



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciada en
Psicopedagogía

TEMA:

“Confinamiento Y Resiliencia En Estudiantes De Tercer Y Cuarto Semestre De La Carrera De Psicopedagogía De La Universidad Técnica De Ambato En El Estado De Emergencia Por COVID-19”

Autor: Diana Carolina Pasti Chimborazo

Tutor: Psc. Edu. Luis Rene Indacochea Mendoza Mg.

AMBATO-ECUADOR

2021-2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA

Yo, Psic. Edu. Luis Rene Indacochea Mendoza, Mg, C.I. 130884207-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“CONFINAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE TERCER Y CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID-19”**, desarrollado por la estudiante Diana Carolina Pasti Chimborazo, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

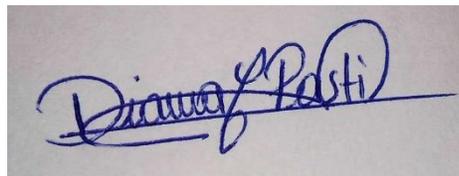
Psc. Edu. Luis Rene Indacochea Mendoza, Mg.

C.I. 130884207-7

TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Diana Carolina Pasti Chimborazo, con C.I. 180435432-0, mediante el presente trabajo de titulación con el tema: “CONFINAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE TERCER Y CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID-19”, dejo constancia que la investigación, la cual está basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, combinado con investigaciones bibliográficas y estudios de campo, se ha obtenido las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y recomendaciones son exclusiva responsabilidad del autor.

A handwritten signature in blue ink that reads "Diana Carolina Pasti". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

Diana Carolina Pasti Chimborazo

180435432-0

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Al Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: “CONFINAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE TERCER Y CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID-19”, presentado por la señorita, Diana Carolina Pasti Chimborazo, estudiante de la carrera de Psicopedagogía. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Psc. Educ Danny Gonzalo Rivera Flores

MIEMBRO DE TRIBUNAL

Ing. Wilma Lorena Gavilanes López

MIEMBRO DE TRIBUNAL

DEDICATORIA

La presente investigación es dedicada a toda mi familia, de manera especial a mi padre el señor Víctor Pasti, quien ha sido un pilar fundamental en mi formación profesional y personal, a mi madre señora Myriam Chimborazo quien ha sido mi ejemplo a seguir de perseverancia y fortaleza.

A mis hermanas Katherine, Leslie y Nicole, quienes han sido parte esencial de todo el proceso personal impartido por mis padres y mis compañeras de vida. Por otro lado, le dedico, a mis abuelitos Segundo y Andrés, a mi angelito Adrián Jeremías quienes desde el cielo han sabido guiarme y ser mis motores de fuerza en los días más difíciles.

A mi tío Luis Chimborazo quien ha sabido ser un segundo padre para mí, quien vela y está pendiente de cada uno de mis pasos y brindándome palabras de aliento.

Con todo respeto y cariño para ellos.

Diana Carolina Pasti Chimborazo

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por la vida, la sabiduría y entendimiento. A mis padres, hermanas, tíos, abuelita y primos quienes han sabido brindarme palabras de apoyo en cada uno de los momentos de mi vida.

A mis amigas Michelle y Lisbeth quienes me han brindado su ayuda en cada momento oportuno, por sus palabras de aliento y sobre todo su amistad. A mi compañera de tesis Selene Valdivieso quien con entusiasmo me ayudo a cumplir este sueño. A mis maestros quienes me compartieron cada uno de sus conocimientos y críticas constructivas, que ahora han dado frutos.

Quiero agradecer a mi tutor Psc. Edu. Luis Indacochea Mg, quien con paciencia y constancia me supo ayudar en esta investigación.

A todas las personas que han confiado en mí, de manera especial a Edison mi compañero de aventuras, como no agradecerle a mi hermanito Ricardo Soria quien me acompañó en este gran paso.

Un Dios les pague a todas aquellas personas que de una u otra forma me han acompañado en este paso muy importante.

Diana Carolina Pasti Chimborazo

ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1.Antecedentes De La Investigación.....	1
1.2.Objetivos.....	2
1.2.1.Objetivo General.....	2
1.2.2.Objetivos Específicos.....	2
1.3.Fundamentación teórico-científica.....	3
1.3.1.Variable independiente: distanciamiento social.....	3
1.3.2.Variable dependiente: Resiliencia.....	9
2. CAPÍTULO II.....	21
METODOLOGÍA.....	21
2.1.Técnicas e Instrumentos.....	21
2.1.1.Encuesta.....	21
2.1.2.Psicométrica y Escala de Resiliencia de Connor y Davidson.....	21
3.1.Metodología.....	23
3.1.1.Enfoque.....	23
3.1.2.Nivel de la investigación.....	23
3.1.3.Modalidad de Investigación.....	24
3.1.4.Plan de recolección de información.....	25
3.1.5.Población y Muestra.....	25
3. CAPITULO III.....	27
RESULTADOS Y DISCUSION.....	27
3.1 Análisis Y Discusión De Los Resultados.....	27
3.2 Interpretación De Los Resultados De La Escala De Resiliencia De Connor Y Davidson.....	27
3.3 Interpretación De Resultados Encuesta Variable: Distanciamiento Social.....	33
3.4.DISCUSIÓN.....	56
3.5.VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	50
4. CAPÍTULO IV.....	59
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	59
4.1. CONCLUSIONES.....	59

4.2 RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS	61
ANEXOS.....	68
Anexo 1:	68
Anexo 2: Sub escalas de Resiliencia de Connor y Davidson.....	71
Anexo 3: CUESTIONARIO-DISTANCIAMIENTO SOCIAL.....	71
Anexo 5: Validación del Cuestionario de Encuesta.....	75
Anexo 6: OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE	77
Anexo 7: PROPUESTA	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Resumen de procesamiento de casos	22
Tabla 2: Estadística de fiabilidad.....	23
Tabla 3: Plan de recolección de información.....	25
Tabla 4: Población	26
Tabla 5. Dimensiones Escala de Resiliencia.....	28
Tabla 6 : Subescala 1. Competencia personal y tenacidad	29
Tabla 7: Sub-escala 2. Confianza en el propio instinto y fortalecimiento bajo el estrés.....	29
Tabla 8: Subescala 3. Aceptación positiva del cambio.....	30
Tabla 9: Subescala 4. Control	30
Tabla 10: Subescala 5. Influencias espirituales.....	31
Tabla 11: Escala de resiliencia Puntuación Global.....	32
Tabla 12: Usted considera que el Distanciamiento Social por la pandemia COVID 19. Lo desestabilizo emocionalmente.....	33
Tabla 13: Cree usted que el cierre de espacios de ocio debido a la medida de Distanciamiento Social afecto en algo su estado de ánimo.....	35
Tabla 14: Usted cree que el mantenerse alejados de los demás debido a la pandemia por el COVID 19, ayudó a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas.....	36
Tabla 15: Conoce usted que el distanciamiento social fue una medida de prevención que afecta nuestras relaciones interpersonales	38

