, la continua violencia, las diferencias sociales y económicas, la salud, vivir bajo la continua contaminación, el bienestar emocional y un estrés continuo. (Luthar, 2000).

### **Factores de Protección:**

Los factores protectores son aquellos que reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés, de modo que algunos sujetos a pesar de haber vivido en contextos desfavorecidos y de sufrir experiencias adversas, llevan una vida normalizada (Benard, 2004, Rutter; 2007).



Una forma de clasificar los factores protectores consiste en **personales, familiares, escolares y sociales.**

- ❖ **Los personales** se refieren a: autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad de pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia y optimismo, locus de control interno, iniciativa, moralidad y sentido del humor (Benard, 2004; Masten& Powell, 2007; Uriarte, 2006).
- ❖ **Los factores familiares** tienen que ver con el apoyo y comprensión que se les proporciona a los integrantes de una familia, así como también requiere de la presencia de un ambiente de estabilidad emocional (Jadue, Galindo & Navarro, 2005).
- ❖ **Los factores escolares** tienen relación con las jornadas completas con actividades complementarias como talleres artísticos, cívicos, científicos y deportivos, así como también el tener un grupo reducido de habitantes por aula, permite una atención personalizada y un mayor tiempo de calidad para atender dudas, problemas o dificultades que se le presenten al estudiante, en contraparte con grupos numerosos. (Henderson & Millstein, 2003; Jadue et al., 2005).
- ❖ **Los factores sociales** son aquellos relacionados con la comunidad, las normas sociales, el medio socioeconómico y el geográfico (Acle-Tomasini, 2012; Benard, 2004).

Otros aspectos importantes de los factores protectores lo constituyen las diferencias en el ámbito **individual, diádico o comunitario.** Entre las individuales se pueden encontrar los coeficientes de inteligencia, habilidades de atención, funcionamiento ejecutivo, autopercepciones de competencia y autoeficacia.

- ❖ **En el ámbito diádico** resaltan el establecer relaciones sociales de calidad con los padres y tener un adulto que funja como mentor o tutor, el cual puede ser uno de los padres, un tío o abuelo. (Masten & Powell, 2007).
- ❖ **En el ámbito de la comunidad** destacan las escuelas exitosas, el involucramiento con organizaciones prosociales, vecindarios organizados, bibliotecas, centros de recreación y cuidados de salud (Masten & Powell, 2007). Las cuales en conjunto son indicadores a menudo asociados con la resiliencia.

### **Factores de Riesgo:**

Mencionando los factores de riesgo, éstos incrementan la probabilidad de que un problema de comportamiento se inicie en un momento inesperado en la vida de una persona. La presencia de un factor de riesgo no garantiza que un resultado negativo como el fracaso se produzca inevitablemente, pero sí que se incremente la probabilidad de que ocurra (Benard, 2004; Jenson&Fraser, 2011).

El desinterés al estudio, el consumo de sustancias ilícitas, la mala comunicación familiar, los embarazos no deseados, la violencia escolar y familiar, son factores de riesgo que, en cierta medida, anteceden, pero no garantizan resiliencia.

Al igual que los factores protectores, los factores de riesgo se clasifican en **individuales, interpersonales y ambientales**. (Benard, 2004; Jenson&Fraser, 2011).

- **Los individuales** se refieren a antecedentes familiares de alcoholismo, pobre control de impulsos, déficit de atención e hiperactividad, discapacidad, bajo coeficiente intelectual y falta de motivación (Benard, 2004; Jenson&Fraser, 2011).
- **Los interpersonales** se relacionan con la inadecuada comunicación familiar, los conflictos entre padres e hijos y el apego deficiente, estilos de crianza negligentes, consumo de alcohol y drogas, bajo compromiso escolar, rechazo

de padres y asociación con grupos de compañeros antisociales. (Benard, 2004; Jenson&Fraser, 2011).

- **Los ambientales** son referidos a la pobreza, privaciones económicas, desorganización vecinal e inseguridad en los barrios (Benard, 2004; Jenson &Fraser, 2011).

Algunas prácticas culturales que adicionalmente pueden incrementar el riesgo de los factores individuales son los castigos severos, excluir a los niños y adolescentes de actividades en un esfuerzo por sobreprotegerlos de las duras realidades de la vida, y dejar que solos resuelvan sus problemas sin darles oportunidad de pedir ayuda (Killian, 2004).

Los factores de riesgo también son identificados en estructurales y no estructurales. Los primeros forman parte del contexto social, escolar o familiar, tales como la pobreza, la pertenencia a un pueblo indígena, la inseguridad del barrio, el nivel socioeconómico y de marginación social, las condiciones físicas del centro escolar, la violencia escolar, la mala calidad de la enseñanza por parte de los docentes, la escolaridad de los padres, la presencia de consumo de alcohol o drogas en la familia, los estilos de crianza negligentes y el bajo peso al nacer, que si bien, pueden afectar el desarrollo del niño y del adolescente, es difícil, o incluso francamente imposible modificarlos de forma deliberada (Valenti, 2009).

- **Los factores no estructurales** son más individuales tales como el coeficiente de inteligencia, ser víctima de la delincuencia organizada o de la violencia escolar, o empezar a consumir alcohol y drogas por presión social del grupo de pares. Éstos son de carácter más controlable, más susceptibles al cambio y a la transformación, pues, en cierta medida dependen de la percepción de verlos como situaciones de adversidad o de oportunidad. Es en este segundo grupo de factores de riesgo no estructurales, en donde la promoción de patrones de resiliencia puede hacer el verdadero cambio mediante dos vías: la colectiva y la individual. (Valenti, 2009).

No siempre el mismo factor protector funciona por igual para la misma situación de riesgo, ni un solo factor protector funciona por igual de modo indistinto para otras situaciones de riesgo. Para cada situación de riesgo, dado el momento histórico y el contexto social, escolar y familiar de la persona, existe un factor de protección funcional, pero que, pasado el tiempo, ese mismo factor puede resultar ineficiente. Y, aunque parezca contradictorio, un factor de protección puede en otra situación ser un factor de riesgo. (Valenti, 2009).

- **Los factores de protección** operan sobre los factores de riesgo en tres formas distintas: ya sea interrumpiendo el flujo de una cadena potencial de riesgo; reduciendo el impacto del riesgo en la vida de los niños y adolescentes; o bloqueando el inicio de un factor de riesgo (Fraser & Terzian, 2005, como se citó en Jenson y Fraser, 2011).

Dicho de otro modo, la presencia de un factor protector amortigua el impacto de un factor de riesgo mediante mecanismos de protección, recuperación o control conductual. Otra forma de operar tiene que ver con las implicaciones asociadas a los mismos, por ejemplo: el que un adolescente tenga padres pobres es un factor de riesgo, ya que esto implica además de la pobreza, una inadecuada supervisión de las conductas, carencia de oportunidades recreativas o educativas, estilos de crianza negligentes dado el poco tiempo que le dedican, y si tiene hermanos menores, es probable que estén a su cuidado cuando sus padres se ausenten para ir a trabajar, lo que limitaría su tiempo dedicado al estudio, por lo tanto, a la pobreza se adicionan estos factores, generando un riesgo acumulado, también denominado cadena de riesgos. (Fraser, Kirby & Smokowski, 2004).

El ser adolescente en ocasiones implica estar envuelto en diversos factores de riesgo que en cierto modo pueden afectar el buen desempeño escolar, familiar y social. Estos factores pueden darse en todos los contextos en que se involucran afectaciones, tales como:

Trastornos de conducta, agresividad física, verbal, irresponsabilidad, riesgos suicidas, desintegración familiar, consumo de tabaco y alcohol, violencia intrafamiliar, bajo rendimiento académico, actitud negativa hacia la escuela y hacia los profesores, mala comunicación con los padres y embarazos no deseados que generalmente propician la deserción escolar. (Amar, Lucio, 2006).

