

**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ
DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA**

**TESIS PARA OBTENER
EL TÍTULO PROFESIONAL DE PSICÓLOGA**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
PSICOLÓGICO INDIVIDUAL FRENTE A LA
PANDEMIA DEL COVID 19. LOCALIDAD MARISCAL
BENAVIDES, AMAZONAS 2020.**

Autora: Bach. Marlit Natividad Tuesta Torrejon

Asesor: Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

Registro...

**CHACHAPOYAS – PERÚ
2022**

DATOS DEL ASESOR

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

DNI: 41983973

REGGISTRO ORCID 0000-0001-6601-1835

<https://orcid.org/0000-0001-6601-1835>

**Campo de Investigación y el Desarrollo OCDE según la organización para la
Cooperación y Desarrollo Económico**

5.01.00 Psicología

**5.01.02 Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y
otras discapacidades físicas y mentales)**

DEDICATORIA

A Dios que seguirá usando mi vida a través de esta profesión, a mis padres Jesús y Gilber, a mi pareja Kevin e hijito Gabrielito por su apoyo incondicional e inculcarme al servicio de los demás.

AGRADECIMIENTO

Al personal docente y administrativo de la Escuela Profesional de Psicología por brindarnos las facilidades para culminar nuestra carrera profesional.

Al Mg. Wilfredo Amaro Cáceres, asesor del presente trabajo de investigación y al Ps. Wilfredo Portugal Maldonado, coasesor de esta tesis por su importante contribución.

A los pobladores de la localidad Mariscal Benavides, provincia de Rodríguez de Mendoza región Amazonas, por su apoyo con la información brindada.

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Dr. POLICARPIO CHAUCA VALQUI

RECTOR

Dr. MIGUEL ÁNGEL BARRENA GURBILLÓN

VICERRECTOR ACADÉMICO

Dra. FLOR TERESA GARCÍA HUAMÁN

VICERRECTORA DE INVESTIGACIÓN

Dr. YSHONER ANTONIO SILVA DÍAZ

DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VISTO BUENO DEL ASESOR



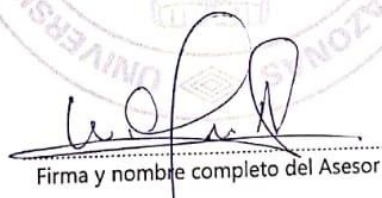
ANEXO 3-K

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (X)/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada.....
Estrategias de Afrontamiento Psicológico individual frente a la
Pandemia del covid 19. Localidad Mamsal Benavides, Amazonas 2020. ;
del egresado..... Marlet Natividad Tuesta Torrejon
de la Facultad de..... Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de..... Psicología
de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 14 de enero del 2020



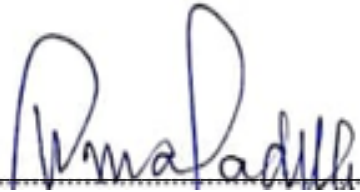
Firma y nombre completo del Asesor

Wilfredo Amaro Cáceres

Magister en salud pública

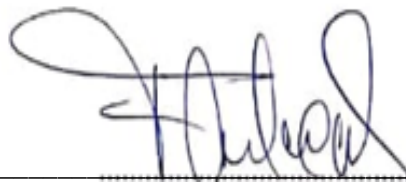
JURADO EVALUADOR DE TESIS

(Resolución de Decanato N° 067 - -2022-UNTRM-VRAC/FACISA)



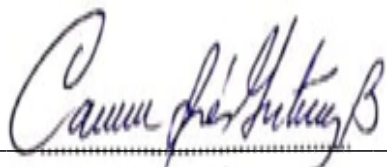
Mg. WITRE OMAR PADILLA

PRESIDENTE



Mg. YÁZMIN DE FÁTIMA CUCHO HIDALGO

SECRETARIA



Dra. CARMEN INÉS GUTIÉRREZ DE CARRILLO

VOCAL

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL



ANEXO 3-0

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Estrategias de Afrontamiento Psicológico Individual frente a la pandemia del covid 19. Localidad Mariscal, Amazonas 2020

presentada por el estudiante () / egresado (X) *Marlet Natividad Tuesta Torrejon*

de la Escuela Profesional de *Psicología*

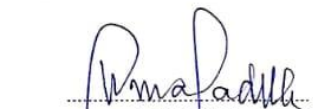
con correo electrónico institucional *4748124242@untrm.edu.pe*

después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- a) La citada Tesis tiene 20 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- b) La citada Tesis tiene % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.

Chachapoyas, 12 de marzo del 2022


SECRETARIO


PRESIDENTE


VOCAL

OBSERVACIONES:

.....
.....

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL



ANEXO 3-Q

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 5 de abril del año 2022, siendo las 4:30 horas, el aspirante: Marlit Natividad Tuesta Torrejon, defiende en sesión pública presencial () / a distancia (X) la Tesis titulada: Estrategias de Afrontamiento Individual frente a la pandemia del Covid 19. Localidad Mariscal Benavides, Amazonas 2020., teniendo como asesor a Mg. Wilfredo Amaro Cóceres, para obtener el Título Profesional de Psicólogo, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: Mg. Wlter Omar Paclilla
Secretario: Mg. Yamin de Fátima Cucho Hidalgo
Vocal: Dra. Carmen Inés Gutiérrez de Carrillo

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

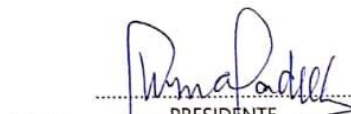
Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

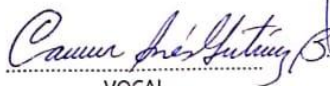
Aprobado (X) Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.


SECRETARIO


PRESIDENTE


VOCAL

OBSERVACIONES:

.....
.....

ÍNDICE

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	V
VISTO BUENO DEL ASESOR.....	VI
JURADO EVALUADOR DE TESIS	VII
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL	VIII
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL	IX
ÍNDICE.....	X
INDICE DE FIGURAS	XII
INDICE DE ANEXOS	XIII
RESUMEN	XIV
ABSTRACT.....	XV
I. INTRODUCCIÓN.....	16
II. MATERIALES Y MÉTODOS	19
2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	19
2.2. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO POBLACIÓN:	20
2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	21
2.4. ANÁLISIS DE DATOS	22
III. RESULTADOS	23
IV. DISCUSIÓN	40
V. CONCLUSIONES	43
VI. RECOMENDACIONES.....	44
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
VIII. ANEXOS.....	47

INDICE DE TABLAS

Tabla 01: Tabla de categorías y subcategorías sobre el afrontamiento psicológico individual frente a la pandemia del COVID 19. Mariscal Benavides, Amazonas 2020.....	22
--	----

INDICE DE FIGURAS

Figura 01: Resumen de categorías y subcategorías sobre el afrontamiento psicológico individual frente a la pandemia del COVID 19. Mariscal Benavides, Amazonas 2020.....	23
Figura 02: Resumen de categorías y subcategorías sobre el afrontamiento psicológico individual frente a la pandemia del COVID 19 por caso. Mariscal Benavides, Amazonas 2020.....	24
Figura 03: Nube de palabras sobre los problemas psicológicos que ocasionó la situación pandémica Mariscal Benavides, Amazonas 2020.....	35
Figura 04: Nube de palabras sobre las estrategias de afrontamiento de problemas psicológicos en pobladores de Mariscal Benavides, Amazonas 2020.....	36
Figura 05: Esquema de aproximación fenomenológica sobre los problemas psicológicos que ocasionó la situación pandémica Mariscal Benavides, Amazonas 2020.....	37
Figura 06: Esquema de aproximación fenomenológica sobre las estrategias de afrontamiento de problemas psicológicos en pobladores de Mariscal Benavides, Amazonas 2020.....	38

INDICE DE ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Consistencia.....	47
Anexo 02: Guía de Entrevista Cualitativa a profundidad.....	48
Anexo 03: Consentimiento informado.....	49
Anexo 04: Ejemplo de análisis de discurso.....	50

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo develar las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides frente a la Pandemia del COVID 19, 2020. El estudio tuvo un enfoque cualitativo fenomenológico; la muestra estuvo constituida por 20 pobladores utilizando el muestreo intencional por saturación de discursos y el instrumento aplicado fue una guía de entrevista. Los resultados indican que los problemas psicológicos que experimentaron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides fueron: el Miedo, Estrés marcado, Preocupación, Ansiedad, Crisis psicológica en general, Tensión, Desesperanza, Insomnio, Soledad y abandono, Depresión, Frustración, Pánico, Ira e Intolerancia. En consecuencia, los pobladores para su apoyo mencionaron utilizar las siguientes estrategias: Realizar actividad física, actividades recreativas, minimizar el ver noticias sobre COVID 19, dedicarse a otras tareas más productivas, cambiar de estilo de vida, tratar de mantener la calma, alejarse de la ciudad al campo, pasar más tiempo en familia, comunicarse mejor, mantener la mente ocupada (pensar en otras cosas), buscar apoyo psicológico, recomendaciones con amistades cercanas. Se concluye que existieron diversas estrategias de afrontamiento que utilizaron los pobladores en el estudio.