Tabla 16: Usted noto que su rutina diaria cambio con la ejecución de la medida del Distanciamiento social en el estado de emergencia	39
Tabla 17: Considera usted que el distanciamiento social afectó su manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles	41
Tabla 18: Usted considera que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social.....	42
Tabla 19: Considera usted que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que se desarrollan por el distanciamiento social.....	44
Tabla 20: Usted ha notado cambios en la capacidad de aprendizaje desde que se encuentra en Distanciamiento social en el estado de emergencia	45
Tabla 21: Considera usted que ha existido una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19.....	47
Tabla 22: Cuestionario Distanciamiento Social Puntuación Global	48
Tabla 23: Población Total	51
Tabla 24: Grado de Libertad	52
Tabla 25: Chi-Cuadrado tabular.....	53
Tabla 26: Frecuencias Observadas.....	54
Tabla 27 : Frecuencias Esperadas	54
Tabla 28: Chi-Cuadrado calculado	55

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Escala de Resiliencia	32
Figura 2: Pregunta 1. Cuestionario Distanciamiento Social	33
Figura 3: Pregunta 2. Cuestionario Distanciamiento Social	35
Figura 4: Pregunta 3. Cuestionario Distanciamiento Social	36
Figura 5: Pregunta 4. Cuestionario Distanciamiento Social	38
Figura 6: Pregunta 5. Cuestionario Distanciamiento Social	39
Figura 7: Pregunta 6. Cuestionario Distanciamiento Social	41
Figura 8: Pregunta 7. Cuestionario Distanciamiento Social	42
Figura 9: Pregunta 8. Cuestionario Distanciamiento Social	44
Figura 10: Pregunta 9. Cuestionario Distanciamiento Social	46
Figura 11: Pregunta 10. Cuestionario Distanciamiento Social	47
Figura 12: Cuestionario Distanciamiento Social	48
Figura 13: Campana de Gauss	56

RESUMEN

Tema: “Confinamiento y Resiliencia en estudiantes de tercer y cuarto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica De Ambato en el estado de emergencia por covid-19”

Autora: Diana Carolina Pasti Chimborazo

Tutor: Psc. Edu. Luis Rene Indacochea Mendoza, Mg.

El trabajo de investigación se realizó sobre el confinamiento y resiliencia en estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato en el estado de emergencia por COVID 19, la investigación tuvo un enfoque mixto, un nivel descriptivo y correlacional mismos que permitieron la recolección de los datos. Por parte, de la fundamentación teórica-científica se obtuvo por medio de repositorios digitales, libros, revistas científicas y artículos los cuales ayudaron a la complementación de la investigación con sustentación científica. El instrumento que se utilizó para la recolección de la primera variable fue el Cuestionario para medir el Confinamiento enfocado en el Distanciamiento Social con el fin de conocer como el confinamiento influyo en la rutina de los estudiantes universitarios, para la segunda variable se utilizó la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson con el propósito de conocer el nivel de resiliencia en los estudiantes. Para la investigación se contó con una población de 85 estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía, los mismos que evidenciaron un buen nivel de resiliencia en tiempos de Distanciamiento Social, pero se vio afectada de cierta manera por la serie de efectos que contrajo. Se logro el cumplimiento de los objetivos planteados gracias a la aplicación del estadígrafo Chi-Cuadrado dándonos como resultado la aceptación de la hipótesis alternativa, lo que nos ayudó al desarrollo de las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados.

Palabras clave: resiliencia, confinamiento, distanciamiento social, cuestionario distanciamiento social, investigación correlacional.

ABSTRACT

Topic: "CONFINEMENT AND RESILIENCE IN THIRD AND FOURTH SEMESTER STUDENTS OF THE PSYCHOPEDAGOGY CAREER OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO IN THE STATE OF EMERGENCY BY COVID-19"

Author: Diana Carolina Pasti Chimborazo

Tutor: Psc. Edu. Luis Rene Indacochea Mendoza, Mg.

The research work was carried out on the confinement and resilience in students of the third and fourth semester of the Psychopedagogy career of the Technical University of Ambato in the state of emergency due to Covid 19, for the development of the research it had a mixed approach, a descriptive and correlational level, which allowed the data collection. On the other hand, the theoretical-scientific foundation was obtained through digital repositories, books, scientific journals and articles which helped to complement the research with scientific support. The instrument used to collect the first variable was the Questionnaire to measure Confinement focused on Social Distancing in order to know how confinement influenced the routine of university students, for the second variable the Resilience Scale was used. of Connor and Davidson in order to know the level of resilience in the students. For the research, there was a population of 94 students in the third and fourth semesters of the Psychopedagogy career, the same ones that showed a good level of resilience in times of Social Distancing, but were affected in a certain way by the series of effects that it contracted. The fulfillment of the objectives was achieved thanks to the application of the Chi-Square statistician, resulting in the acceptance of the alternative hypothesis, which helps us to develop the conclusions and recommendations based on the results.

Keywords: resilience, confinement, social distancing, social distancing questionnaire, correlational research

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes De La Investigación

Se analizaron varios trabajos universitarios y artículos científicos relacionados al tema con el fin de conocer los resultados obtenidos y contar con perspectivas diferentes que aportan a este estudio. Así, por ejemplo, De la Cruz y Ortiz (2020) en su investigación “Nivel de resiliencia frente al confinamiento en estudiantes del tercero de secundaria de una Institución Educativa Privada de Huancayo-2020”, aplicaron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young que permitió evidenciar que el 52.9% de la muestra de 331 estudiantes, presentaba un nivel bajo de resiliencia, mientras que el 36,8% tenía un nivel medio y apenas el 10,3% un nivel alto.