La relevancia de la promoción de los factores protectores, requiere entender que no es posible hablar de factores que promuevan patrones de resiliencia en lo general, sino de factores que promuevan competencias resilientes frente a un factor de riesgo en lo particular (Kalawski& Haz, 2003).

La promoción de factores protectores, de recursos y de estrategias personales, puede llevarse a cabo desde en los que la persona está en plena interrelación, cuyos efectos pueden ser de mayor impacto en la familia dos puntos que son fundamentales, serían los padres y el fortalecimiento de la identidad personal, ya que el apoyo familiar como las actividades sociales y la asistencia a centros religiosos, tienen un efecto positivo en adolescentes (Ostaszewsk&Zimmerman, 2006).

Derivado del entorno familiar, el fortalecimiento de la identidad es definida como una entidad sociocultural que construyen grupos sociales donde el ser humano es actuante positivamente en su propia historia, que es aprendida y expresada en la socialización de la vida cotidiana y cuya construcción inicia en la familia. (Mijangos, 2001).

Las mujeres en particular son quienes por lo general enseñan a sus hijos la cosmovisión, creencias y cultura que lo constituyen esto es un fuerte factor protector, porque dota a los adolescentes de un fuerte sentido de una unión grupal y social. (Cornejo & Bellón, 2010).

La consolidación de identidad mediante las costumbres y los comportamientos transmitidos de padres a hijos crea vínculos que fortalecen la pertenencia al grupo y de familia, la identidad permite hacer frente, no sólo a la discriminación, sino al

consumo de sustancias, dado que, en una familia unida con estilos de crianza adecuados, y un buen control y monitoreo grupal, difícilmente se muestran conductas disruptivas que desemboquen en tabaquismo o alcoholismo. De igual modo, las adolescentes se protegen de los embarazos tempranos, dado el compromiso familiar y la unión de esta, promoviendo el fortalecimiento de la identidad en la familia. (Tajfel, 1974).

La familia, es una entidad social, una instancia humana, voluntaria, libre, racional y cultural, que se ha concebido como un sistema con características propias y en permanente relación evolutiva relacionada con otros sistemas sociales como la comunidad y la escuela. No es fortuito que la familia sea considerada como la primera escuela. En el ámbito escolar, la promoción de factores protectores proviene del clima que se desenvuelve en este y de los docentes con capacidad para ocuparse de la formación de estudiantes dependientes y afectados por experiencias adversas, lo que supone que los profesores sean lo suficientemente resilientes con alta motivación, buena tolerancia a la frustración e identificados con su trabajo como para poder ser capaces de promover esos factores. (Henderson, 2003).

La forma en la que la escuela puede formar habitantes con competencias resilientes es ofreciéndoles oportunidades que permitan desarrollar relaciones significativas con los profesores, lo que implica competencias sociales y habilidades académicas. El ofrecerles oportunidades para que participen en actividades que organiza la escuela, colaborar con las instancias de apoyo escolar y procurar no sobrecargar ni agregar riesgos innecesarios a los que ya experimentan cotidianamente, puede favorecer los comportamientos resilientes en los estudiantes. (Killian, 2004).

La parte más importante de la promoción de factores protectores en la escuela es el trato positivo, respetuoso, cálido y afectivo que puede recibir un alumno, con lo que se pueden prevenir y amortiguar riesgos como los mencionados anteriormente, principalmente en los adolescentes, lo que muestra claramente las carencias de

capacidades y de oportunidades y las dificultades que enfrentan para mejorar su situación personal y familiar en las siguientes etapas de su vida (Mier, Terán, 2004).

Es decir, lo que se pretende es favorecer comportamientos resilientes que mejoren la situación personal y familiar, tomando como núcleo y eje a la familia y la escuela. Entender en qué consiste la resiliencia y cómo se manifiesta la interacción entre factores de riesgo y protección desde un enfoque del entorno esto permitirá identificar las situaciones de adversidad y vulnerabilidad en que se encuentran algunos de los adolescentes, de tal manera que, desde una perspectiva de prevención, este conocimiento podrá contribuir en la reducción del impacto de los factores de riesgo en los habitantes. (Aguilar, 20119).

Lo que se espera al fomentar programas de promoción encaminados a desarrollar comportamientos resilientes es que estos estudiantes puedan continuar con sus estudios en niveles superiores como lo serían el bachillerato y la licenciatura. De esta misma forma dado que la resiliencia no se considera como una capacidad estática, ya que puede variar a través del tiempo y de las circunstancias, la promoción de estos programas resilientes en esta etapa adolescente permitirá obtener resultados positivos para estos estudiantes en un futuro. Los dos ámbitos de mayor relevancia para la promoción de factores resilientes durante la infancia y la adolescencia son la familia y la escuela. (Aguilar, 20119).

La escuela es un espacio en que el alumno pasa un gran parte de su tiempo, lo que ofrece a los docentes y a autoridades de estas instituciones es una gran oportunidad para desarrollar programas de prevención y de intervención, en que los docentes puedan tomar en cuenta las capacidades de los estudiantes, así como sus potencialidades y necesidades. Al partir de esta perspectiva, la formación escolar adquiere ahora puntos de vista diferentes es decir más humanitarios, y no únicamente centrados en contenidos teóricos y vinculados a una asignatura, sino, también ligados al desarrollo íntegro de los habitantes, tomando en consideración el aspecto social, familiar, individual y desde luego el escolar. (Aguilar, 20119).

Es un hecho que generar las situaciones en que estas competencias se puedan fomentar, permitirá a los adolescentes desplegar conductas resilientes, debido a que al estar insertos en situaciones de riesgo, es decir, al estar expuestos a un conjunto de factores tales como pobreza, marginación y discriminación, podrán tener la capacidad de utilizar aquellos factores protectores que les faciliten sobreponerse a estas adversidades, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres humanos competentes, pese a pronósticos desfavorables y con ello lograr tener un futuro más prometedor y menos incierto.(Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, 1998).

### **Estrés.**

El término estrés tiene su origen en la física. A fines del siglo XVII, Robert Hook describió la ley que explicaba cómo el cambio de la forma de un cuerpo elástico era proporcional a la fuerza deformante, y aproximadamente 100 años más tarde Thomas Young la formuló, definiendo el concepto de estrés. De esta forma, desde el punto de vista físico el estrés es una respuesta del objeto inherente a su estructura y provocada por una fuerza externa (Álvarez, 1990)

Aproximadamente en 1926, un estudiante de Medicina se preguntaba por qué pacientes que sufrían enfermedades y trastornos diferentes, tenían muchos signos y síntomas comunes. Notaba que, en pacientes con formas avanzadas de cáncer, pérdidas abundantes de sangre, con infecciones importantes, tenían pérdidas de peso y apetito, además de estados de apatía. El que después devino en un eminente médico canadiense, nombrado Hans Selye, planteó que el estrés, en medicina, es un proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física (Picco 1993).

Esta eminente autoridad en estrés identificó tres etapas en su respuesta.

1. En la primera etapa de alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga, las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y



hacen más lenta la digestión.

2. En la segunda etapa: de resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños.

3. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa: de agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar en situaciones muy extremas incluso a la muerte (Álvarez 1990)

En 1980 Selye planteó elementos esclarecedores a su teoría para una mejor comprensión del proceso al que se exponen las personas que sufren de estrés:

- Es inespecífico, es decir, no significa que todas las situaciones de estrés sean idénticas.
- El estresor es todo aquello que produce el estrés con efecto sobre el sistema hormonal o nervioso.
- Un estresor psicológico sólo lo es si el individuo lo reconoce como tal.
- Toda situación estresante es diferente y tiene que ver con factores condicionantes que predisponen o inmunizan la respuesta en cada individuo, estos pueden ser internos: (herencia, exposición previa al estrés) o externos (contaminación ambiental, educación, variaciones estacionales).
- Hay dos tipos de estrés, el bueno (eutrés) y el malo (distrés), el primero prepara al organismo para enfrentar exitosamente los cambios y el segundo provoca daños.
- El estrés puede encontrarse en grados diversos.
- Es necesario hacer una distinción clara entre las técnicas de tratamiento del estrés (relajación, hipnosis, etc) y una filosofía de la vida que lo reduzca.