Palabras claves: afrontamiento psicológico, estrategias de afrontamiento, pandemia

ABSTRACT

The objective of the research was to reveal the individual psychological coping strategies developed by the residents of the Mariscal Benavides locality in the face of the COVID 19 Pandemic, 2020. The study had a qualitative phenomenological approach; the sample consisted of 20 residents using intentional sampling by discourse saturation and the instrument applied was an interview guide. The results indicate that the psychological problems experienced by the inhabitants of the Mariscal Benavides locality were: Fear, Marked stress, Worry, Anxiety, Psychological crisis in general, Tension, Hopelessness, Insomnia, Loneliness and abandonment, Depression, Frustration, Panic, Anger and intolerance. Consequently, the residents for their support mentioned using the following strategies: Perform physical activity, recreational activities, minimize watching news about COVID 19, dedicate themselves to other more productive tasks, change their lifestyle, try to remain calm, get away from the city to the countryside, spend more time with family, communicate better, keep your mind busy (think about other things), seek psychological support recommendations with close friends. It is concluded that there were various coping strategies used by the residents under study.

Keywords: *psychological coping, coping strategies, pandemic*

I. INTRODUCCIÓN

El año 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró pandemia a la enfermedad ocasionada por el virus SARS-COV-2, la cual provocó efectos tanto en la salud física como mental de las personas infectadas por el virus, así como en el personal sanitario que las asiste. La pandemia causada por el coronavirus SARS-CoV-2 ha propiciado cambios en los hábitos y conductas sociales, en la manera de interactuar, en el estilo de vida de las personas y también ha provocado consecuencias psicológicas en la población adulta e infantil. Las medidas de confinamiento, obligadas por la progresión de la enfermedad, supusieron una alteración de rutinas y actividades habituales, así como cambios significativos en las dinámicas de convivencia familiar. El confinamiento prolongado aumentó la tensión psíquica y generó distintos niveles de malestar psicológico, así como, dificultades de adaptación personal y relacional que tuvo consecuencias en la salud mental de una parte de la población (Martorell & Hernández, 2021, p.1).

El mundo está ante una situación nueva que, para muchos, como sucede con todo lo desconocido, genera incertidumbre y, sobre todo, miedo. Más aún, cuando está amenazada la salud propia y la de los seres queridos. No hay duda de que el bienestar emocional de las personas está siendo afectado. Es importante ser conscientes de que el afrontamiento psicológico en la pandemia requiere de una respuesta activa, adaptativa pese a que quizá no estemos preparados para tal fin. El ser humano tiene todos los recursos necesarios para afrontar y adaptarse a nuevas situaciones como la capacidad de pensamiento y nuestros recursos emocionales, competencias que se utilizan en otros momentos, también difíciles. Es cierto que las circunstancias de pandemia son muy novedosas, y que tienen características que afectan de un modo muy radical la vida cotidiana (Humana. A, 2021, p.5).

Desde la emergencia de la pandemia, los diferentes gobiernos de las América y el mundo han implementado diversas medidas de contención del Covid-19. Muchas de ellas, como la cuarentena, el aislamiento o distanciamiento físico, no sólo implicaron una discontinuidad de las pautas habituales de interacción social y el cambio en los

hábitos de comportamiento individual y colectivo, sino también diversas consecuencias a nivel psicosocial y de la salud mental en la toda la población (Gallegos et al, 2020, p.13).

Específicamente el confinamiento prolongado de la población trajo consigo un gran impacto psicológico y una gran afectación económica que también dañó la situación psicológica individual y colectiva de niños, adolescentes, jóvenes, adultos maduros, adultos mayores, familias, escuelas, centros de trabajo, comunidades, pueblos, naciones y de la humanidad como un todo. Es posible que los daños psicológicos y económicos sean causa de mayores datos de morbilidad y mortalidad que los que se atribuyen directamente al coronavirus. La recesión económica y el crecimiento elevado en las cifras de desempleo y de cierre de empresas pequeñas y medianas, se tradujo también en tensión emocional, frustración, depresión y desesperación; las que, a su vez, han dañado las relaciones interpersonales (Murqueta, 2020).

Más allá de los riesgos médicos y sanitarios de la pandemia, el impacto psicológico y social del confinamiento es indiscutible, el alcance sociocultural actualmente se desconoce, pero lo que, si ha sido reportado en el contexto latinoamericano, es que durante los períodos de aislamiento aparecen cambios en los comportamientos de las personas, lo que puede desencadenar trastornos mentales como la depresión, psicosis o ansiedad. Entre los mecanismos de afrontamiento psicológico de la pandemia, se pudo observar predominantemente aceptación; apoyo social; reinterpretación positiva, mecanismos activos, contacto personal con otros, humor, alimentación saludable; adaptación, apoyo familiar, estrategias cognitivas, ejercicio, ocio y pasatiempo, televisión/uso de redes, y planificación (Guevara, 2020. p.6).

El afrontamiento de esta pandemia está poniendo a prueba la capacidad de adaptación individual y colectiva. Como ciencia del comportamiento, la Psicología tiene la función de predecir cómo van a afectar a las personas los numerosos cambios producidos por esta pandemia, así mismo tiene el deber de apoyar a minimizar su impacto emocional promoviendo conductas adaptativas ante un nuevo contexto (Espada, 2020. p.9).

En un estudio realizado en Perú se pudo encontrar que la prevalencia de síntomas de ansiedad es del 54,1%. Asimismo, el 92.6% utiliza por lo menos una o más estrategias de afrontamiento, el 95.9% tiene algún nivel de interés por uno o más recursos de apoyo propuestos; la ansiedad es más frecuente en los que tienen interés al menos en algún recurso de apoyo. En ese sentido se señala que durante la pandemia COVID-19 hay alta prevalencia de ansiedad, asimismo la mayoría utiliza estrategias de afrontamiento (Ocaña et al, 2021).

A nivel de Amazonas no se han encontrado estudios sobre las estrategias de afrontamiento psicológico en los pobladores durante la pandemia del COVID 19, esto motivo a realizar el presente estudio. Por tanto, se planteó como problema de investigación el siguiente: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores de la localidad de Mariscal Benavides frente a la Pandemia del COVID 19, 2020?

El objetivo del estudio fue develar las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides frente a la Pandemia del COVID 19, 2020. Asimismo, los objetivos específicos fueron: 1. identificar las situaciones de crisis psicológicas relacionadas con la pandemia del COVID 19 que percibieron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides. 2. Identificar las primeras reacciones y conductas de los pobladores de la localidad Mariscal Benavides durante las crisis psicológicas percibidas en la Pandemia del COVID 19. 3. Identificar las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides frente a las situaciones generadas por la Pandemia del COVID 19, 2020. A continuación, se desarrollan los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio tuvo un enfoque cualitativo siguiendo el método fenomenológico. De acuerdo a Creswell (1994) y Hernández (2014) este método examina los contenidos de la conciencia para comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. Es así que en este caso se estudió el fenómeno de las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores frente a la Pandemia del Coronavirus. Para tal efecto se siguió las siguientes etapas:

Antes de la investigación

Procesos	Acciones en el estudio
Definir el fenómeno de interés	Estrategias de afrontamiento psicológico Individual.
Elegir el contexto de interés	Localidad de Mariscal Benavides
Elegir los participantes que haya experimentado el fenómeno de interés	Pobladores de la Localidad de Mariscal Benavides
Inmersión en el campo	Visitas a la localidad de Mariscal Benavides con apoyo del personal de salud de la localidad.

Durante la investigación

Etapas	Procesos	Acciones en el estudio
Descripción	Recoger las experiencias vividas de los participantes mediante entrevistas	• Realizar entrevistas a los participantes en el estudio
	Transcripción de las entrevistas	• Transcribir las entrevistas realizadas
Interpretación	Reflexión acerca de la experiencia de los participantes	• Análisis temático y uso de diversos métodos de reducción.
		• Sistematización de categorías y sus relaciones
Comprensión	Escribir, reflexionar sobre la experiencia vivida	• Elaboración del texto fenomenológico
		• Elaboración de esquemas de aproximación fenomenológica

2.2. Población, muestra y muestreo Población:

La población estuvo constituida por los pobladores de la localidad Mariscal Benavides, provincia de Rodríguez de Mendoza de la región Amazonas, quienes acuden a consulta psicológica en el Centro de Salud de la localidad, los cuales fueron un promedio mensual 52 personas de acuerdo al Registro de Atención Diaria (RAD) del establecimiento de salud y los registros del Servicio de Psicología.

Criterios de inclusión:

En la investigación, se tomó en cuenta a pobladores mayores de edad, a fin de no tener problemas éticos para la realización de la entrevista, asimismo pobladores que aceptaron participar en la investigación previo consentimiento informado; por último, pobladores que vivan de forma regular en la localidad en estudio (Mariscal Benavides), a fin de recabar información de los pobladores en relación al contexto de estudio.

Criterios de exclusión:

En el estudio se excluyó a aquellos pobladores que no desearon participar en el estudio, asimismo a pobladores con problemas psicológicos graves o trastornos psiquiátricos previos, puesto que pueden generar sesgo en la investigación.