Por su parte, Molina (2017) en su trabajo “Niveles de resiliencia en adolescentes recuperadas que abandonaron el núcleo familiar y que asisten al departamento de psicología de la DINAPEN”, se enfocó en jóvenes de 12 a 18 años y, al igual que el trabajo previo, aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. De esta manera identificó que el desarrollo de la resiliencia no depende realmente de la edad pues el 13.33% de los jóvenes entre los 13 años, se mostraron un mayor nivel de resiliencia que aquellos jóvenes que contaron con ayuda psicológica.

En contraste, en el artículo “Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online”, de Lozano et al. (2020), se concluyó que el confinamiento influyó fuertemente en la vida de los adolescentes tanto en el ámbito académico, psicológico, su relación con la satisfacción vital y resiliencia. En este caso se utilizaron tres escalas: Escala de satisfacción, Escala de Resiliencia y Escala de Capital Social Online que permitieron evaluar las tres variables de la problemática, que van de acuerdo a la situación familiar, psicológica como el estado de ánimo emocional y académica, en casos el ritmo laboral.

Finalmente, en el libro “Resiliencia en Adolescentes” de Arenas (2021), la autora aborda a la resiliencia como una herramienta de bienestar debido a que le faculta

al individuo a afrontar situaciones negativas, superarlas y aprender de ellas. Durante la adolescencia las personas enfrentan una serie de cambios, internos y externos, que afectan a los sentimientos y al equilibrio emocional del individuo, sobre todo si no cuenta con mecanismos que le permitan autocontrolarse; en estos casos se desarrollan conductas disruptivas que generan mayores factores de riesgo.

1.2.Objetivos

1.2.1. Objetivo General

- Determinar la influencia del distanciamiento social y la resiliencia en estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato durante el estado de emergencia por COVID-19.

Descripción: a través de este objetivo se busca explicar la manera en que el distanciamiento ha influido en la resiliencia de los estudiantes. Esto se analiza mediante una investigación de campo tras la aplicación de una encuesta previamente estructurada.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Fundamentar de forma científica y teórica el distanciamiento social en los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía.

Descripción: para ello se lleva a cabo una investigación bibliográfica de tipo científica con el fin de obtener información relevante.

- Evaluar el nivel de resiliencia en los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía.

Descripción: esta evaluación se lleva a cabo gracias a la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson que es validada por profesionales y que cuenta con un alto nivel de confiabilidad.

- Elaborar una guía didáctica para mejorar el nivel de resiliencia en los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Descripción: Tras conocer los resultados obtenidos se plantea la elaboración de una guía para mejorar el nivel de resiliencia de los estudiantes dentro del contexto de la pandemia de COVID-19 y lograr así que sean capaces de afrontar situaciones adversas con mayor asertividad.

1.3.Fundamentación teórico-científica

1.3.1. Variable independiente: distanciamiento social

1.3.1.1. Momentos Históricos Donde Se Evidencio El Distanciamiento Social.

En el artículo “Principales pandemias en la historia de la humanidad” de Castañeda y Ramos (2020) se indica que la primera vez en que se decretó un aislamiento global fue en 1377 debido a la aparición de la fiebre bubónica en Ragusa. En una etapa inicial el distanciamiento se estableció por 30 días, pero se prolongó hasta convertirse en una cuarentena, incluso en 1383 se crearon espacios para que viajeros y tripulaciones que arribaban al puerto se aislen antes de tener contacto con los ciudadanos.

Según estos mismos autores, otra pandemia a destacar es “La Gran Peste” que se originó en 1665 en Londres. Debido a ella todo el país tuvo que atenerse a un confinamiento obligatorio, se dividió entonces a la población entre contagiados y no contagiados con el propósito de mantener distanciados a los dos grupos y evitar mayor cantidad de muertes.

Huguet (2021) menciona también a la “Gripe Española” que se produjo en 1918, año en el que culminó la primera guerra mundial. Este virus fue más mortífero que el conflicto bélico pues provocó entre 50 a 100 millones de muertes; incluso, apenas en 1923 y por medio del mandato del general Miguel Primo se decretó aislamiento voluntario, especialmente para los trabajadores industriales. La autora

también resalta la epidemia de cólera que se extendió durante el siglo 19 y que repercutió en diferentes países, sobre todo en España. Es así que la isla más afectada y que marcó el inicio de la cuarentena fue Mallorca en donde el 60% de la población estaba infectada, situación que desencadenó la formación de 28 cordones armados por militares para dar cumplimiento al distanciamiento social; posteriormente se declaró confinamiento mundial.

Estos antecedentes históricos demuestran cómo las diferentes pandemias y epidemias se enfrentaron de manera diferente de acuerdo a la época, con limitaciones, errores y aciertos. No obstante, existe algo en común que inclusive hasta en la pandemia de COVID-19 se ha implementado: el distanciamiento social como medida preventiva y correctiva, pese incluso a que actualmente la tecnología e investigación científica es mucho más avanzada que siglos anteriores.

1.3.1.2. Distanciamiento social.

El distanciamiento social consiste en mantener un alejamiento físico entre las demás personas y evitar así el contacto directo con ellas con el propósito de disminuir la propagación del virus, por lo tanto, se cierran lugares de mayor aglomeración como centros comerciales, escuelas, colegios, universidades, parques, etc. Fernández et al., (2020) lo define como el aumento voluntario del espacio físico e interpersonal para retrasar o eliminar la propagación de un virus o enfermedad.

De acuerdo a la OMS (2020), las recomendaciones para cumplir un buen distanciamiento social durante la pandemia de COVID-19 son sobre todo permanecer en casa mientras sea posible, evitar lugares concurridos y mantenerse a dos metros de distancia de los demás.

Si bien el distanciamiento puede ser obligatorio o voluntario, dependiendo el caso, es un hecho que ayuda a disminuir el nivel de contagio. Además, se debe considerar que hoy en día el avance tecnológico permite cumplir con las diferentes actividades de manera virtual, hecho que anteriormente era inimaginable. Pero claro,

es indiscutible que tiene efectos significativos en la estabilidad emocional debido a la disminución de la interacción social.

1.3.1.3. Tipos de distanciamiento social.

Existen varias alternativas para mantener el distanciamiento social según la situación lo amerite y que se profundizan en los siguientes apartados.