En el entorno de la contingencia sanitaria por la Covid 19, las dinámicas poblacionales se vieron afectadas, cambiando rotundamente sus estilos de vida, tales como las jornadas de distanciamiento social, las cuales tuvieron como objetivo central el distanciamiento físico entre personas para evitar la propagación del virus; así mismo, las autoridades sanitarias insisten en una serie de medidas a tomar en

cuenta para evitar los contagios, entre ellas recomiendan lavarse continuamente las manos, mantener una distancia de al menos un metro con el resto de las personas, evitar ir a lugares concurridos y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. A estas medidas habría que agregar la proliferación de información con la que es bombardeada la población; por un lado, la información oficial que incluye estadísticas de contagio y muerte, así como recomendaciones para evitar el contagio, y por otro lado los rumores, las teorías de conspiraciones.

El distanciamiento físico, las medidas complementarias de higiene, la suspensión de actividades no prioritarias y la proliferación de información conforman un entorno diferente al que las personas se venían desarrollando antes de la contingencia sanitaria. Este nuevo entorno estableció nuevas exigencias o demandas de actuación a las personas, las cuales son potencialmente fuentes de estrés.

En las sociedades actuales las personas se mueven en diferentes contextos organizacionales que le exigen o demandan hacer cierto tipo de actividades según el rol que le corresponde dentro de la organización; esas demandas pueden ser potencialmente generadoras de estrés, pero para tal efecto, deben ser primeramente interpretadas por las personas como tales. Este proceso ha sido explicado como valoración cognitiva y se describe como la acción cognitiva a través de la cual la persona valora la demanda del entorno organizacional en función de sus posibilidades reales de hacerlo o de no hacerlo adecuadamente, y si la persona considera que no tiene los recursos para hacerlo de manera correcta la demanda le estresa, esto es, se convierte en un estresor (Lazarus, 2000).

El eje central de los estos estresores menores y en el proceso de valoración cognitiva que le da sentido como tal a las demandas a las que se ve expuesta la persona, hace que se resalte la situación como elemento central del estrés, por lo que es normal hablar de estrés comunitario, entre otros; el adjetivar el estrés como de un tipo u otro depende de la situación en la que está inmersa la persona y le genera las demandas o exigencias de actuación.

Los estudios al respecto han privilegiado algunos tipos de estrés como sería el comunitario (Vega, Rodríguez & Arenal, 2019) y el laboral (Martínez, Rodríguez & Cobeña, 2019), sin embargo, en este momento en que la sociedad está inmersa en una pandemia con jornadas de distanciamiento social y suspensión de actividades económicas no esenciales la persona también se ve expuesta a una serie de demandas o exigencias de actuación que pueden convertirse potencialmente en estresores y desencadenar el proceso de estrés, al que se le podría denominar estrés de pandemia.

Un primer acercamiento conduce a reconocer que la jornada de distanciamiento social y las medidas de seguridad sugeridas por las autoridades obligan a las personas a actuar de un modo específico, diferente a lo que cotidianamente hacía. Estas demandas y las que surgen de la convivencia cotidiana con las personas cercanas físicamente y con el resto de las personas presentes virtualmente plantean a la persona algunas demandas de actuación que potencialmente pueden volverse estresores y desencadenar el proceso de estrés. Sin olvidar la amenaza potencial del contagio.

Ante esta situación, y las condiciones particulares que establece, el estrés de pandemia puede ser definido como un estado psicológico producido por un proceso de adaptación donde: a) el individuo valora algunas de las demandas o exigencias del entorno, signado por la pandemia, como desbordantes de sus recursos para realizarlas con efectividad, b) lo que ocasiona, en un segundo momento, la aparición de un conjunto de síntomas o reacciones que evidencian o manifiestan el desequilibrio personal generado por estrés que se está viviendo y c) ante lo cual el individuo decide realizar algunas acciones, permitidas en el marco de la pandemia, para mitigar o hacer más manejable el estrés.

Una de las poblaciones poco investigadas al respecto son las comunidades rurales, ya que la mayor parte de los recursos y estudios se han realizado en contextos urbanos, lo que desprotege a estas poblaciones y pone de manifiesto la

importancia de establecer estudios que evidencien la afectación que este fenómeno social está teniendo.

La aparición de la Covid 19, tiene su origen en China, el primer caso reportado fue el 19 de noviembre de 2019, en la provincia de Wuhuan del país antes mencionado, en ese entonces lo reportaron como un caso de neumonía atípica de origen desconocida, una semana después se le adjudicó a un virus de la familia de los coronavirus. La teoría que se estableció fue un origen zoonótico. Al ser una enfermedad de tipo respiratorio, la transmisión se hizo muy rápido, primeramente, en el lugar de origen y posteriormente en la mayor parte de los países.

En México el Primer caso reportado se dio el 28 de febrero de 2020, el paciente fue atendido en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, fue un caso importado de E.E.U.A. A partir de que la Organización Mundial de la Salud declaró pandemia el 11 de marzo de 2020, se realizaron muchos estudios que tuvieron como objetivo tener mejor evidencia científica de la enfermedad y por consecuencia generar mejores tratamientos para esta problemática.

Debido a la declaración de pandemia por Covid 19, México entró en un estado de contención epidemiológica, lo cual ocasionó que se implementaran una serie de medidas, las cuales consistieron en el aislamiento social, así como la modificación de estilos de vida, los cuales afectaron la vida social y económica principalmente, ya que al ser la Covid 19 una enfermedad de transmisión aérea, la transmisibilidad es alta, ya que el inóculo infectante es transmitido por gotículas de saliva, por lo que fue imperante que los estilos de vida de la población en general se modificaran considerablemente, esto también afectó a habitantes de zonas rurales.

## VI. METODOLOGÍA

**Tipo de estudio:** se trata de un estudio con enfoque cuantitativo.

**Diseño de estudio:** analítico, prospectivo, transversal y observacional

**Universo:** residentes de las comunidades rurales de la región oriente del Estado de México.

**Población en estudio:** residentes de los municipios de Tepetlixpa, Ozumba y Atlahutla, en el Estado de México, las cuales tiene los siguientes datos demográficos.

**Tabla 1.** Datos demográficos de los habitantes de los municipios participantes en el estudio

Municipio	Habitantes	Hombres	Mujeres
Tepetlixpa	18327	9003	9324
Ozumba	27207	13077	14130
Atlahutla	27663	13396	14267

**Fuente:** elaboración propia con datos del estudio

Los 3 municipios antes descritos comparten características particulares tales como orografía, hidrografía, ubicación geográfica, índice de desarrollo humano promedio de los 3 municipios es de .7983, lo que coloca a los habitantes en mediana marginación. La actividad económica es la agricultura, seguida del comercio y la ganadería.

**Muestra:** estuvo determinada por la fórmula para población infinita, calculada con nivel de confianza de 95%= 1.96, con una probabilidad de 0.5 y un error de 0.05. El número de muestra total fue de 425, se estratificaron los municipios para sacar la muestra por municipio:

1. Ozumba: 186
2. Tepetlixpa: 143
3. Atlautla: 96

**Fórmula**

$$n = \frac{(N)(Z^2)(p)(q)}{(e^2)(N-1)(Z^2) + (p)(q)}$$

**Donde:**

N= número esperado

N: número conocido

Z: nivel de confiabilidad

p: proporción esperada

q: población libre del evento

e: margen de error

**Tabla 2.** Sexo se los participantes en el estudio

Sexo de los participantes	Número	%
Mujer	245	57.6
Hombre	180	42.4

**Fuente:** elaboración propia con datos del estudio

**Muestreo:** probabilístico, aleatorio simple.

Para el levantamiento de la información, se tuvo colaboración de los centros de salud de los municipios antes señalados, los cuales compartieron su AGEP para levantar la información. La aplicación de los instrumentos fue auto aplicado a cargo de la investigadora

## **Selección de la muestra:**

### **Criterios de inclusión:**

- Residentes de residentes de los municipios de Tepetlixpa, Ozumba y Atlahutla, en el Estado de México.
- Mayores de 18 años
- Sin alteraciones neurológicas ni psiquiátricas
- Que tengan habitando desde que se declaró pandemia y el programa de prevención por el gobierno federal.