Muestra y muestreo:

Muestra: estuvo constituido por 20 pobladores mayores de edad que acudieron a la consulta psicológica en el mes de octubre del año 2020 en el Centro de Salud Mariscal Benavides. Tratándose de un estudio cualitativo fenomenológico el tamaño de la muestra fue definido en campo aplicando muestreo intencional o por conveniencia y muestreo por saturación de discursos.

Muestreo: Se aplicaron los siguientes tipos de muestreo:

- **Muestreo intencional o por conveniencia:** De acuerdo con Creswell (1994) y Hernández (2014) en este tipo de muestreo los participantes son elegidos por el investigador considerando que algunos sujetos son más relevantes que

otros para efectos de la investigación teniendo en cuenta los objetivos del estudio. En este caso se seleccionarán a los pobladores mayores de edad que acudan al servicio de psicología de acuerdo al propósito de estudio

- **Muestreo por saturación de discursos:** Según Creswell (1994) y Hernández (2014) en este tipo de muestreo el tamaño de muestra se determina al realizar las entrevistas, se inicia el proceso de entrevista y se va obteniendo la información de los participantes hasta un punto donde los datos que brindan se tornan repetitivos y se mencionan discursos muy similares. En ese punto se da la saturación de discursos; sin embargo para verificar tal saturación se realiza unas entrevistas adicionales a fin de corroborarla. En la presente investigación se realizaron las entrevistas a los pobladores de la localidad de Mariscal Benavides en estudio hasta lograr la saturación de los discursos sobre sus estrategias de afrontamiento en la pandemia del COVID 19, por tanto, el tamaño muestral se definió en el proceso de investigación.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- **Técnica:**
Se utilizó la técnica de la entrevista no estructurada a profundidad.
- **Instrumentos:**
Se utilizó una guía de entrevista no estructurada a profundidad elaborado por la investigadora considerando preguntas orientadoras, y complementando con preguntas secundarias que podrán emerger en el proceso de entrevista, buscando siempre profundizar en la información objeto de estudio. Para el proceso de recolección de datos se tomó en cuenta las recomendaciones para realizar una entrevista cualitativa respetando la autonomía de los participantes y sus perspectivas. La guía de entrevista se detalla en la parte de anexos.

2.4. Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron procesados y analizados considerando técnicas de análisis cualitativo para estudios fenomenológicos. Se utilizó el software de procesamiento y análisis de datos de investigación cualitativa MaxQDA 2020. En general el análisis de contenido se realizará en tres fases: descripción fenomenológica, reducción fenomenológica y comprensión fenomenológica: en los cuales se identificó categorías y subcategorías con su respectiva codificación.

III. RESULTADOS

3.1. Síntesis de categorías y subcategorías

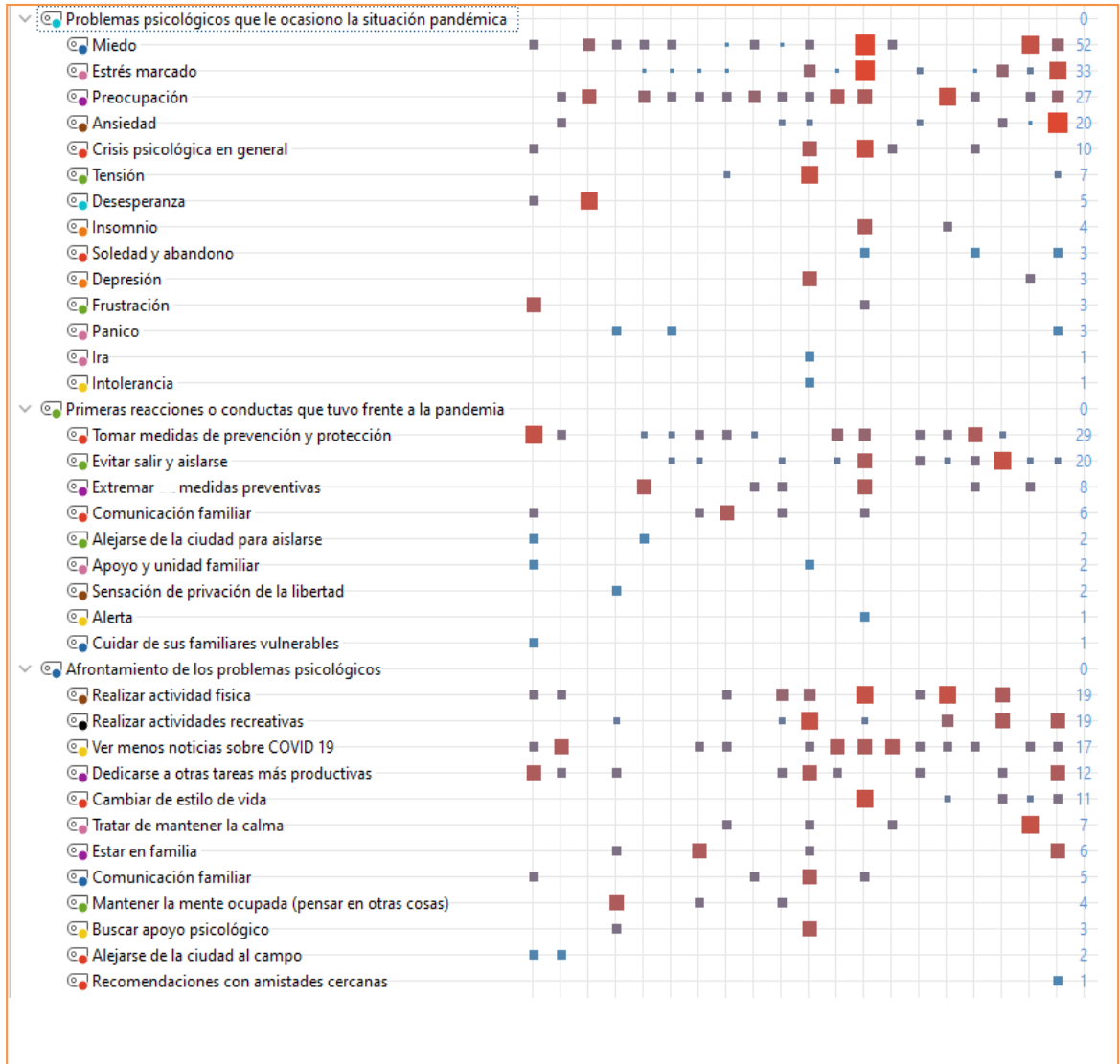
Tabla 01: Tabla de categorías y subcategorías sobre el afrontamiento psicológico individual frente a la pandemia del COVID 19. Mariscal Benavides, Amazonas 2020.

Categorías	Subcategorías	Discursos
1. Problemas psicológicos que ocasionó la situación pandémica	Miedo	1,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14,19,20
	Estrés marcado	5,6,7,8,11,12,13,15,17,18, 19,20
	Preocupación	2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,16,17,19,20
	Ansiedad	2,10,11,15,18,19,20
	Crisis Psicológica en general	1,11,13,14,17
	Tensión	7, 8,11,20
	Desesperanza	1,3,4
	Insomnio	13,16,18
	Soledad y abandono	13,17,20
	Depresión	11,13,19
	Frustración	1,13,17
	Pánico	4,6,20
	Ira	11
	Intolerancia	11
2. Reacciones o conductas iniciales frente a la pandemia	Tomar medidas de prevención y protección	1,2,5,6,7,8,9,12,13,15,16,17,18
	Evitar salir y aislarse	6,7,10,12,13,15,16,17,18,19,20
	Extremar medidas preventivas	5,9,10,13,17,19
	Comunicación familiar	1,7,8,10,13
	Alejarse de la ciudad para aislarse	1,5
	Apoyo y unidad familiar	1,11
	Sensación de la privación de la libertad	4
	Alerta	13
	Cuidar de los familiares vulnerables	1
3. Estrategias de afrontamiento de los problemas psicológicos	Realizar actividad física	1,2,8,10,11,13,15,16,18
	Realizar actividades recreativas	4,10,11,13,16,18,20
	Ver menos noticias relacionadas con el COVID-19	1,2,7,8,11,12,13,14,15,16,17,19,20
	Dedicarse a otras actividades más productivas	1,2,4,10,11,12,15,18,20
	Cambiar el estilo de vida	13,16,18,19,20
	Tratar de mantener la calma	8,11,14,19
	Alejarse de la ciudad al campo	1,2
	Estar en familia	4,7,11,20
	Comunicación familiar	1,9,11,13
	Mantener la mente ocupada (pensar en otras cosas)	4,7,10
	Buscar apoyo psicológico	4,11
	Recomendación con amistades cercanas	20

Fuente: elaboración propio

Figura 01:

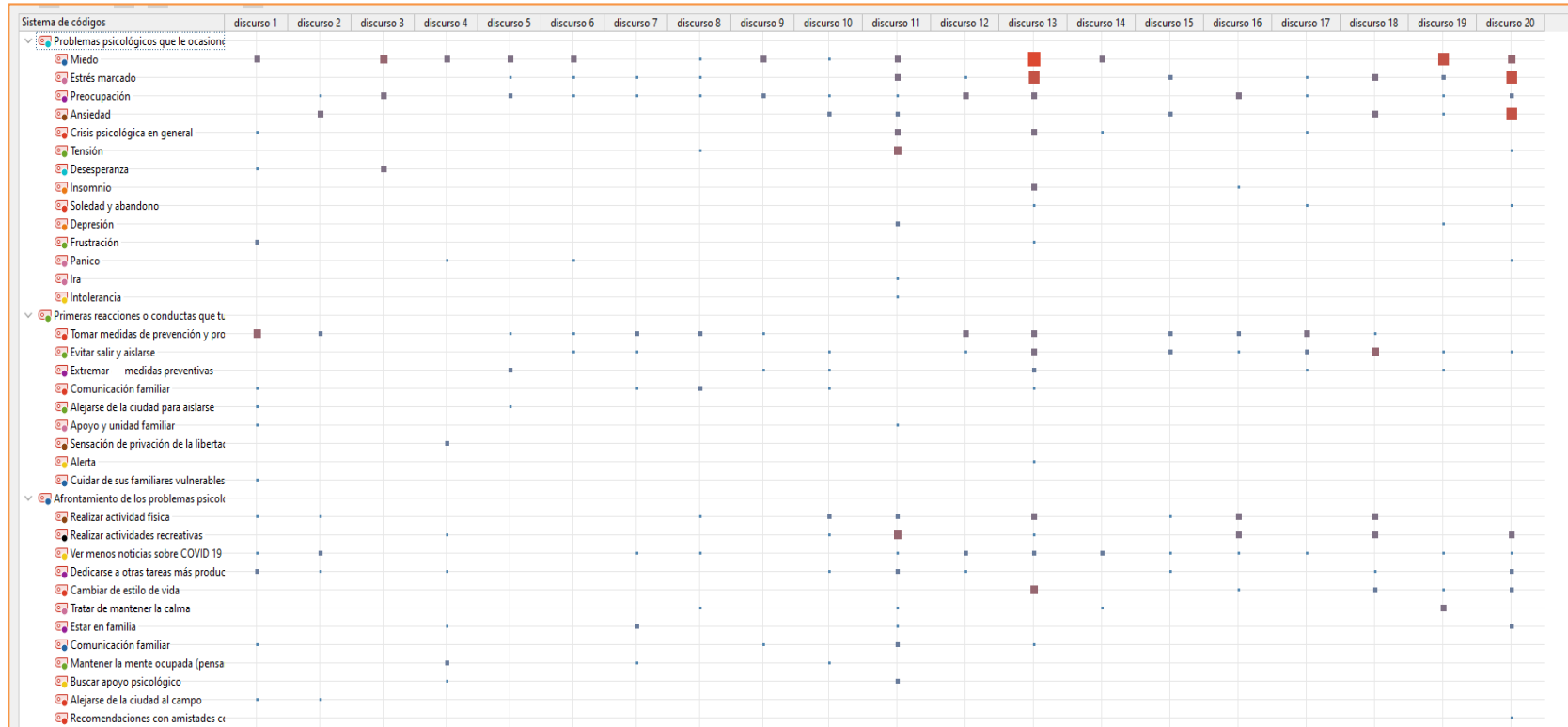
Resumen de categorías y subcategorías sobre el afrontamiento psicológico individual frente a la pandemia del COVID 19. Mariscal Benavides, Amazonas 2020.



Fuente: elaboración propia

Figura 02:

Resumen de categorías y subcategorías sobre el afrontamiento psicológico individual frente a la pandemia del COVID 19 por caso. Mariscal Benavides, Amazonas 2020.



Fuente: elaboración propia

2. DESCRIPCIÓN DE LA CATEGORÍAS ENCONTRADAS

2.1. Problemas psicológicos que ocasionó la situación pandémica en los pobladores

a) Miedo

La situación de pandemia ocasionó miedo en los pobladores de la localidad de Mariscal Benavides. El miedo fue a contagiarse y la posibilidad de perder la vida, miedo a perder algún familiar, en varios casos fue un miedo intenso y marcado. Asimismo, el miedo se debió a la posibilidad de contagiarse, enfermar, quedar con secuelas o morir.

"tuve bastante miedo"

[Discurso 10; Posición: 14 - 14]

b) Estrés marcado

Otro sentimiento presentado por los pobladores fue el estrés marcado debido la situación de crisis en general, asimismo debido a no poder salir fuera de la casa, no saber cómo están los familiares y en general ante la incertidumbre de la situación pandémica y los posibles efectos en la salud personal y de los familiares cercanos.

"el estrés es bastante es agobiante"

[Discurso 20; Posición: 14 - 14]

c) Preocupación

Un estado que se pudo encontrar en los pobladores entrevistados fue la preocupación como una sensación de inquietud o temor producido ante una situación difícil como fue la pandemia. La preocupación fue por la salud propia y de la familia, por la situación de crisis económica, la posibilidad de contagio y muerte entre otras cosas.

"todo esto era una preocupación pues"

[Discurso 3; Posición: 10 - 10]

d) Ansiedad

Un problema psicológico que presentaron los pobladores de Mariscal Benavides fue la ansiedad como sentimiento de inquietud, tensión acompañada de temor y miedo. Los pobladores sintieron ansiedad ante la situación de crisis sanitaria y las posibilidades de daño físico por el contagio y también las posibilidades de muerte.

"era mucho la ansiedad"

[Discurso 18; Posición: 12 - 12]

e) Crisis psicológica en general

Muchos pobladores expresaron tener malestar psicológico en general sin diferenciar algún problema específico. Este malestar o crisis psicológica se expresó en desequilibrios emocionales por la situación de incertidumbre de la pandemia

"problemas psicológicos"

[Discurso 11; Posición: 12 - 12]

f) Tensión

Otro sentimiento manifestado por los pobladores participantes en el estudio fue la tensión, muchos de ellos expresaron sentirse tensionados emocionalmente, la misma que fue acumulándose durante todo el proceso de pandemia.

"Bueno en mi caso estuve tensionada"

[Discurso 8; Posición: 12 - 12]

g) Desesperanza

La desesperanza fue otro sentimiento que se pudo encontrar en los pobladores en estudio

durante la pandemia del COVID 19, este sentimiento se expresó como el hecho de no encontrar alternativas de solución frente a la situación de crisis pandémica y los problemas derivados de la misma.

"La verdad que ha sido una cosa muy desesperante"

[Discurso 3; Posición: 8 - 8]

h) Insomnio

El insomnio fue otro problema que se pudo encontrar, este entendido como la dificultad para dormir, dada la actividad mental que se tiene debido a diversas preocupaciones.

"insomnio"

[Discurso 13; Posición: 12 - 12]

i) Soledad y abandono

Esta sensación también se pudo encontrar en los pobladores entrevistados, aunque en menor magnitud.

"me siento abandonada"

[Discurso 13; Posición: 12 - 12]

j) Depresión

La depresión fue otro evento que se pudo encontrar durante la pandemia del COVID 19, la cual fue expresada por los pobladores con tristeza, decaimiento anímico, poca autoestima y pérdida de interés por las cosas del entorno.

"entre en un cuadro de depresión"

[Discurso 19; Posición: 12 - 12]

k) Frustración

"frustración por no poder hacer nada,"

[Discurso 1; Posición: 12 - 12]

l) Pánico

"se convirtió como decir un pánico"

[Discurso 4; Posición: 8 - 8]

"la ira,"

[Discurso 11; Posición: 12 - 12]

m) Intolerancia

"la intolerancia muchas veces"

[discurso 11; Posición: 12 - 12]

2.2. Primeras reacciones o conductas que tuvo frente a la pandemia

a) Tomar medidas de prevención y protección

La primera reacción de las personas entrevistadas como conducta fue tomar medidas de prevención que se venían promoviendo en diversas esferas y diferentes medios de comunicación. Es así que las medidas preventivas tomadas fueron: utilizar alcohol par desinfección, lavado de manos, mejorar la alimentación siendo más natural, uso de mascarilla, protector facial, distanciamiento social, limpieza y desinfección de la vivienda con detergentes y lejía, asimismo la ventilación de la vivienda entre otros.

"Bueno en primer lugar la higiene, el lavado de manos, el echarme alcohol, el distanciamiento y usar la mascarilla"

[Discurso 2; Posición: 14 - 14]

b) Evitar salir y aislarse

El aislamiento como conducta fue una de las reacciones que tuvieron los pobladores de Mariscal Benavides evitando salir a la calle, o salir solo para lo necesario. Esta conducta fue manifestada por el encierro que realizaron en familia, en algunos casos un aislamiento total. Las medidas de aislamiento tomadas por los pobladores entrevistados en algunos casos fueron extremas para evitar el contagio y resguardar la integridad.

"no salir de la casa pues tratamos"

[Discurso 18; Posición: 10 - 10]

c) Extremar medidas preventivas

En varios casos las medidas preventivas fueron extremas, más allá del uso normal o regular de estas medidas, debido a la desesperación de evitar el contagio. Entre las medidas preventivas que se extremaron fueron el uso del alcohol, lejía y uso de guantes.