1.3.1.3.1. Aislamiento.

Se conoce como aislamiento a la separación física de la persona contagiada o con sospecha de algún tipo de enfermedad viral hasta que se pruebe que no tiene síntomas o que el virus ya desapareció de su organismo; entonces el individuo está facultado para recibir atención médica en su hogar, en un hospital o en un centro médico (Sánchez-Villena y de La Fuente-Figuerola, 2020).

Este es un procedimiento muy utilizado en los hospitales en el que se siguen rigurosos protocolos con las personas aisladas quienes se mantienen distanciadas en una habitación independiente y no pueden compartir artículos personales.

1.3.1.3.2. Autocuarentena

El individuo limita su contacto con otras personas de manera voluntaria, especialmente con quienes se han expuesto a alguien infectado o presuntamente infectado. Lo que debe realizar una persona en autocuarentena es permanecer aislada por 14 días contados a partir del último acercamiento físico que haya tenido con el sospechoso; durante este periodo no debe mantener contacto físico con nadie y mucho menos salir del lugar (Peña-Galo, 2021).

Como se puede observar, el aislamiento y la autocuarentena son muy similares pues ambos implican que el sujeto se aísle de su entorno, la diferencia radica en el tiempo que esto conlleva

1.3.1.3.3. Cuarentena.

Se limita de manera obligatoria la movilidad de las personas para evitar mayor cantidad de contagios. Durante el periodo de cuarentena nadie puede abandonar el lugar hasta que la autoridad competente se lo permita, por lo tanto, es recomendable que este espacio sea en lo posible un lugar en el que el individuo se sienta cómodo (Sánchez-Villena y de La Fuente-Figuerola, 2020). Esta es una medida de salud pública que en el contexto de la pandemia de COVID-19 ha sido fundamental pues de esta forma se ha podido frenar en algo la expansión del virus, aunque por su puesto es importante reconocer que no todos cuentan con condiciones óptimas en términos de infraestructura, economía y trabajo para sobrellevar una cuarentena adecuada.

De acuerdo a la OMS (2020), La cuarentena de COVID-19 debe ser de 14 días tiempo en el que pueden aparecer los síntomas tras haberse expuesto a un posible caso de contagio. Por su puesto, se debe tomar en cuenta que existe la posibilidad de ser asintomático y nunca presentar malestar alguno significativo, pero esto no significa que no sea posible que contagie a otra persona.

La diferencia entre autocuarentena, cuarentena y asilamiento es muy pequeña sobre todo porque los tres persiguen un mismo objetivo: reducir los casos de contagios, aplanar la curva y evitar una nueva emergencia sanitaria. La autocuarentena limita el contacto cercano entre las personas, incluso si no se encuentran enfermos o contagiados; la cuarentena requiere que el individuo permanezca en casa, sin contacto, debido a que hubo un acercamiento directo con algún posible portador del virus; por último, el aislamiento significa que la persona ya porta el virus, debe permanecer en un lugar estable y sin ningún tipo de interacción con los demás (Cantó-Milá et. al., 2021).

1.3.1.4. Impactos Psicológicos Del Distanciamiento Social.

El distanciamiento social ha transformado la forma de interactuar, de afrontar la vida en general y ha traído consigo una nueva estructura. Guzmán Romero (2021) reflexiona al respecto y menciona que el distanciamiento ocasiona efectos psicológicos adversos ante la falta de interacción física con las personas y el aumento de periodos

de soledad que acarrearán secuelas emocionales. Esto precisamente lo indica Cantó-Milá et. al., (2021) quienes reiteran que el desgaste físico y emocional se incrementa en momentos críticos como el fallecimiento de un ser querido, el no poder compartir momentos en familia, problemas económicos, laborales, de salud, etc., y que en conjunto rebasan la capacidad de tolerancia del sujeto.

Sentimientos de impotencia, sensación de soledad, tristeza y desesperación al no lograr entender lo que sucede son algunos de los efectos del distanciamiento social en donde el trauma que puede desarrollar la persona depende del nivel de implicación con los eventos, manejo de la situación, el control que tuvo ante la amenaza y sobre todo el apoyo familiar y social que recibe; en el caso de la pandemia de COVID-19 se ha presenciado también insomnio, poca concentración, ira, ansiedad e irritabilidad ante la imposibilidad de realizar la rutina diaria (Piña, 2020).

En este contexto, según cifras expuestas por Condori (2020) en su trabajo “Asociación entre la exposición al Covid-19 y la presencia de síntomas de depresión, ansiedad e insomnio en el personal médico que labora en los hospitales de la región Arequipa”, se evidenció que el 56.7% de las personas analizadas presenta un diagnóstico depresivo; el 35.7% sufre de ansiedad y alteraciones del sueño; y el 31.9% se encuentra con depresión y ansiedad. Es así por lo cual se considera que la ansiedad y depresión son variables de la pandemia de COVID-19 y que se presentan con mayor fuerza cuando la persona se encuentra en una situación de distanciamiento social.

En conclusión, el distanciamiento social desencadena cambios contundentes en las personas, se replantean las relaciones, se generan momentos de intimidad más intensos cuando se reúne con sus seres queridos, se proponen nuevos objetivos y en general se reestructura por completo el estilo de vida; todo ello incide en el equilibrio psicológico del individuo. Inclusive, pese a estar en un espacio en común, la convivencia del núcleo familiar que vive en una misma casa tiene horarios concretos y específicos debido a las diferentes actividades que realizan sus integrantes como clases *online*, teletrabajo, etc. (Acosta, 2020).

1.3.1.5. Soluciones para afrontar los efectos del distanciamiento social en tiempo de COVID-19.

De acuerdo a Acosta (2020), es importante normalizar la situación actual y dejar de verla como algo ajeno a la realidad, por lo tanto se deben buscar mecanismos para retomar aquellos hábitos y rutinas dentro de lo que sea posible; así mismo, resulta fundamental el aprender a convivir con el virus, tomar las medidas de bioseguridad necesarias y sobrellevar la vida de la mejor manera que sea posible hasta que la pandemia sea superada; finalmente, se debe ser tolerante con los diferentes puntos de vista que tengan las personas con respecto a esta situación, pues cada individuo ha afrontado experiencias tan diversas que le motivan a tener una perspectiva en particular.