### **Criterios de exclusión:**

- Residentes de una comunidad rural del Estado de México que no deseen participar.
- Residentes menores de edad
- Personas originarias de los municipios pero que no habiten en ellos.

### **Criterios de eliminación:**

- Residentes residentes de los municipios de Tepetlixpa, Ozumba y Atlahutla, en el Estado de México que abandonen el estudio.
- Cuestionario respondido inadecuadamente.

## **Recolección de datos**

Se ocupó la escala de resiliencia de Wagnild y Young compuesta por 25 ítems y 6 dimensiones.

<b>FACTOR</b>	<b>ITEM</b>
<b>Satisfacción Personal</b>	<b>16,21,22,25</b>
<b>Ecuanimidad</b>	<b>7,8,11,12</b>
<b>Sentirse Bien Solo</b>	<b>3,5,19</b>
<b>Confianza en sí mismo</b>	<b>6,9,10,13,17,18,24</b>
<b>Perseverancia</b>	<b>1,2,4,14,15,20,23</b>

**Tabla 1.** Escala de valoración por ITEMS

**Fuente:** estudio realizado en el Centro Universitario UAEM Valle de Chalco

**Ecuanimidad:** Considerada como la perspectiva balanceada de su propia vida y experiencias; connota la habilidad de considerar 35 un amplio campo de experiencia y, no juzgar cada evento acontecido; por ende, se moderan las respuestas extremas ante la adversidad.

**Perseverancia:** Está referida al acto de persistencia a pesar de la adversidad o desaliento; la perseverancia connota un fuerte deseo de continuar luchando para construir la vida de uno mismo, permanecer involucrado y de practicar la autodisciplina.

**Confianza en sí mismo:** Es la creencia en uno mismo y en sus propias capacidades; también es considerada como la habilidad de depender de uno mismo y reconocer sus propias fuerzas y limitaciones.

**Satisfacción personal:** Está referida al comprender que la vida tiene un significado y evaluar las propias contribuciones.

**Sentirse bien solo:** Referida a la comprensión de que la senda de vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo nos da un sentido de libertad y un significado de ser únicos.

Es una escala compuesta por 25 ítems de puntuación tipo Likert de 7 puntos. Esto significa que el estudiante deberá elegir, por cada ítem, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (desacuerdo) hasta 7 puntos (muy de acuerdo). A 25 ítems, nos estamos moviendo en un rango de entre 25 y 175 puntos. De esta manera, la puntuación más alta es considerada como indicadora de mayor resiliencia, entendiéndola como el rasgo positivo de personalidad que



permite a los habitantes adaptarse a las adversidades de la vida, enfrentándolas con valentía y reduciendo, por tanto, el efecto nocivo del estrés.

Esta escala mide el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo a situaciones adversas. El autor (Wagnild, 2009) de la escala original plantea los siguientes niveles de resiliencia, entre **25-75=Bajo**, **76-125=Normal**, **126-175=Alto**.

Así mismo para la medición por dimensiones las puntuaciones varían de acuerdo con el número de ítems

<b>Dimensión</b>	<b>Puntuación</b>
Satisfacción personal	<b>Bajo:</b> 4 a 12 <b>Medio o Normal:</b> 13 a 20 <b>Alto:</b> 21 a 28
Ecuanimidad	<b>Bajo:</b> 4 a 12 <b>Medio o Normal:</b> 13 a 20 <b>Alto:</b> 21 a 28
Sentirse bien solo	<b>Bajo:</b> 3 a 6 <b>Medio o Normal:</b> 7 a 11 <b>Alto:</b> 12 a 15
Confianza en sí mismo	<b>Bajo:</b> 7 a 21 <b>Medio o Normal:</b> 22 a 36 <b>Alto:</b> 37 a 42
Perseverancia	<b>Bajo:</b> 7 a 21 <b>Medio o Normal:</b> 22 a 36 <b>Alto:</b> 37 a 42

Wagnild y Young hallaron la consistencia interna de esta escala, a través del Alpha de Cronbach, encontrando un valor de 0.87 para toda la escala y de 0,9 para el Factor I de Competencia personal y de 0,8 para el Factor II de Aceptación de sí mismo y de su vida.

Para la evaluación del nivel de estrés se utilizará el instrumento “Escala de estrés cotidiano social” de Catalina Francisca González Forteza (1992).

Para medir el nivel de estrés se utilizó la versión de 10 reactivos de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10, Cohen et al., 1983) validada por González y Landero (2007) para la población mexicana. La escala mide el estrés percibido en la última semana explorando aspectos como falta de control sobre los eventos, presión para remontar las dificultades y sentimientos negativos ante cambios inesperados. El resultado es un número del 1 al 5 que se categoriza por tres niveles, bajo (1-2.4), moderado (2.5-3.7) y alto (más de 3.7). El promedio general del índice global de estrés para esta muestra mexicana fue de  $M = 2.71$  ( $DE = 0.74$ ), lo que corresponde a un nivel moderado de estrés. Un 11% de la muestra (711 personas) reportan niveles de estrés altos.

Los instrumentos fueron auto aplicados de manera presencial en las comunidades involucradas, se utilizó un medio electrónico para almacenar la información por medio de la aplicación Google Forms. El levantamiento de la información fue utilizando los AGEP ya trazados por los centros de salud de esos municipios y el recorrido para seleccionar la muestra fue utilizando el procesador Excel, el cual dio la vivienda de los AGEP donde se recolectó la información, cuando las viviendas no se encontraban habitadas o sus habitantes no desearon participar, se tomó la vivienda contigua en dirección a las manecillas del reloj.

Los instrumentos midieron resiliencia y estrés, estos como respuesta a factores externos, en este caso la contingencia sanitaria por la COVID 19, por lo tanto, las aplicaciones de los instrumentos estuvieron redirigidos a esta entidad patológica como factor desencadenante.

### **Plan de análisis:**

Los datos obtenidos fueron procesados en una máscara de captura elaborada ex profeso utilizando el programa Excel, posteriormente fueron analizados por medio del software SPSS statistics, se obtuvieron medidas de frecuencia, dispersión y de correlación, los cuales fueron representados en tablas y figuras. En la discusión de resultados se incluyeron datos obtenido por medidas de asociación (odds ratio).

### **Consideraciones éticas**

En esta valoración debido a que los participantes son individuos integrantes de una comunidad rurales, fue necesario trabajar los aspectos éticos mediante el respeto a la voluntad de estudio, donde los sujetos expresaron su conformidad con la solicitud de su participación en el presente estudio.

Se tendrá mucha discrecionalidad en los resultados que se obtengan, buscando proteger siempre la integridad de los participantes, quienes tendrán la libertad de no participar en la investigación o abandonar esta en cualquier etapa del proceso y por último se garantizará la autenticidad del trabajo.

Previo a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se aplicó un consentimiento informado.

## VII. PRESENTACION DE RESULTADOS

Los resultados de la investigación arrojaron datos importantes, los cuales se muestran a continuación.