"el exceso de usar el alcohol así causaba demasiado a veces se volvía irritable toda tu piel"

[Discurso 5; Posición: 14 - 14]

d) Comunicación familiar

Otra reacción de los pobladores durante la pandemia fue estar en comunicación permanente con la familia para estar pendientes de su estado de salud o si se estaban complicando con la enfermedad. El cualquiera de los casos se incrementó la comunicación familiar también para darse ánimos y aliento para enfrentar la situación pandémica.

"llamar a los familiares para ver como están."

[Discurso 7; Posición: 16 - 16]

e) Alejarse de la ciudad para aislarse

En algunos casos los pobladores se desplazaron hacia el campo o zonas rurales más alejadas para afrontar la situación de confinamiento y evitar el contagio cercano que estaba en las ciudades y poblados más grandes.

"ir al campo y aislarnos"

[Discurso 1; Posición: 14 - 14]

f) Apoyo y unidad familiar

Otra reacción que los pobladores manifestaron fue buscar el apoyo y la unidad familiar para enfrentar el problema, para lo cual se realizaron acciones de acercamiento entre ellos.

"fue buscando ayuda ya sea familiar"

[Discurso 11; Posición: 14 - 14]

g) Alerta

Otra reacción permanente expresada por los pobladores en estudio fueron las acciones de alerta ante el peligro que significaba la pandemia, estar alerta a evitar el contagio.

"en alerta"

[Discurso 13; Posición: 14 - 14]

h) Cuidar de sus familiares vulnerables

Otra conducta expresada por los pobladores fue realizar acciones de cuidado de sus familiares vulnerables como ancianos, niños y aquellos que tenían enfermedades preexistentes como hipertensión, diabetes y obesidad.

"Mi primera reacción cuando yo me entere fue irme a ver a mis padres"

[Discurso 1; Posición: 14 - 14]

2.3. Afrontamiento de los problemas psicológicos

a) Realizar actividad física

Una de las estrategias para afrontar los problemas psicológicos fue realizar actividad física para disuadir los problemas psicológicos que se estaban presentando en los pobladores. Algunas personas salían a correr, realizar diversos deportes cerca de la vivienda, ejercicios físicos en casa, realizar baile, pasear hacia zonas rurales y alejadas, hacer ciclismo entre otros.

"Pues Sali salía a correr en las mañanas, a veces salía a correr con mis padres,"

[Discurso 1; Posición: 10 - 10]

b) Ver menos noticias sobre COVID 19

Otra forma de afrontar los problemas psicológicos que estaban experimentando los pobladores fue mirar menos la televisión sobre los fallecidos y enfermos del COVID 19, así como la crisis que estaba generando en todo el mundo y el país, esto generaba más ansiedad y temor, así como crisis psicológica en general por lo que muchos pobladores optaron ver menos este tipo de noticias, solo las necesarias.

"esa pregunta pues deje de mirar noticia porque me afectaba psicológicamente de tantos fallecidos"

[Discurso 1; Posición: 8 - 8]

c) Dedicarse a otras tareas más productivas

Otra forma de afrontar la situación por parte de los pobladores fue tratar de concentrarse en tareas más productivas para disipar los pensamientos y sentimientos sobre la situación de crisis. En algunos casos los pobladores se concentraron en avanzar con estudios y capacitaciones, leer, investigar sobre temas de interés, hacer arreglos en la vivienda, realizar actividades artesanales como el tejido y la repostería, realizar crianza de animales entre otros.

"también empecé a tejer una alfombra era mi meta terminar"

[Discurso 1; Posición: 10 - 10]

d) Cambiar de estilo de vida

Algunos pobladores refieren que afrontaron la pandemia como una oportunidad para cambiar los estilos de vida de manera significativa. Es decir, reflexionar sobre la forma de vida que estaban llevando y como se podría cambiar para mejor. Entre los estilos de vida que se estaban queriendo cambiar fueron los hábitos de alimentación negativos hacia más sanos, tomar suplementos alimenticios, así como realizar actividad física.

"cambiar el estilo de vida"

[Discurso 13; Posición: 8 - 8]

e) Tratar de mantener la calma

Uno de las formas de enfrentar la situación en los pobladores fue tratar conservar la calma ante las presiones de la situación crítica que se estaba dando. Los pobladores refieren que trataron de mantener la tranquilidad pese a todo con la finalidad de ir solucionando los problemas que estaban generando en la pandemia a nivel personal y familiar.

"tratando en primer lugar mantener la calma"

[Discurso 11; Posición: 8 - 8]

f) Salir al campo

En algunos casos los pobladores empezaron a salir al campo para relajar la mente ante las diversas situaciones críticas que trajo consigo la pandemia. Salir al campo fue una buena opción para reducir el estrés y las tensiones originadas por la pandemia.

"Saliendo al campo un poco"

[Discurso 2; Posición: 10 - 10]

g) Estar en familia

Una de las estrategias utilizadas por los pobladores de la localidad de Mariscal Benavides fue tratar de estar la familia y mantenerse en mejor unidad, comunicarse mejor y sobre todo pasar el tiempo para darse ánimos y fortaleza entre sus miembros.

"estar con la familia más que todo eso."

[Discurso 4; Posición: 10 - 10]

h) Comunicación familiar

Otra estrategia utilizada por los pobladores en estudio fue incrementar la comunicación en la familia, ya sea directa o por medios virtuales con la finalidad de estar pendientes unos de otros y organizar algún apoyo si era necesario.

"hablar por WhatsApp, por llamadas, por Messenger, con mi familia"

[Discurso 11; Posición: 10 - 10]

i) Mantener la mente ocupada (pensar en otras cosas)

Los pobladores refieren que también mantuvieron la mente ocupada en otras actividades ajenas a la situación de pandemia, en ese sentido se centraron en otras cosas más productivas como trabajar, emprender algún proyecto o realizar actividades recreativas.

"mantener una mente ocupada"

[Discurso 4; Posición: 10 - 10]

j) Buscar apoyo psicológico

Otra estrategia de afrontamiento psicológico que realizaron algunos pobladores en estudio fue buscar atención psicológica profesional para hacer frente a sus problemas de

índole mental. Algunos incluso mencionan que recibieron terapia continua.

"he recurrido a tratar de encontrar equilibrio emocional yendo a terapia con mi psicóloga."

[Discurso 11; Posición: 10 - 10]

k) Recomendaciones de amistades cercanas

Otra forma de afrontar la pandemia fue buscando recomendaciones en los amigos cercanos sobre prevención del COVID 19, forma de tratamiento en caso de infección, y una serie de acciones para el cuidado personal y familiar.

"recomendaciones entre amigos"

[Discurso 20; Posición: 10 - 10]

3. ESQUEMAS DE APROXIMACIÓN AL FENÓMENO

Figura 03:

Nube de palabras sobre los problemas psicológicos que ocasionó la situación pandémica Mariscal Benavides, Amazonas 2020



Fuente: elaboración propia

Figura 04:

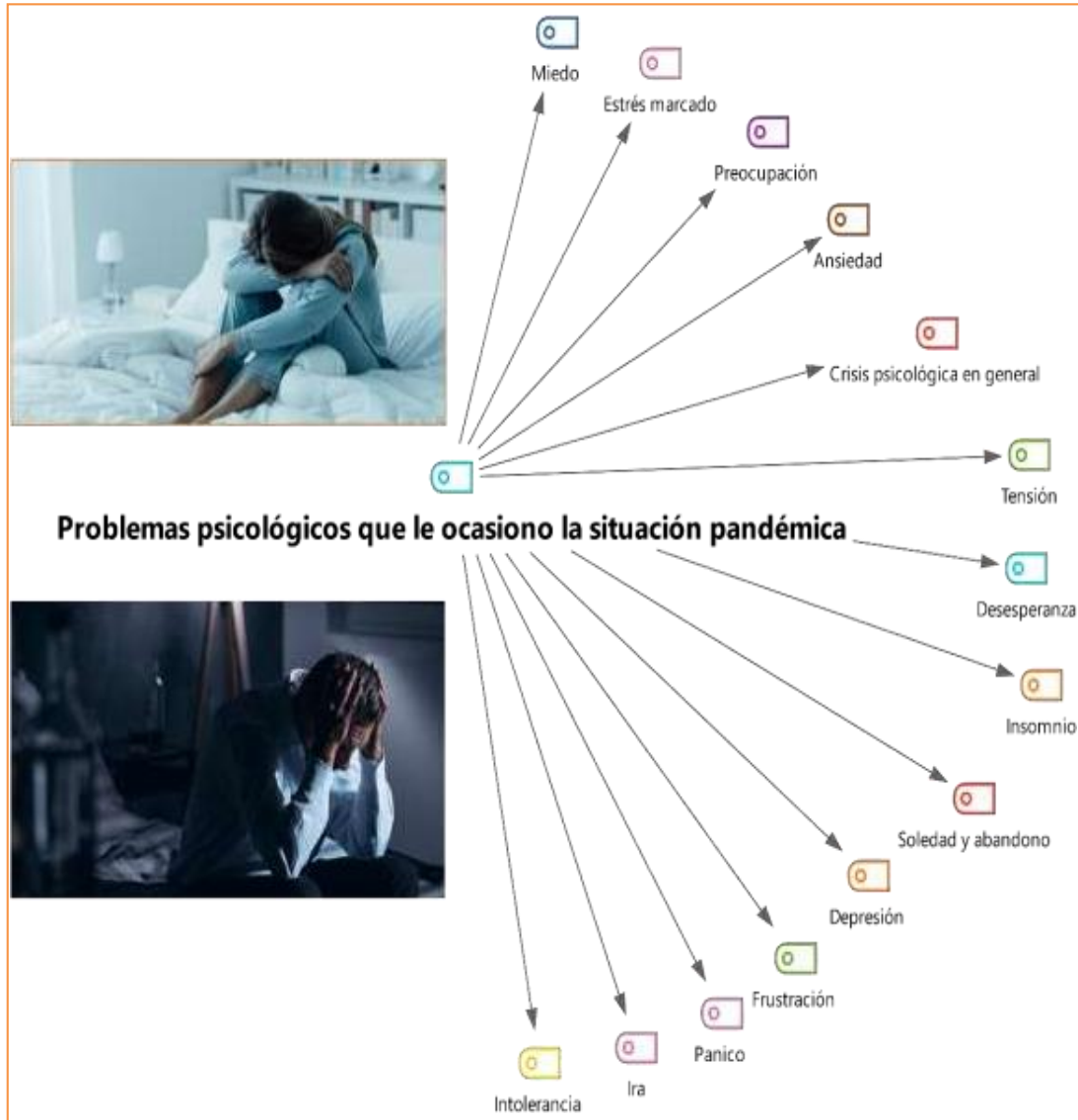
Nube de palabras sobre las estrategias de afrontamiento de problemas psicológicos en pobladores de Mariscal Benavides, Amazonas 2020.