1.3.1.6. El distanciamiento social y la educación

Los niños y adolescentes se han visto limitados en interactuar socialmente con sus pares ante la suspensión temporal de la educación presencial y la apertura de clases virtuales, en donde docentes y estudiantes se han enfrentado a una modalidad totalmente nueva con ventajas y desventajas que se han develado en el camino del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Así, por ejemplo, esta metodología permitió mantener la continuidad de las clases y logró unir a alumnos y profesores pese a la distancia, convirtiéndose de esta manera en una oportunidad de implementar modelos híbridos cuando se retome la presencialidad; no obstante, se evidenció un grave problema ante la falta de acceso a herramientas tecnológicas que varias personas enfrentan (Cardini et al., 2020). Cabe también mencionar la falta de actualización que los docentes tienen para el manejo de recursos tecnológicos, el desconocimiento de métodos de educación asincrónicos y distractores a los que se exponen al trabajar desde sus propios hogares. En conjunto, todo esto genera estrés y cansancio en el educador.

Paulatinamente y a medida que el virus ha sido controlado, cada país ha implementado diferentes medidas para retomar la educación presencial, como por

ejemplo el mantener el distanciamiento social en el aula y, en general, en las instalaciones de la institución (Ordorika, 2020).

Como se evidencia, la educación no se detuvo ante la presencia de la pandemia de COVID-19, al contrario, esta motivó a innovar los procesos caducos e implementar nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje que por su puesto hicieron que surjan nuevas realidades que deben enfrentarse, por ejemplo, el desinterés de los estudiantes por recibir clases virtuales, la falta de dinamismo por parte del profesor, etc.

1.3.2. Variable dependiente: Resiliencia

1.3.2.1.1. Resiliencia.

Gianino (2012) menciona que el termino resiliencia nace del latín “resilio” que significa volver atrás, inicialmente se lo utilizaba en ingeniería y se lo definía como la capacidad de la materia para restablecerse ante la presión, no obstante, posteriormente se lo adapto a la psicología y hace referencia a la capacidad del ser humano para afrontar situaciones adversas y transformarlas en experiencias positivas al tomarlas como una enseñanza. Es por ello importante fomentar su desarrollo desde la niñez para construir personas con un alto nivel de equilibrio emocional y con herramientas que les permitan surgir en la vida.

El interés por conocer las características de aquellos individuos que se encontraban sometidos a un gran nivel de presión ante situaciones adversas, pero que contrario a debilitarse se fortalecían sin desarrollar trastornos psicológicos, dio origen al estudio de la resiliencia (Ventocilla, 2019). Así, para Cárdenas (2018) la resiliencia es la capacidad de adaptación que un individuo tiene a un ambiente insano, la fortaleza para afrontar los problemas y lograr una enseñanza gracias a que es capaz de reestructurar los recursos psicológicos en función de las circunstancias y las necesidades que se le presentan. Las personas resilientes no ven estas situaciones como negativas sino como momentos difíciles pasajeros y lo suelen tomar de una manera optimista.

La resiliencia está relacionada con el afrontamiento: cuando una persona posee un nivel alto de afrontamiento entonces cuenta con recursos que le permiten sobrellevar

de manera positiva las situaciones de estrés. Por ejemplo, estos individuos suelen buscar el humor ante estos quiebres, son optimistas, procuran mantener las relaciones sociales de manera saludable y logran una adecuada salud mental y emocional; por el contrario, enfrentar negativamente las situaciones genera un incremento de los niveles de estrés, aumenta los conflictos con las personas, cuadros de ansiedad, pesimismo, tristeza, indiferencia y desencadena problemas de salud (Flores et al., 2020).

Entonces, la resiliencia son procesos y habilidades propios de cada persona que son parte de su personalidad y que le permiten protegerse, enfrentar, construir e incluso aprovechar las situaciones adversas para mejorar su vida, es decir la capacidad de adaptarse de manera positiva y flexible ante experiencias poco agradables. Este término se popularizó gracias John Bowlby, quien además fue el creador de la teoría del apego; tiempo después fue utilizado por el psicoanalista Boris Cyrulnik en su obra “Los patitos feos” (González, et al., 2021)

Como se observa, la resiliencia cuenta con una variedad de conceptos que varían según cada autor, es un término bastante complejo que se profundiza aún más en los siguientes apartados.

1.3.2.2. Ámbitos de resiliencia.

De acuerdo a Pierre-André (citado por Sandoval, 2020) existen cuatro ámbitos en los que está presente la resiliencia:

- **Biológico.** Cuando la persona enfrenta las adversidades y logra llevar una vida digna sin importar las desventajas somáticas cognitivas producto de un accidente o enfermedad.
- **Familiar.** Individuos que, a pesar de haber vivido episodios traumáticos o conflictivos de su núcleo familiar como abandono, violencia, abusos, etc., son capaces de desarrollarse en la vida de manera adecuada.
- **Macrosocial.** Aquellos sujetos que vivieron catástrofes naturales, guerras, deportaciones y que al haberlo perdido todo fueron capaces de reiniciar nuevamente y ponerse en pie.

- **Microsocial.** Hace alusión a la persona que creció en un ambiente conflictivo como un barrio o ciudad peligroso, pero que pese a ello logró surgir de manera positiva en la vida.

1.3.2.3. Propiedades de la resiliencia.

De acuerdo a Morales y González (2014) se pueden identificar las siguientes:

- **Puede ser promovida.** La carga genética y el temperamento predeterminan la forma de actuar de un individuo, pero pueden ser modificados. La resiliencia como capacidad que se adquiere dependerá del temperamento y de las personas que sean guías del individuo en su desarrollo.
- **Resultado de la interacción de la persona y su ambiente.** Un nivel alto de autoestima, la creatividad, el autocontrol, el ambiente social, entre otros, son factores que inciden en el nivel de resiliencia.
- **No es una capacidad estable.** Varía según los factores de protección con los que la persona cuente y cómo su entorno reacciona ante situaciones de riesgo; Ni el temperamento ni la carga genética son factores decisivos.
- **Capacidad innata.** No depende de la edad y se puede desarrollar en cualquier etapa de la vida.