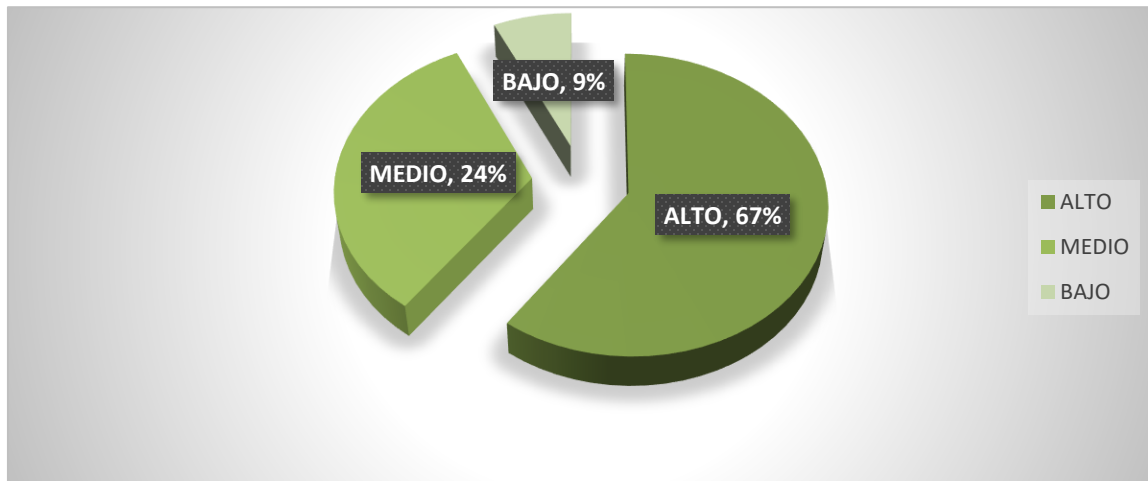
La tabla y figura 1, muestra los resultados de la dimensión de satisfacción personal. Los resultados mostraron que el 67% son identificados con un alto nivel de satisfacción personal, dando un resultado de nivel medio con el 24%, mientras el resultado más bajo fue de 9%. Para obtener este resultado se tomarán en cuenta cuatro ítems, los cuales valoran este factor de satisfacción personal, asignándole valores en bajo, medio y alto.

VALOR	PORCENTAJE
ALTO	67%
MEDIO	24%
BAJO	9%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

**Tabla 1.** Nivel de satisfacción personal

**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

**Figura 1.** Nivel de satisfacción personal



**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

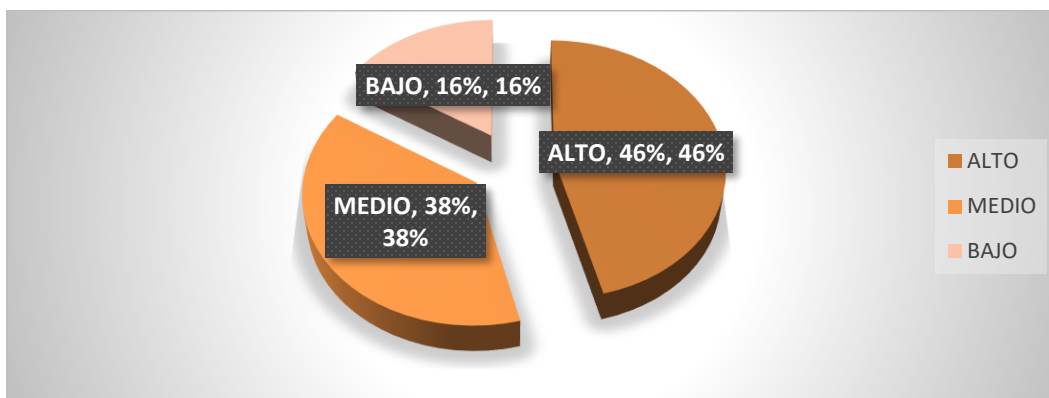
Dentro del grado de ecuanimidad, es importante mencionar que nuevamente, de los 425 encuestados, el 46% se identificaron con un alto nivel de Ecuanimidad, dando un resultado de nivel medio con el 38%, mientras el resultado más bajo fue de 16% (Tabla y figura 2).

VALOR	PORCENTAJE
ALTO	46%
MEDIO	38%
BAJO	16%
TOTAL	100%

**Tabla 4.** Grado de ecuanimidad

**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

**Tabla 2.** Grado de ecuanimidad



**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

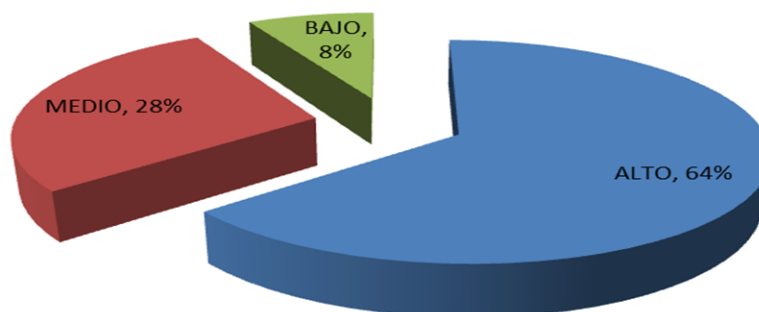
La tabla y figura 3, muestra que la población investigada mostró que el valor más alto en sentirse bien solo es de 64%, dejando un valor de 28% en el término medio así dejando en lo más bajo el 8% del total de los participantes. Es importante mencionar que algunos participantes refirieron a la ecuanimidad con una cuestión de solidaridad comunitaria, esto permeada por sus usos y costumbres.

VALOR	PORCENTAJE
ALTO	64%
MEDIO	28%
BAJO	8%
TOTAL	100%

**Tabla 3.** Sentirse bien solos.

**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

**Figura 3.** Sentirse bien solos



**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

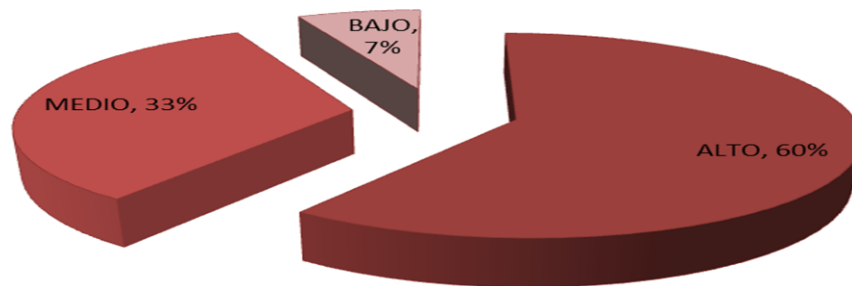
Referente a la confianza en sí mismo, la figura y tabla 4, evidenció que el 60% de los habitantes tiene un nivel alto, medio 33% y únicamente el 7% del total de los participantes con nivel bajo. Es importante mencionar que esta categoría es muy importante ya que depende la toma de decisiones relacionadas. Algo importante que resaltar en esta categoría es que la población se ha adaptado a condiciones adversas desde hace tiempo entre ellas las cercanías con el volcán Popocatepetl, considerado un volcán activo, por lo que los habitantes constantemente refieren que siempre saldrán adelante y confían en sus capacidades organizativas para ello.

VALOR	PORCENTAJE
ALTO	60%
MEDIO	33%
BAJO	7%
TOTAL	100%

**Tabla 4.** Confianza en sí mismo.

**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

**Figura 4.** Confianza en sí mismo



**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

La perseverancia es una cualidad individual que está dirigida a esperar situaciones positivas, en ese sentido la tabla 5, muestra que el 57% de la población tuvo un nivel alto, el 35% en el término medio y únicamente el 8% del total de los participantes en bajo.

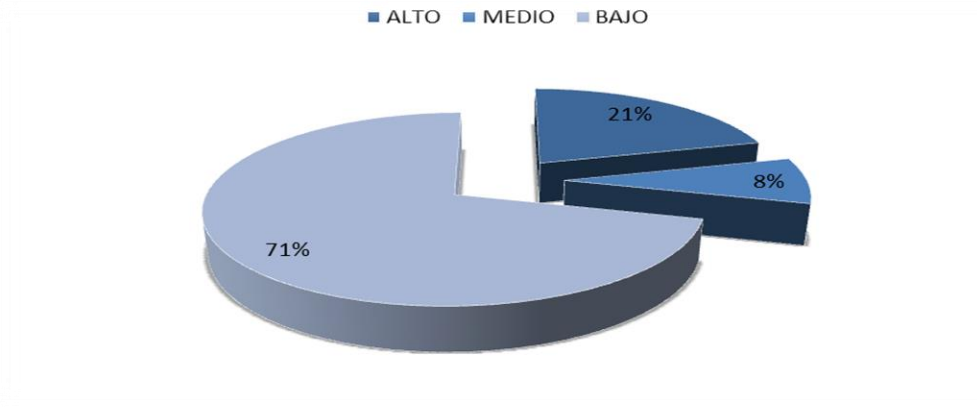
VALOR	PORCENTAJE
ALTO	57%
MEDIO	35%
BAJO	8%
TOTAL	100%

**Tabla 5.** Perseverancia.

**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

**Categorización según el nivel de riesgo.** Para obtener este resultado se consideraron todos los valores de las categorías, de acuerdo a los autores del instrumento, los niveles están establecidos en bajo, medio y alto.