Fuente: elaboración propia

Figura 05:

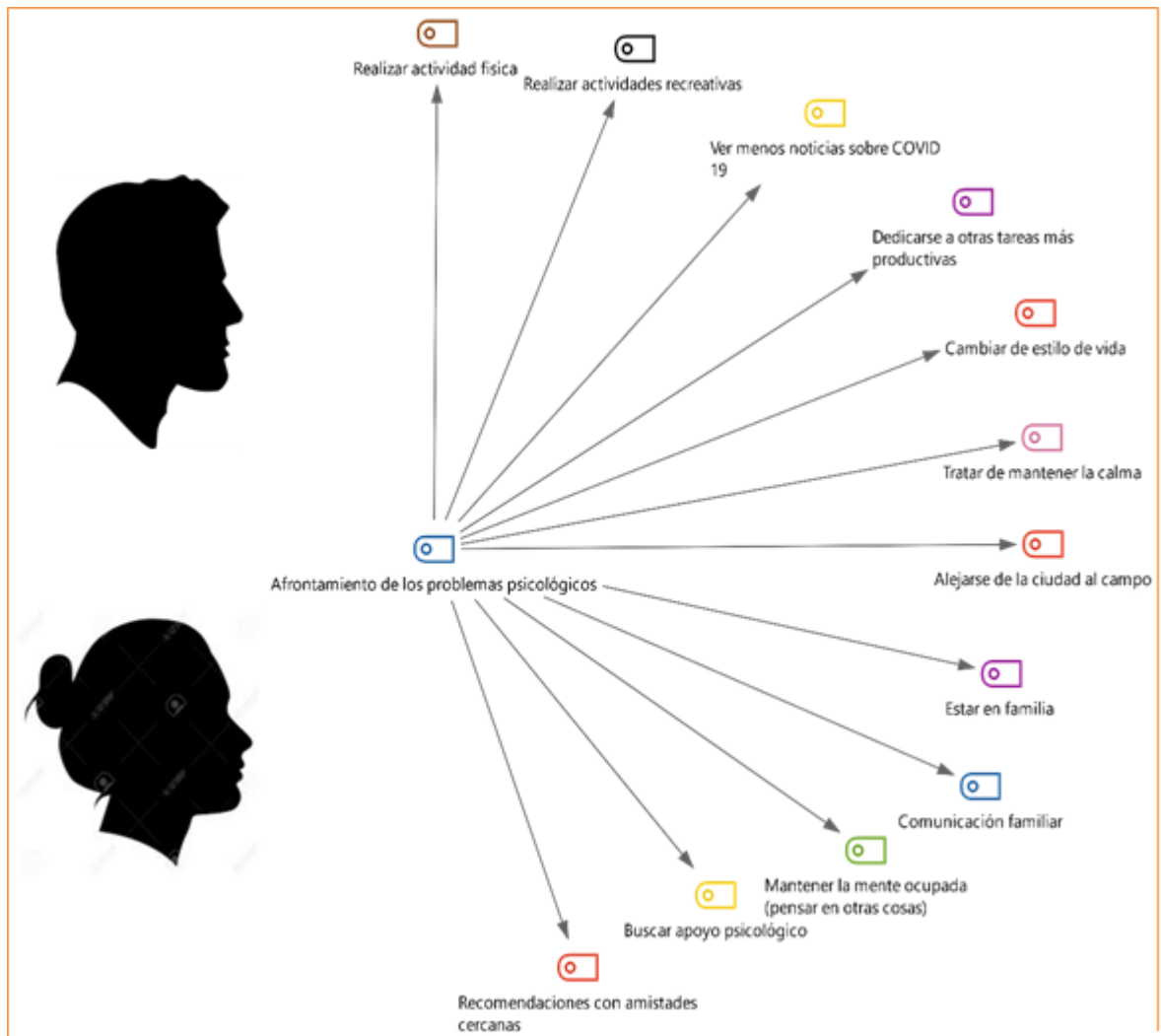
Esquema de aproximación fenomenológica sobre los problemas psicológicos que ocasionó la situación pandémica Mariscal Benavides, Amazonas 2020.



Fuente: elaboración propia

Figura 06:

Esquema de aproximación fenomenológica sobre las estrategias de afrontamiento de problemas psicológicos en pobladores de Mariscal Benavides, Amazonas 2020.



Fuente: elaboración propia

IV. DISCUSIÓN

En los resultados del estudio se pudo evidenciar que los problemas psicológicos que manifestaron los pobladores de Mariscal Benavides fueron: el Miedo, Estrés marcado, Preocupación, Ansiedad, Crisis psicológica en general, Tensión, Desesperanza, Insomnio, Soledad y abandono, Depresión, Frustración, Pánico, Ira e Intolerancia. Por otro lado, los pobladores utilizaron las siguientes estrategias: Realizar actividad física, Realizar actividades recreativas, Ver menos noticias sobre COVID 19, Dedicarse a otras tareas más productivas, Cambiar de estilo de vida, Tratar de mantener la calma, Alejarse de la ciudad al campo, Estar en familia, Comunicación familiar, Mantener la mente ocupada (pensar en otras cosas), Buscar apoyo psicológico, y Recomendaciones con amistades cercanas.

Al respecto Marín et al (2020) en Chile encontró que las medidas de cuarentena favorecen la aparición o la exacerbación de alteraciones psicológicas, por ello las personas suelen desarrollar sus propias formas y estrategias para afrontar las situaciones críticas derivadas de situaciones como la presentada en la actualidad: la pandemia del COVID 19.

Por otra parte, Lovo (2020) en una investigación desarrollada en El Salvador donde hay un evento que pone en riesgo la salud, el aparato psíquico entra en estado de emergencia y las personas se sienten vulnerables y frágiles al punto extremo de a veces perder el control y caer en estados de angustia, ansiedad, insomnio, sobre todo porque no se sabe con certeza el futuro. Estas son algunas de las reacciones ante la presente pandemia: Ansiedad y angustia, Miedo, El pánico, Falta de control, Frustración y Estados depresivos. Frente a ello los individuos tienden a desarrollar de manera natural reacciones y formas de afrontar estas situaciones las cuales van desde buscar consejo, apoyo en otro familiar, automotivación, hasta consulta con especialistas.

De igual manera Urzúa et al (2020) en su estudio realizado en Chile encontró que la enfermedad se puede controlar cambiando los comportamientos de las personas y la psicología puede aportar en ello. En segundo lugar, se hace énfasis que, en el papel de la psicología para mejorar la respuesta de las personas a las situaciones de estrés, emocionales y críticas ocurridas por efecto de la pandemia, las cuales podrían hacer más

susceptible a las personas sino se controlan. Es conocido el efecto que tienen los problemas de estrés en el sistema inmune de la persona, disminuyendo sus capacidades. La psicología podría aportar de manera importante a la prevención y afrontamiento de situaciones críticas derivadas de la pandemia.

Otra investigación realizada por Rodríguez (2020) encontró que las medidas de aislamiento para el control de la COVID 19, la dura situación a la que se enfrentan enfermos y personal de salud, la muerte de familiares, entre otras cosas; suponen una prueba dura para la salud mental individual y también colectiva. La situación crítica derivada de la pandemia propone una serie de retos entre los cuales se consideran los siguientes: cuidar la salud mental y general del personal de salud, reforzar la atención de psicología en la población, evaluar los impactos psicológicos de las medidas de aislamiento y cuarentena, prepararse para asumir algún tipo de pérdida durante la pandemia del coronavirus y fomentar el desarrollo de capacidades de resiliencia en las personas y la población en general.