1.3.2.4. Componentes de la resiliencia.

La resiliencia es una habilidad innata del ser humano que puede moldearse mediante la intervención de una tercera persona como los padres o tutores, no obstante, la tecnología ha acaparado estos espacios vitales y en diversas ocasiones impide que esta habilidad se desarrolle de manera eficaz (Morales y González, 2014). Un componente fundamental es el optimismo como una forma diferente de afrontar las situaciones adversas, genera estímulos positivos, acrecienta las fortalezas y disminuye las debilidades. Otros componentes son el autocontrol, autoestima y varias competencias sociales que se detallan a continuación:

Autocontrol. Capacidad de la persona para regular, dirigir su conducta, reprimir los impulsos y ejecutarlos después de haberlo analizado racionalmente. De

esta manera se evita reaccionar deliberadamente pues esto generaría un vacío en el proceso de aprendizaje del estado de resiliencia (Flores et al., 2020).

Autoestima. Es decir, la aceptación y el amor propio. Estas herramientas determinan cómo se siente y reacciona la persona frente a sus más grandes temores: al no tener un buen nivel de autoestima el individuo es más vulnerable ante cualquier problema que se le presente y toma decisiones basadas en los intereses de los demás y no en el interés propio; por el contrario, si un sujeto tiene una autoestima elevada tiende a ser más resiliente gracias a sus comportamientos adaptativos autónomos y su capacidad de resolución de problemas.

Elementos externos. Son aquellos factores que influyen positiva o negativamente en el individuo e inciden en su desarrollo cognitivo como los padres, tutores, maestros e incluso sus compañeros. Es aquí donde la persona demuestra los cimientos que tiene sobre el concepto del mundo que se construyen en base a las normas sociales y familiares (Flores et al., 2020).

No obstante, varios autores reiteran que la resiliencia puede desarrollarse en toda edad, siempre y cuando exista un ambiente sano donde se promueva la comunicación y técnicas de socialización asertivas; la familia, la escuela, el aprendizaje estructurado, el estado de ánimo y las funciones de razonamiento son parte de este proceso. De acuerdo a Lemaitre y Puig (como se citó en Moealato, 2014) se debe considerar tres factores esenciales para el desarrollo de la resiliencia:

- **Habilidad personal.** Cualidad que ciertas personas han desarrollado en el transcurso de su vida casi de manera innata. En estos casos se estudian las características que han determinado este comportamiento.
- **Capacidad humana.** Es parte del proceso evolutivo y se desarrolla desde niños. Resguarda la integridad individual, crea una conducta positiva ante situaciones adversas y permite enfrentar las adversidades de manera asertiva.
- **Proceso dinámico.** La resiliencia se apoya en la relación permanente entre el individuo y el ambiente en el que vive, hecho que establece que sea un proceso continuo y no absoluto ni duradero. Una persona resiliente se transforma ante

las circunstancias y cada situación independientemente de las diferencias culturales, espirituales y contextuales que existan.

Por otro lado, González (2018), crea un modelo en donde se muestran las características de un niño resiliente por medio de su expresión oral con las afirmaciones “yo tengo”, “yo soy”, “yo estoy” y “yo puedo”, como se profundiza a continuación:

- **Yo tengo (apoyo externo)**

- Familiares en las que confió y me aman de forma incondicional.
- Personas fuera del entorno familiar en las que puedo confiar.
- Personas que me ponen límites.
- Personas que me ayudan cuando me encuentro en peligro.
- Personas con buenos modales que puedo imitar.
- Un entorno social y familiar sano.

- **Yo soy (fuerza interior)**

- Una persona por la que otros sienten confianza y amor.
- Alguien tranquilo y predispuesto.
- Un individuo que me propongo y planteo objetivos para el futuro.
- Un ser humano que respeta las opiniones de los otros.
- Alguien que se respeta a sí mismo.
- Una persona empática con los demás.
- Responsable de mis acciones y asumo consecuencias.
- Confiado de mí mismo, seguro y optimista.

- **Yo estoy**

- Seguro que todo estará bien.
- Triste, lo identifico y exteriorizo para recibir apoyo.
- Rodeado de personas que me aprecian.
- Dispuesto a asumir mis responsabilidades.

- **Yo puedo**

- Buscar los momentos apropiados para hacer o hablar con alguien.
- Hacer tareas hasta terminarlas.
- Encontrarle sentido a la vida.

- Expresar mis sentimientos y pensamientos cuando hablo con los demás.
- Controlar mis sentimientos, emociones y conductas, demostrar lo que siento y quiero.
- Encontrar a alguien cuando necesito ayuda.

Según Grotberg (como se citó en Herrera, 2017) la resiliencia es la combinación equilibrada de estos rasgos y no puede asumirse que por tener solo uno ya se es resiliente, es decir, por ejemplo, el niño cuenta con la fortaleza interna (Yo soy) pero no es amado (Yo tengo) o no tiene habilidades interpersonales (Yo puedo); o bien el “yo puedo” está fortalecido, pero no tiene un nivel alto de autoestima (Yo soy).

1.3.2.5. Resiliencia y salud mental.

La resiliencia también se la considera como un protector de la salud mental dado que equilibra factores de riesgo que pueden desembocar en un trastorno como depresión o ansiedad, además que mejora la capacidad de afrontamiento en los momentos de crisis y los vuelve más llevaderos (González, 2018).

1.3.2.6. Dimensiones de la resiliencia.

Estas dimensiones se relacionan con la confianza con la que cada uno cuenta y se anteponen a la manera en la que la persona hace frente a un conflicto. Como primera dimensión están las relaciones interpersonales que se relacionan con la expresión, la cohesión y el nivel de comunicación de los miembros; en segundo lugar se encuentra el desarrollo personal, aquí se presencia la evolución cognitiva, las destrezas y atributos, en otras palabras, se relaciona lo cultural, intelectual y social, la confianza de uno mismo, el autocontrol y la persistencia en el compromiso; finalmente, la última dimensión es la estabilidad que se centra en el funcionamiento y organización de la familia, el acompañamiento que se le brinde a la persona en el momento de conflicto o negativa (Lagos, 2018).

En esencia, estas dimensiones son la forma de pensar y actuar de una persona resiliente, su manera de enfrentar las situaciones negativas, modificarlas a su favor,

hacer frente al fracaso y al peligro como situaciones inevitables pero que se pueden superar sin generar un nivel alto de ansiedad que perjudique la salud mental.