**Figura 5.** Nivel riesgo de los habitantes de poblaciones rurales.



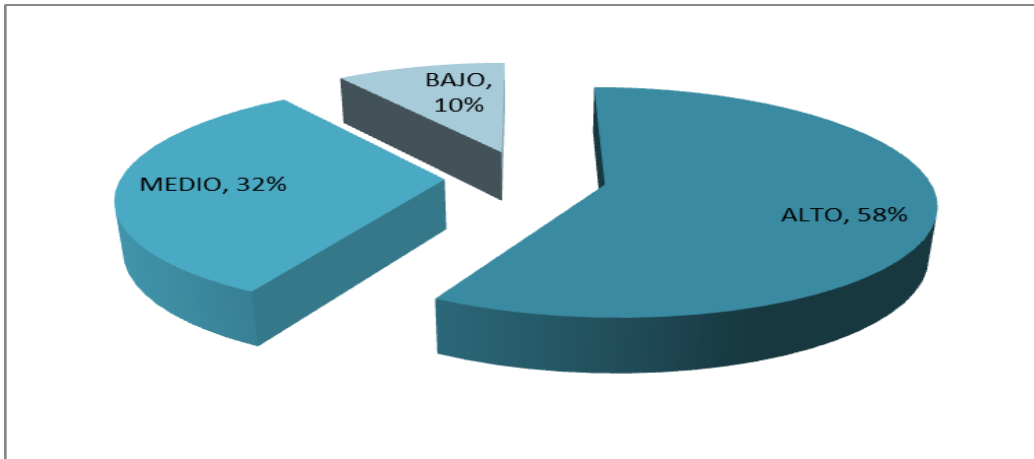
**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

De 125 habitantes, 71% son identificados con un bajo riesgo de afectación, se ubicaron en mediano riesgo el 8% dando un resultado de alto riesgo al 21%, lo que hace énfasis en un alto nivel de resiliencia.

**Nivel de Resiliencia.** Un dato importante identificado en el estudio es que, sin bien, la contingencia sanitaria modificó la dinámica social y los estilos de vida comunitarios, algo importante que se debe resaltar que las creencias tales como la religión y la cultura de la solidaridad predominante en estas poblaciones, ha hecho que más de la mitad de la población tenga un nivel alto de resiliencia (58%), seguido nivel medio con el 32% y únicamente el 10% de la población tiene un nivel bajo. Lo anterior a decir de los habitantes es que, al sentirse olvidados por las autoridades de gobierno, ellos han tenido que adaptarse a las condiciones de vida que se les vayan presentando, lo que ha ocasionado que tengan un alto nivel de adaptabilidad a condiciones adversas.



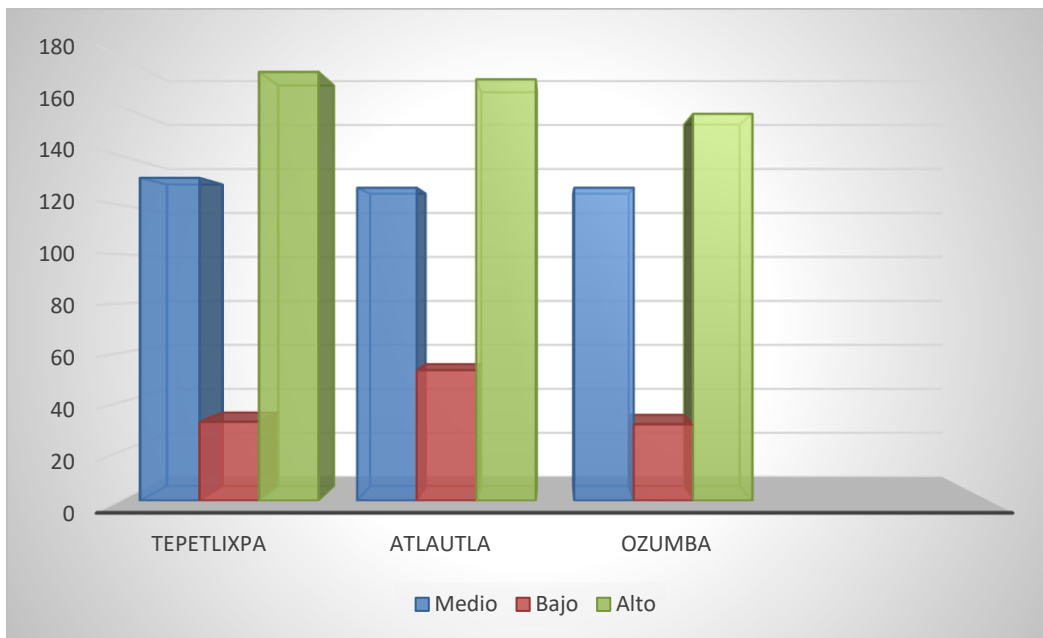
**Figura 5.** Nivel resiliencia de los habitantes de poblaciones rurales.



**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

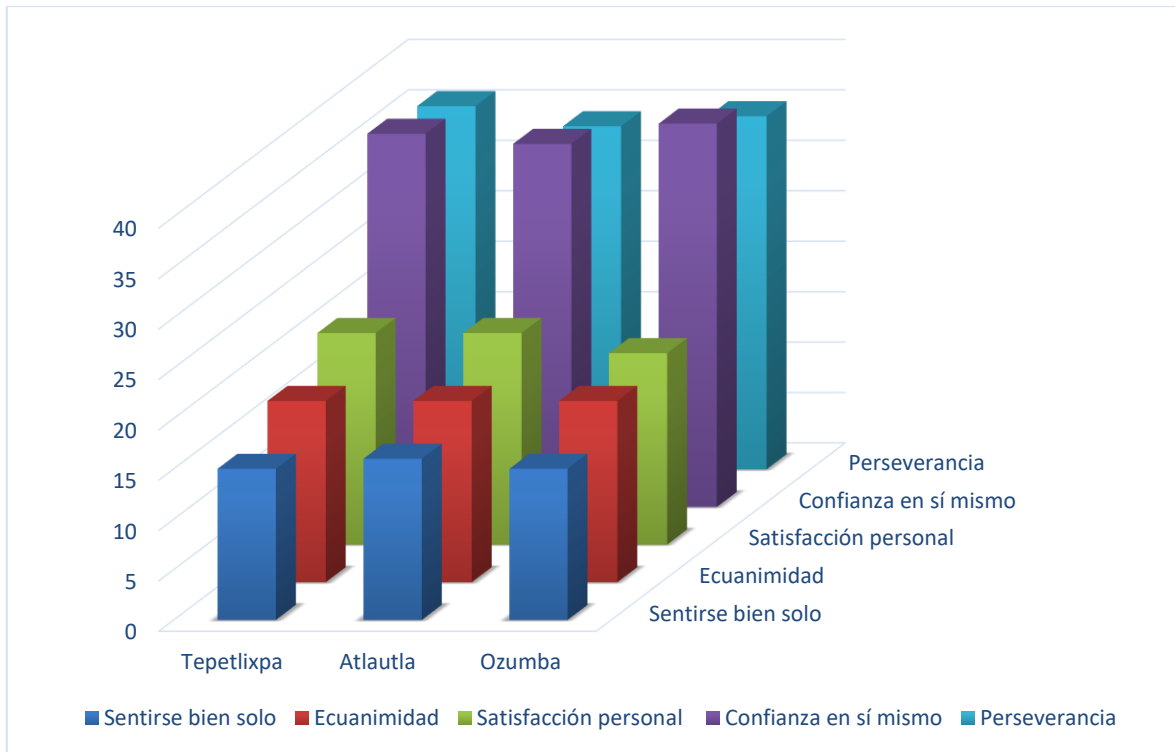
De acuerdo al nivel de resiliencia por comunidad, la figura 6 muestra una homogeneidad en los resultados, resaltada que en las 3 comunidades los niveles que más resaltan son el alto, seguida del medio y el de menor valor es el bajo.