El estudio de Ruiz, Díaz, & Zaldivar (2020) en Cuba, encontró que hay impactos directos e indirectos de las medidas de cuarentena y aislamiento, como son los incrementos de casos de estrés, ansiedad, depresión, fobias entre otros. Existe la necesidad de seguir investigando para proponer programas psicológicos para afrontar las situaciones difíciles de la pandemia en el ámbito cubano.

Otra investigación de realizada por Urra (2020) en España evidencia que la crisis actual ha generado que las personas cursen por una etapa intensa de autoidentificación y desarrollo de aprendizajes para implementar estrategias de afrontamiento individual en diversas situaciones críticas derivadas de la pandemia. Las personas desarrollan formas de afrontamiento frente a las situaciones críticas.

Por su parte Martínez, Amador & Guerra (2017) en España evidenció como formas de afrontamiento: buscar información, buscar apoyo familiar, actitud de aceptación y desarrollo de autoestima, y también existieron formas negativas de afrontamiento, entre las cuales resaltan la negación, ocultar sentimientos y emociones, desconectarse de la realidad, autculpa, consumo de sustancias psicoactivas, aislamiento emocional, entre otros. Se concluye que las personas desarrollan formas de afrontamiento positivo o negativo en situaciones de crisis.

Por su lado, Macías et al. (2013) en Colombia evidencian que entre las estrategias de afrontamiento se encontraron que los adultos buscan información, buscan orientación a personas cercanas, a especialistas en menor medida, buscan el consejo de familiares cercanos y desarrollan acciones de autorreflexión y control.

De igual manera Marquina & Jaramillo (2020) identificó factores estresantes entre los cuales destacan: ampliación del confinamiento, miedo a la infección, frustración, aburrimiento, información no confiable, pérdidas económicas; por ello las personas buscan sus propias formas de afrontamiento de estas situaciones críticas, sin poder acceder a los servicios de salud mental y psicología. Los servicios de salud de psicología brinden información adecuada sobre la enfermedad del COVID 19 y promuevan estrategias para afrontar los problemas derivados de las situaciones críticas.

Como se puede ver en los estudios mencionados existieron diversas formas de afrontamiento psicológico que tuvieron los pobladores frente a la pandemia del COVID 19 en los diferentes contextos tanto internacional como nacional, los cuales son el resultado de las condiciones de salud mental en la población. Es importante conocer como la población abordó de manera individual esta situación crítica de pandemia para conocer los esfuerzos personales que realizaron e implementar estrategias de apoyo para las personas desde los servicios de salud de psicología.

V. CONCLUSIONES

- Los problemas psicológicos que ocasionó la pandemia en los pobladores de Mariscal Benavides fueron: el Miedo, Estrés marcado, Preocupación, Ansiedad, Crisis psicológica en general, Tensión, Desesperanza, Insomnio, Soledad y abandono, Depresión, Frustración, Pánico, Ira e Intolerancia.
- Las reacciones o conductas iniciales que los pobladores tuvieron frente a la pandemia fueron: Tomar medidas de prevención y protección, Evitar salir y aislarse, Extremar medidas preventivas, Comunicación familiar, Alejarse de la ciudad para aislarse, Apoyo y unidad familiar, Sensación de privación de la libertad, Alerta y Cuidar de sus familiares vulnerables.
- Las estrategias de afrontamiento de problemas psicológicos que realizaron los pobladores fueron: Realizar actividad física, Realizar actividades recreativas, Ver menos noticias sobre COVID 19, Dedicarse a otras tareas más productivas, Cambiar de estilo de vida, Tratar de mantener la calma, Alejarse de la ciudad al campo, Estar en familia, Comunicación familiar, Mantener la mente ocupada (pensar en otras cosas), Buscar apoyo psicológico, Recomendaciones con amistades cercanas.

VI. RECOMENDACIONES

Al Ministerio de Salud

- Mejorar la atención de los problemas psicológicos de la población durante la pandemia del COVID 19.
- Mejorar los recursos para la atención psicológica de la población en esta situación de crisis sanitaria.

A la Diresa Amazonas

- Mejorar las capacidades del recurso humano en psicología en la región para afrontar los problemas derivados de la pandemia
- Implementar estrategias de salud específicas en psicología para el apoyo a las estrategias personales de afrontamiento de problemas psicológicos.
- Promover la investigación de los problemas psicológicos en la población para abordar los más prioritarios.

A la universidad

- Desarrollar eventos de discusión de los cambios y problemas psicológicos en la población con la finalidad de encontrar medidas de abordaje.
- Implementar líneas de investigación para investigar los problemas psicológicos de la población antes, durante y después de la pandemia.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Área Humana (2021). *Afrontamiento psicológico del “coronavirus”*. <https://www.areahumana.es/afrontamiento-psicologico-coronavirus/>.
- Canales F. Alvarado E. y Pineda, E. (1994). *Metodología de la Investigación Científica: Manual para el desarrollo de personal de salud*; Editorial Limusa. <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20Manual%20para%20el%20Desarrollo%20de%20Personal%20de%20Salud.pdf>
- Creswell, J. (1994). *Diseño de investigación. Aproximaciones cualitativas y cuantitativas*. Universidad de Buenos Aires. <https://sd8944594c9f5e157.jimcontent.com>.
- Gallegos, M. (2020). *Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental*. Revista Interamericana de psicología/Interamerican Journal of Psychology 54(1):1-28. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/mental.pdf>.
- Guevara, N. (2020). *Estrategias de afrontamiento psicológico ante la situación de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria para la prevención de la COVID19, que pueden ser implementadas en la ESE San Francisco de Asís, Sincelejo 2020*. [Tesis de grado, Universidad CES].
- Hernández, R., et al. (2014). *Metodología de la investigación*. 8va. Edic. Edt. Mc Graw – Hill. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>.
- Lovo, R. (2020). *Pandemia covid-19 y afrontamiento psicológico, aprendiendo a ser resilientes*. El Salvador. <https://univonews.com/pandemia-covid-19-y-afrontamiento-psicologico-aprendiendo-a-ser-resilientes>.
- Macías, M. et al. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. [Tesis de grado, Universidad del Norte. Barranquilla, Colombia]. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>.
- Marín, H. et al (2020). *Afrontamiento de las consecuencias psicológicas frente a la epidemia COVID-19*. Chile: Asociación Latinoamericana de Psicología del Sueño.
- Marquina, R. & Jaramillo (2020). *El COVID-19: Cuarentena y su impacto Psicológico en la población*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Federico Villarreal].
- Martínez, J. Amador, B. & Guerra, M. (2017). *Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar: Una revisión de la literatura*. España. Revista Electrónica Enf. Global N° 47 Julio 2017.

- Martorell, R. y Hernández, T. (2020). *Estrategias y dispositivos de afrontamiento de la Pandemia de la COVID-19*. <https://extension.uned.es/actividad/idactividad/24353>.
- Murueta, M. (2020). *La salud psicológica en tiempos del coronavirus 19*. Revista Integración Académica en Psicología [Vol. 8. N° 23. 2020. ISSN: 2007-5588].
- Ocaña, N. (2021). *Ansiedad, estrategias y recursos para el afrontamiento de trabajadores de salud en primera línea COVID-19 del primer nivel de atención, Cajamarca, 2021*. Universidad César Vallejo. Rev. Med. Vallejana 2021; [Vol. 10(2): 39-52] <https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejana.v10i2.03>.
- Ortiz, B. et al. (2020). *Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental*. Revista Interamericana de psicología/Interamerican Journal of Psychology. <https://www.researchgate.net/publication/341446452>.
- Rodríguez, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. España. Revista Journal. [Vol. 5 N° 6 pp 583-588. Junio 2020]. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529850X2020000600583.
- Ruiz, A. Díaz, K. Zaldivar, D. (2020). *La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19*. Cuba. Universidad de la Habana.
- Urra, J. (2020). *Afrontamiento psicológico en momentos de crisis ante pandemias y otras situaciones*. Ed. Sentir. <https://www.javierurra.com/index.php/afrontamientopsicologico-en-momentos-de-crisis/>.
- Urzúa, A. et al (2020). *La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial*. Chile: Escuela de Psicología, Universidad Católica del Norte. Revista Terapia Psicológica 2020, [Vol. 38, N° 1, 103–118]. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>.

VIII. ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Consistencia

Título: Estrategias de Afrontamiento Psicológico Individual frente a la Pandemia del COVID 19. Población Mariscal Benavides, Amazonas 2020.