Por otro lado, de acuerdo a Morelato (2011) existen cuatro dimensiones que se relacionan entre sí:

- **Física.** Resistencia, fortaleza, firmeza y flexibilidad física.
- **Emocional.** Autorregulación, autoestima y flexibilidad emocional.
- **Mental.** Capacidad de atención, habilidades para enfocarse y flexibilidad mental.
- **Espiritual.** Valores, compromisos, creencias, tolerancia sobre los valores y creencias de los demás y la flexibilidad espiritual.

Es posible ser más resiliente en una dimensión que en otra, pero lo ideal es lograr un equilibrio entre todas que le permita a la persona desarrollarse de manera óptima en la vida. La dimensión donde la mayoría de los individuos tienden a perder energía es la emocional debido a los sentimientos de enojo, frustración, ansiedad, resentimiento, tristeza, entre otros (Pintado y Cruz, 2017).

1.3.2.7. ¿Cómo se desarrolla la resiliencia?

Se puede desarrollar gracias a los componentes previamente mencionados y que son influenciados por los factores de protección y de riesgo con los que cada persona cuenta. Así, un adolescente vulnerable ante experiencias de *bullying*, abuso escolar, sexual, violencia intrafamiliar, entre otras posiblemente desarrollaría la resiliencia de una manera negativa, sería un individuo manipulable que cumpliría hasta los requisitos más ilógicos para pertenecer a un grupo social sin considerar su autoestima (De la Cruz y Ortiz, 2020).

1.3.2.8. Los Factores Protectores en la Resiliencia.

Morelato (2014) los define como mecanismos de defensa ante situaciones adversas y que favorecen el desarrollo individual, la resiliencia y el autocuidado. Es así que se incluyen los factores familiares y sociales:

- **Factores familiares.** los padres son los primeros en forjar la autonomía, dignidad, la autoestima y el desarrollo emocional del menor que incide en que se convierta en una persona resiliente. Es aquí donde se da inicio al proceso de educación entre los grupos sociales y se transmiten las costumbres, tradiciones, valores y trato ético.
- **Factores de apoyo social.** Grupo de personas (familia, amigos, etc.) que apoyan al individuo en las situaciones negativas que enfrenta. Está relacionado con la identificación como persona, la autoestima, la empatía, la orientación social, el humor, la inteligencia emocional, autocontrol, entre otros.

Estos factores surgen a partir de tres modelos: el compensatorio en el que los atributos y el estrés se combinan para la creación de una consciencia, en el caso del estrés grave puede ser contrarrestado por la ayuda familiar y la personalidad; el segundo modelo es denominado desafío, en donde el estrés es un estimulante para potenciar la competencia; finalmente el modelo de inmunidad, en el que se conjugan los estresantes y los componentes de defensa que modulan la capacidad de adaptación (González et al., 2017). A continuación, se detallan más a fondo los factores protectores según estos autores:

- Asertividad
- Autoestima y autoconcepto
- Uso adecuado del tiempo
- Manejo saludable del estrés
- Métodos de afrontamiento
- El sentido de humor
- Habilidades sociales
- Proyecto de vida
- Apoyo familiar
- Prevención de factores de riesgo
- Habilidades cognitivas
- Autorregulación emocional

- Relación emocional estable
- Buen uso de las redes sociales
- Clima educativo saludable

1.3.2.9. Factores de riesgo de la resiliencia.

Se denomina factores de riesgo a toda acción que vulnere el bienestar del individuo y que trae consecuencias negativas para su salud física y emocional. De acuerdo a González et al. (2017), estas acciones se realizan de manera inconsciente y se fundamentan en un patrón de comportamiento familiar, individual y social que influyen notablemente en la toma de decisiones de la persona:

- **Individuales**
 - Bajo autoestima
 - Inconvenientes para comunicarse
 - Falta de expresión
 - Inseguridad
 - Desanimo
 - Dificultades en la resolución de problemas
 - Dependencia emocional
 - Falta de habilidades sociales
- **Familiares**
 - Límites flexibles
 - Desapego familiar
 - Falta de autoridad
 - Falta de reconocimiento de logros y acciones
 - Inconvenientes para vincularse afectivamente
- **Sociales**
 - Falta de relación con los pares
 - Mal uso del tiempo libre
 - Dificultad para relaciones sociales
 - Dificultades para establecer relaciones sentimentales

- Ausencia de uso de redes sociales
- Poca comunicación social

1.3.2.10. Tipos de resiliencia.

De acuerdo a Pintado y Cruz (2017) se diferencian tres tipos de resiliencia:

- **Individual.** Es el potencial humano que le permite al individuo sobresalir de una experiencia negativa de manera fortalecida, con firmeza y reconocer las enseñanzas de este hecho pese a las secuelas que le han dejado.
- **Familiar.** La unión familiar tiende a disminuir el estrés y las situaciones negativas, asegura la habilidad para restaurarse como unidad. Es un factor de recuperación del equilibrio emocional.
- **Comunitaria.** Capacidad del entorno social para detectar, prevenir, hacer frente a situaciones adversas y recuperarse tras el daño. Es la forma en la que los grupos sociales enfrentan las adversidades y fortalecen sus vínculos.

1.3.2.11. Adolescentes y la Resiliencia.

Los adolescentes transitan por una etapa de constantes cambios en donde se enfrentan a obstáculos y desafíos significativos, buscan su identidad, su libertad y deben tomar decisiones que afectan su futuro. El adolescente requiere poseer una capacidad de afrontamiento, es decir tácticas cognitivas y conductuales para adaptarse de una buena manera al entorno (Arenas, 2021).

Un factor de protección importante en los adolescentes es la autoestima, y de acuerdo a Pintado y Cruz (2017), son los varones quienes cuentan con un nivel mayor de autoestima que las mujeres debido al contexto social en donde el hombre tiene mayor injerencia. Además, una característica de un adolescente resiliente es que cuenta con un nivel de competencia social alto, en otras palabras, tiene una comunicación asertiva, buen desarrollo de habilidades sociales, capacidad para resolver problemas con pensamientos centrados y reflexivos (Pintado y Cruz, 2017).