**Figura 6.** Nivel de resiliencia por comunidad



**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

**Figura 7.** Resiliencia por factores de cada comunidad



**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

Es importante mencionar que los factores de mayor predominancia comunitaria referente a la resiliencia son la confianza en sí mismo y la perseverancia (Figura 7).

Referente a los niveles de estrés comunitario. La distribución de los niveles de estrés de la población puede observarse en la siguiente Tabla 6.

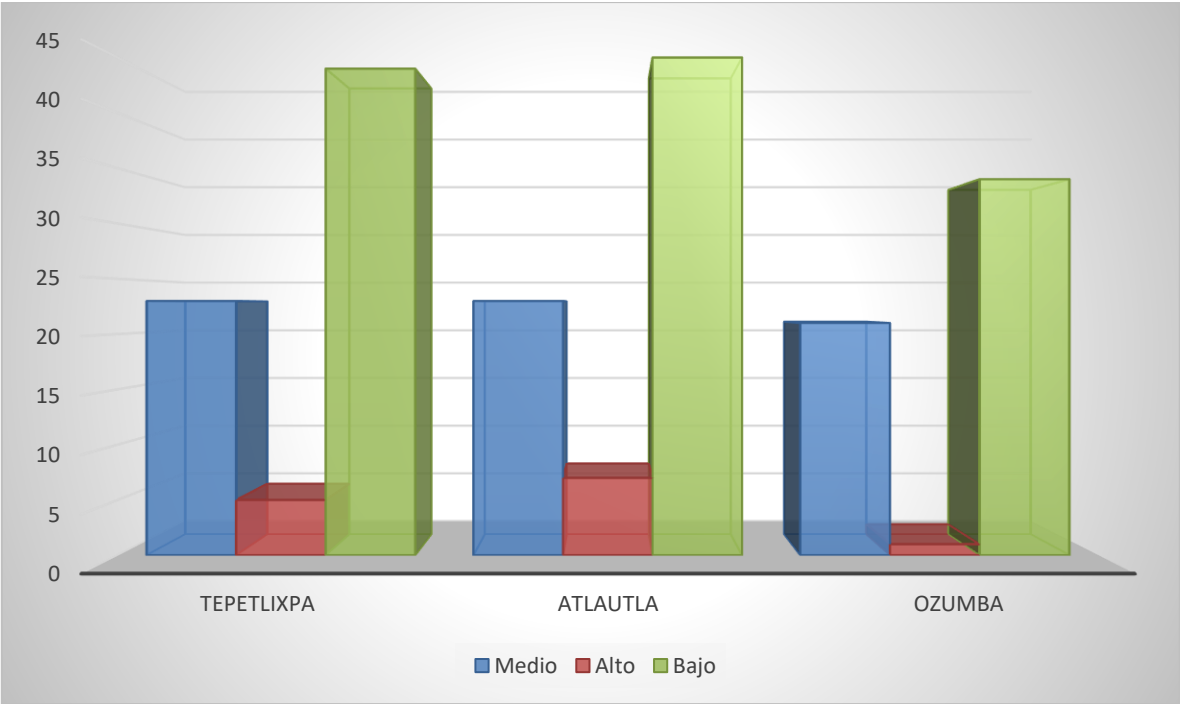
VALOR	PORCENTAJE
ALTO	34%
MEDIO	22%
BAJO	44%
TOTAL	100%

**Tabla 6.** Nivel estrés de los habitantes de poblaciones rurales

**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

Es importante señalar que la población percibe el estrés como un factor desencadenante de la privación de bienes y servicios necesarios para satisfacer sus necesidades, más que por el riesgo de ser afectados en su salud o la de algún familiar.

**Figura 8.** Estrés percibido por comunidad



**Fuente:** encuesta realizada a habitantes de comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México, 2020.

Es importante mencionar que los resultados referentes al estrés percibido por cada comunidad (Figura 8), son muy homogéneos, ya que resalta el nivel bajo de estrés percibido, siguiéndole el medio y por último el bajo.

Al hacer la asociación de esta dimensión con de ecuanimidad, utilizando un odds ratio, los resultados demuestran que una persona que tiene nivel alto de perseverancia, tiene **18 veces** más la posibilidad de tener un nivel alto de ecuanimidad. Lo que hace referencia que trabajar sobre la perseverancia tiene un efecto positivo en la ecuanimidad.

Por otra parte, cuando se realizó la asociación entre el nivel de resiliencia y el estrés, se identificó que una persona que tiene un nivel de resiliencia alto tiene **6** veces más posibilidad de tener estrés bajo, por lo que se concluye que el nivel de resiliencia es inversamente proporcional al nivel de estrés.

## VIII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados mostraron que a diferencia de la hipótesis planteada al inicio de la investigación y de las generadas a lo largo de la misma, los resultados evidenciaron un nivel de resiliencia comunitaria alta y un nivel de estrés bajo.

Un rubro importante que se consideró para evaluar la resiliencia fue la satisfacción personal, el cual resultó ser alta en la población investigada. Este resultado es diferente a un artículo publicado por Hernández 2015, donde se identificó que, en comunidades rurales de Portugal, la satisfacción personal fue que el 70% de la población no sentía satisfacción personal.

Cabe resaltar que referente a sentirse bien solo, el estudio demostró que los habitantes de las comunidades el valor más alto en sentirse bien solo es de 64%, dejando un valor de 28% en el término medio así dejando en lo más bajo el 8% del total de los participantes. Estos resultados se asemejan a un estudio realizado en Colombia a estudiantes del nivel superior en donde el nivel alto fue de 70% no muy alejado de nuestro resultado con mayor prevalencia. (Reinoso González, 2001).

Estos resultados difieren a un artículo realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México en donde el estudio se aplicó a nivel medio superior el resultado con mayor prevalencia fue en nivel Normal de resiliencia con un 75%. (González Arratia, López Fuentes, 2013).

La presentación de estos resultados se realiza por medio de graficas donde son expresados los niveles de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, perseverancia y la categorización del nivel de riesgo aplicado por el programa de tutorías por la UAEM.

Al analizar la hipótesis planteada para la presente investigación, la cual fue “Si el nivel de resiliencia en comunidades rurales de la zona oriente del Estado de México

ante el riesgo de contagio por COVID – 19, entonces es directamente proporcional con el estrés de los habitantes de estas comunidades”. El postulado anterior quedó demostrado en lo resultados como algo inverso, “a mayor nivel de resiliencia, menor nivel de estrés”, además los resultados también evidenciaron que, si bien la contingencia por la COVID 19 es un evento adverso a la dinámica social de las comunidades, estas no tuvieron un nivel de estrés alto.

## **IX. CONCLUSIONES**

La importancia de saber cómo adaptarse a entornos adversos, seguir utilizando las capacidades intelectuales frente a condiciones estresantes, adaptarse rápidamente en un contexto volátil, vivir cómodo con la incertidumbre y mantener la cohesión del grupo son parte de la resiliencia vital y necesaria para afrontar las grandes crisis, en este sentido, el estudio puso de manifiesto la importancia que tiene la resiliencia comunitaria para hacer frente a los grandes desafíos que representa la contingencia por la COVID 19, por lo que es imperativo señalar que los valores tales como la solidaridad, el compañerismo y el respeto, son aspectos que mantienen un nivel de resiliencia alto en las poblaciones del presente estudio, lo que pone de manifiesto que la resiliencia es un factor protector para disminuir el estrés y con ello tomar mejores decisiones y una adaptación más efectiva ante los eventos adversos que se presentan en estas poblaciones.