PROBLEMA	OBJETIVOS	ASPECTO DE ESTUDIO	MARCO METODOLÓGICO
<p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores de la localidad de Mariscal Benavides frente a la Pandemia del COVID-19, 2020?</p>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Develar las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides frente a la Pandemia del COVID 19, 2020. <p>Objetivos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Identificar las situaciones de crisis psicológicas relacionadas con la pandemia del COVID 19 que percibieron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides. •Identificar las primeras reacciones y conductas de los pobladores de la localidad Mariscal Benavides durante las crisis psicológicas percibidas en la Pandemia del COVID 19. •Identificar las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides frente a las situaciones generadas por la Pandemia del COVID 19, 2020. 	<p>Estrategias de afrontamiento psicológico individual frente a la Pandemia del COVID 19</p>	<p>Enfoque: Cualitativo Diseño: Fenomenología</p> <p>Muestra: pobladores de la localidad Mariscal Benavides, de la Provincia de Mendoza.</p> <p>Instrumentos: Guía de entrevista no estructurada a profundidad.</p> <p>Análisis: Análisis de contenido cualitativo</p> <p>Presentación: tablas simples de categorías y esquemas de aproximación fenomenológica.</p>

Anexo 02

Guía de Entrevista Cualitativa a profundidad

I. Presentación: la presente guía tiene por finalidad recabar información sobre las estrategias de afrontamiento psicológico individual que desarrollaron los pobladores de la localidad Mariscal Benavides frente a la Pandemia del COVID 19, 2020.

II. Instrucción: A continuación, se presenta las preguntas, recoja la información según los ítems presentados continuación buscando profundizar en el aspecto de estudio:

III. Datos del entrevistado:

Edad.....

Sexo: (M) (F)

Procedencia.....

Seudónimo:

IV. Preguntas de entrevista: Pregunta orientadora:

1. De qué manera afrontó las preocupaciones o problemas psicológicos que le ocasionó la Pandemia.
2. Que más

V. Preguntas complementarias:

1. Qué problemas o crisis psicológicas considera que le ocasionó la pandemia.
2. Cuáles fueron las primeras reacciones y conductas que tuvo frente a las crisis mencionadas anteriormente.
3. Que más

Anexo 03

Consentimiento informado

Yo, identificado:con DNIdeclaro que acepto participar en el estudio denominado: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL FRENTE A LA PANDEMIA DEL COVID 19. MARISCAL BENAVIDES, AMAZONAS 2020, que viene siendo realizada por la Bach en Psicología: Marlit Natividad Tuesta Torrejon, asumiendo que la información recolectada será solamente de conocimiento de la investigadora y su asesor, los cuales garantizan el respeto y confidencialidad de la información.

Estoy informado de que los resultados de la investigación serán publicados, sin ser nombrada mi identidad. Asimismo, tengo la libertad de retirarme del estudio en cualquier etapa y momento sin que esto me produzca algún perjuicio y/o costo económico.

En caso de tener dudas sobre mi participación, estoy consciente de que podré resolverlas con el encargado de la investigación.

Chachapoyas, octubre del 2020

.....
Firma de la informante/investigador

.....
Firma del participante

Anexo 04: Ejemplo de análisis de discurso

	1	Discurso N° 20
	2	Edad: 20 años Sexo: F
	3	Procedencia: Mariscal Benavides Seudónimo: Mari
Estar en familia	4	Preguntas de entrevistas 1. De qué manera afrontó las preocupaciones o problemas psicológicos que le ocasionó la Pandemia.
Realizar actividades recreativas	5	Bueno en un inicio creo ninguno de nosotros éramos conscientes de la transcendencia que iba a tener este virus esta pandemia en nuestras vidas he cuando decretaron estado emergencia y cuando el gobierno tomo como medida el aislamiento la cuarenta obligatoria todos creíamos de que iba hacer una medida que no iba pasar de los quince días o un mes, he en ese sentido lo primero que lo que lo primero que hicimos fue aprovechar ese tiempo para compartir con la familia no, salir un poco de la rutina, del ajetreo diario, de la rutina en la que estamos inmersos he tomamos ese tiempo como un descanso no, aprovecharlos para compartir con la familia no realizar actividades este como por ejemplos ayudar en casa hacer postres, mirar televisión para distarnos un poco no. En un inicio también estábamos bastante pendientes de las noticias estábamos bastantes pendientes de las cifras de contagios que existía o que había en nuestro país. Sin embargo, he con el pasar de los días con el pasar de las semanas veíamos que la situación se iba complicando entonces de ese momento desde ese momento nos dimos cuenta que las cosas no marchaban bien no y he desde ahí preferible no ver las noticias porque nos alarmaban mucho más y nos preocupaba mucho más y eso definitivamente nos afectaba. En un inicio también en lo personal aproveche bastante para leer para leer para estudiar he pero como lo vuelvo a señalar no ya con el pasar de la semana el estrés la preocupación he no nos dejaba concentrarnos no nos dejaba he pues tomar como prioridad digamos el realizar una u otra actividad.
Estar en familia	6	
Realizar actividades recreativas	7	
Ver menos noticias sobre covid	8	
Dedicarse a otras tareas		
Estrès marcado		
Preocupaciòn		

Cambiar de estilo de vida		}
Recomendaciones de amistades		}
Evitar salir y aislarse		}
Ansiedad		}
Ansiedad		}
Ansiedad		}
Ansiedad		}
Estrès marcado		}
Estrès marcado		}
Estrès marcado		}
Miedo		}

9

1. ¿Qué más?

10

Bueno principalmente creo he que eso no, compartir con la familia el en el en mi caso leer, también obviamente cambio nuestra alimentación empezamos a tratar de buscar algunos alimentos que nos puedan ayudar aumentar nuestras defensas porque eso eran las recomendaciones que se escuchaba en todos los medios de comunicación, entre amigos entre familiares. También empezamos pues a tener mucho he mucho más cuidado al momento de hacer nuestras compras no he el siempre cambiarnos la ropa, el bañarnos después de llegar de la calle y obviamente pues en lo posible no salir no comprar nuestros productos para una semana he y en lo posible no salir.

11

12

3. Qué problemas o crisis psicológicas considera que le ocasionó la pandemia.

Principalmente la ansiedad la ansiedad porque el tener que estar he de manera constante lavándote las manos siendo bastante meticulado al momento de lavar los productos cuando llegas de la calle, el cambiarte los zapatos para ingresar a tu casa, el cambiante de ropa, el bañarte, el no saber si el virus está en la ropa, si el virus esta pues en el celular no. Entonces toda eso he toda esa situación en mi ha generado bastante ansiedad más que todo ansiedad he porque definitivamente nuestra rutina ha cambiado totalmente. Jamás hemos tenido ese ese cuidado anteriormente, jamás hemos tenido necesidad de cambiarnos de zapato cuando ingresábamos a nuestras casas. Y eso es algo que ahora se ha vuelto un una constante situación que anteriormente no sucedía. Por eso en mi caso principalmente la ansiedad, estrés también si claro que si he pero no en digamos el estrés no fue mayor que la ansiedad no. He el también estar siempre en casa no, el salir pocas veces en nos salir de manera continua también pues si genera estrés no. Pero a veces cuando tienes algunas actividades que realizar en casa como; estudiar o como pues este cumplir con los trabajos de la universidad entonces un poquito como que tratas de disimular esa situación. Eh por otro lado también el miedo no el miedo a contagiarse y en mi caso he mayor miedo sentía por mis

Miedo]
Miedo]
Soledad y abandono]
Preocupaciòn]
Realizar actividades recreativas]
Ansiedad]
Estrès marcado]
Dedicarse a otras tareas]
Realizar actividades recreativas]
Tensiòn	
Estrès marcado]
Ansiedad]
Cambiar su estilo de vida	
Estrès marcado]
Ansiedad]
Miedo]
Pànico]
Miedo]

13

Por mis padres más que por mí. He porque bueno ya son personas de edad entonces si tenía bastante miedo de que ellos se podrían se podrían contagiar no.

14

4. Cuáles fueron las primeras reacciones y conductas que tuvo frente a las crisis mencionadas anteriormente.

Bueno he claro he cuando me sentí afligida, cuando ah me sentía preocupada no, trataba de distraerme en realizando otras actividades. Sin embargo, a veces cuando la ansiedad o cuando el estrés es bastante es agobiante por así decirlo pues no funciona no te puedes concentrar para realizar ninguna actividad. Pero si en lo posible pues tratar no se de hacer alguna actividad en casa como; realizar un postre pues, ponerme a limpiar, ordenar mi habitación no cositas así que de alguna manera te pueden distraer o escuchar música o mirar una película que tratas no tratas de esa manera un poquito de he dejar de lado esa esa tensión ese estrés esa ansiedad. He y bueno he creo que esta situación para todos ha sido un cambio un cambio.

15

5. ¿Qué más?

A parte de ellos eh también pues desde un inicio, hemos cambiado nuestros hábitos, hemos cambiado nuestras rutinas desde que empezó esta esta este virus esta pandemia. Pues obviamente hemos tratado de hacer siempre caso que nos daban los expertos no. Abastecemos de los productos de limpiezas, abastecemos he de medicamentos, estar siempre pendiente de los cambios fiscos que teníamos no, algunos síntomas que podrían ser compatibles con los de esta enfermedad. Y bueno respecto pues a todo el cambio a todo el estrés, a toda la ansiedad a todo miedo, el pánico y temor que nos a ocasiona este virus hemos tratado de he estar pendientes de la familia o acompañarnos entre la familia. Y dejar de lado otras actividades que, qué pues eran normales en nuestra vida como quizás salir con los amigos, salir a comer fuera un domingo, un fin de semana, salir de viaje he son actividades que hemos dejado de lado y pues ahora he tratamos de umm de tratamos de cubrir eso vacío pues con actividades dentro de hogar

16