Si se encontraron elementos positivos para estas comunidades, es importante señalar que también carecen de atención integral por parte de los sistemas de salud, por lo que la adaptación que estas comunidades tienen al reto que representa la COVID 19, es mérito propio de estas poblaciones, por lo que es imperativo que independiente a los resultados en este estudio, es importante incrementar las acciones de prevención y mitigación.

## **Sugerencias**

El estudio evidenció que las comunidades con usos y costumbres arraigados pueden tener ser factores protectores que, si bien no disminuyen el riesgo de manera directa, son elementos de soporte comunitario, por lo que es importante que:

1. Se refuerce la solidaridad comunitaria, respetando sus formas de organización.
2. Los habitantes puedan participar en la toma de decisiones referente a las acciones de salud que se establezcan para ellos.
3. Generar más evidencia científica sobre las formas de organización y su contribución a su desarrollo social.



## X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto.

Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 11(3), 125- 146

Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. (2020). Infecciones por coronavirus». Medline Plus. 2 de marzo de 2020. Archivado desde el original el 5 de marzo de 2020. Consultado el 20 de abril de 2020.

Braverman, M.T. (2001).

Applying resilience theory to the prevention of adolescent substance abuse. Focus, 7(2), 1-12.

Estévez Ramos, R., Basset Machado, I., Flores Villegas, J., Sánchez González, A., & Pérez Guerrero, M. (2019). Estado resiliente de estudiantes de la licenciatura en enfermería con riesgo de deserción. *Revista Cubana De Enfermería*, 35(3). Recuperado de <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3430>

Fernandes de Araújo & Bermúdez, María de la Paz. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia psicológica*, 33(3), 257-276. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000300009>

Gobierno del Estado de México. Secretaría de Salud. (2020). Acciones ante COVID-19, disponible en: <http://salud.edomex.gob.mx/salud/acciones#accordion1id> consultado el 20 de abril de 2020.

González-Arratía López Fuentes, Norma Ivonne, & Valdez Medina, José Luis. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 941-955. Recuperado en 09 de julio de 2020, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322013000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000100004&lng=es&tlng=es).

Gutiérrez, Melchor, & Romero, Isabel. (2014). Resiliencia, bienestar subjetivo y

actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas en Angola.  
*Anales de Psicología*, 30(2), 608-619. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.148131>

Kotliarenco, M.A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1996). Resiliencia. Construyendo en la adversidad. Santiago de Chile: Ceanim

Luthar, S.S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71(3),573-575.

Manciaux, M. (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Fundación Dialnet. Edit. Gedisa.ISBN 84-7432-969-8.España.

Marshall, J. (2011). Keep going, the art of perseverance. Edit. Sterling Pub Co Inc.ISBN 1402766181. USA.

Neeltje van Doremalen, Trenton Bushmaker, Dylan H. Morris, Myndi G. Holbrook, et al.: (2020). Persistencia del virus SARS-CoV-2 en aerosol y superficies». Resumen de: «Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1», <https://dx.doi.org/10.1056/NEJMc2004973>, The New England Journal of Medicine (IntraMed). 12 de marzo de 2020. Archivado desde el original el 1 de abril de 2020. Consultado el 1 de abril de 2020

OMS. Home/Health topics: CORONAVIRUS. Current novel coronavirus(COVID-19) out break [Internet]. Ginebra: OMS; 13 de enero 2020/salud [Citado 31/01/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

OMS. Temas de Salud. (2020) Factores de riesgo [Internet]. 2020 [citado 2020 Abr 19]; Disponible en: [https://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](https://www.who.int/topics/risk_factors/es/)

Ortunio C, Magaly S, & Guevara R, Harold. (2016).Aproximación teórica al constructoresiliencia.*Comunidad y Salud*, 14(2),96-105.Recuperado el 23 de julio de 2020, de: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-32932016000200012&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932016000200012&lng=es&tlng=es).

- Osborn, A. (1993). What is the value of the concept of resilience for policy and intervention. Londres: International Catholic Child Burea
- Páramo, M. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia psicológica*, 29(1), 85-95. 2011. Disponible en <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100009>, consultado el 19/04/2020.
- Paul Marcus (2003). *Ancient Religious Wisdom, Spirituality, and Psychoanalysis*. Greenwood Publishing Group. p. 20. ISBN0-275-97452-9
- Polk, L.V. (1997). Toward a middle range theory of resilience. *Advances in Rusing Science*, 19, 1-13. Rutter M.
- (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Ann also the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Snyder, C. R.; Lopez, Shane J. (1 de enero de 2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. ISBN978-0-19-518724-3.
- Wagnild, G. M. (2009). A review of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17, 105-113. doi: 10.1891/1061-3749.17.2.105.
- Windle, M. (1999). Critical conceptualization and measurement issues in the study of resilience. En M.D. Glantz y J.L. Johnson (eds.) *Resilience and development. Positive life adaptation* (pp. 161-176). New York: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Zenteno, M. (2017). La Autoestima y como mejorarla. *Rev. Vent. Cient.* [online]. 2017, vol.8, n.13 [citado 2020-07-23], pp. 43-46. Disponible en: [http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2305-60102017000100007&lng=es&nrm=iso](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2305-60102017000100007&lng=es&nrm=iso). ISSN 2305-6001

## XI. ANEXOS

### Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

Grado académico:	Ciclo/ año cursado:	Profesión:				
Fecha de evaluación:	Edad:	Género: M ( ) F ( )	Labora actualmente: SI ( ) No ( )			
Lugar de Nacimiento:	Cambio de Domicilio: SI ( ) NO ( )	Lugar actual de procedencia:		Tiempo en el actual domicilio:		
Vive con: Padres ( ) independiente ( ) Familiares ( ) Otro ( ) Especificar: _____			Número de Hermanos: Si ( ) Especificar: _____ No ( )			
Nivel socio económico: Alto ( ) Medio alto ( ) Medio ( ) Medio bajo ( ) Bajo ( )						
<p><b><u>Instrucciones:</u></b></p> <p>Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases.</p> <p>Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.</p> <p>Espera las indicaciones para comenzar la evaluación.</p>						
Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo
1. Cuando planifico algo lo realizo						
2. Soy capaz resolver mis problemas.						
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.						

4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.						
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).						
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.						
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.						
8. me siento bien conmigo mismo(a).						
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.						
10. Soy decidido(a).						

Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo
------	--------------------------	---------------	----------------------------	-------------	-------------------------	------------

11. Soy amigo(a) de mí mismo.						
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.						
13. Considero cada situación de manera detallada.						
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.						
15. Soy autodisciplinado(a).						
16. Por lo general encuentro de que reírme.						
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.						

18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.						
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.						
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.						
21. Mi vida tiene sentido.						
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.						
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.						
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.						
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.						

**Escala de estrés percibido de de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.**

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Estimada(o) participante.**

Por medio del presente, me dirijo de la manera más atenta, para solicitar su participación con carácter “voluntario para que participe en el trabajo de investigación titulado: “NIVEL DE RESILIENCIA Y SU RELACIÓN CON ESTRÉS EN COMUNIDADES RURALES DE LA REGIÓN ORIENTE DEL ESTADO DE MÉXICO, ANTE EL RIESGO DE CONTAGIO POR SARS COV 2 (COVID – 19), 2021”, el cual tiene como objetivo: Analizar la relación entre el nivel de resiliencia y estrés en comunidades rurales de la región oriente del Estado de México, ante el riesgo de contagio por COVID 19.

Los resultados obtenidos serán empleados únicamente para fines del estudio, por lo que no podrán ser compartidos por otro medio, tampoco se alterará la dinámica de la población, en caso de que decida participar, usted no recibirá ni otorgará ninguna remuneración económica y podrá retirarse en el momento que usted lo determine.

Yo \_\_\_\_\_, acepto participar de manera voluntaria en el estudio.

Fecha: \_\_\_\_\_