1.3.2.12. Perfil de un adolescente resiliente

Según (Velasco et al., 2015) el adolescente resiliente cuenta con los siguientes atributos

- **Competencia social.** Son más sociables, responden de manera positiva, están listo para afrontar estímulos externos, tienen comunicación efectiva, demuestran empatía, afecto y logran ver las situaciones negativas de manera cómica
- **Resolución de problemas.** Un adolescente resiliente puede resolver problemas de manera mucho más ágil, flexible y reflexiva.
- **Autonomía.** Hace referencia al factor protector de la propia identidad en donde el individuo actúa de manera independiente y controla ciertos factores del entorno.
- **Sentido de propósito y de futuro.** Se relaciona con la autonomía, la autoestima y la confianza que en conjunto permiten plantear propósitos y objetivos a corto, mediano y largo plazo.

1.3.2.13. Distanciamiento Social y Resiliencia.

Como se analizó previamente, el confinamiento es el asilamiento temporal o permanente de todos los individuos y trae consigo efectos negativos en el desarrollo de capacidades, habilidades y lógicamente en la salud mental. Por su parte, la resiliencia es aquella habilidad para enfrentar con flexibilidad y optimismo las situaciones adversas; por lo tanto, estos dos ámbitos están estrechamente relacionados.

El enfrentarse a la pandemia de COVID-19 y vivir momentos traumáticos como el fallecimiento de un ser querido, la desintegración familiar, soledad, etc., se genera mayor vulnerabilidad en la persona y precisamente la resiliencia juega un punto clave para sobrellevar estas experiencias. En ese sentido, en base a los autores estudiados, se determina que el nivel de resiliencia en los adolescentes es bajo debido a la alta presencia de factores de riesgo (De la Cruz y Ortiz, 2020).

Otro factor muy importante que se vio afectado por la presencia del Distanciamiento Social son las relaciones interpersonales que al ser necesario el alejamiento de las personas la comunicación cambia, el momento que se inició esta medida se utilizó medios tecnológicos para poder comunicarse con familiares y sociedad. Los medios tecnológicos, aunque ayudan a comunicarse no ayudan a las personas a sentir esa cercanía y ese contacto que las relaciones interpersonales contienen.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Técnicas e Instrumentos

Para la presente investigación se aplicó una encuesta estructurada y la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson, ambas dirigidas a los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

2.1.1. Encuesta

La encuesta es una técnica de recolección de información por medio de la formulación de preguntas previamente estructuradas que además se pueden realizar de manera digital mediante diferentes plataformas. En este caso se aplicó un cuestionario para determinar las características de la población como fue la influencia del distanciamiento social en su rutina diaria y diario vivir.

2.1.2. Psicométrica y Escala de Resiliencia de Connor y Davidson

La técnica de psicométrica evalúa los rasgos de la personalidad y la reacción del individuo en distintas situaciones, sus hábitos, comportamientos y aptitudes que se plasman de manera numérica Castillo (2021). Estas pruebas son realizadas por expertos acorde al ámbito de la investigación, son confiables y validadas por estudios previos.

En la presente investigación se utilizó la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson que mide el nivel de resiliencia individual, sus propiedades psicométricas permiten su aplicación en niños, adolescentes y adultos mayores. La escala fue creada en el 2003 y traducida en el 2008 por Bobes, Bascaran y García-portilla, consta de 25 ítems con respuestas de tipo Likert: el 0 representa en absoluto; 1, rara vez; 2, a veces; 3, a menudo; y 4, casi siempre (Chavez, 2021).

En su versión original se divide en cinco dimensiones: la primera valora la competencia personal y la tenacidad; la segunda, la confianza a la intuición personal, la manera de afrontar las situaciones negativas y positivas; la tercera dimensión evalúa

la aceptación a los cambios de manera positiva y las relaciones positivas o seguras; en cuarto lugar, se valora el control; finalmente, como último factor se evalúa la espiritualidad y su influencia. La puntuación máxima del cuestionario es de 100 puntos, en vista que no tiene un punto de corte entonces se considera que entre mayor puntuación mejor nivel de resiliencia existe. Su validación es del 0.89 del coeficiente alfa de Cronbach y la fiabilidad test-retest tiene un coeficiente de correlación de 0.87 (Chavez, 2021).

2.1.3. Validez y confiabilidad

La fiabilidad de Alfa debe estar entre 0 y 1, tenemos que tomar en cuenta que entre más cerca del rango 1 mayor nivel de significancia del instrumento utilizado en una investigación, siendo así que el margen de aceptación para la fiabilidad debe estar en el rango de Alfa >0,7 siendo este aceptable, de Alfa >0,8 el cual se considera como muy aceptable y Alfa >0,9 siendo excelente, al contrario, los valores inferiores al rango de Alfa >0,6 y de Alfa >0,5 será considerados como inadecuados o inválidos.

Validación de Instrumento de: Confinamiento

Tabla 1: Resumen de procesamiento de casos

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Valido	85	100.0
	Excluido	0	.0
Total		85	100.0

a. La eliminación por lista se basa

en todas las variables del procedimiento

Estadísticas de fiabilidad

Tabla 2: Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.803	10

Para el instrumento utilizado en la variable independiente Resiliencia, la encuesta fue validada utilizando el Alfa de Cronbach, en donde se obtuvo una significancia de 0,803. Cuyo resultado se interpreta, que el cuestionario cuenta con un nivel alto de confiabilidad, ya que se considera valido una significancia mayor a 0,7.

3.1. Metodología

3.1.1. Enfoque

Este estudio fue de enfoque mixto: por un lado, fue cuantitativo y se aplicó la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson cuyos resultados fueron valorizados estadísticamente; por otro lado, fue cualitativo y se llevó a cabo una encuesta para conocer las conductas de los estudiantes.

3.1.2. Nivel de la investigación

Descriptiva

Fue descriptiva porque se estudiaron las características y el impacto de la población analizada en quienes les rodean. Se profundizó así en determinar cómo el distanciamiento social influyó en la resiliencia de los estudiantes, los datos obtenidos permitieron establecer categorías descriptivas acorde con los objetivos planteados con

el fin de conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes por medio de la descripción exacta de las actividades y procesos (Arguello, 2020).

Correlacional

Por otro lado, fue correlacional debido a que se pudo observar la forma en que una variante influye en la otra (el confinamiento enfocado en el distanciamiento social y la resiliencia en estudiantes de tercer y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía) y se modifican entre sí.

3.1.3. Modalidad de Investigación

Bibliográfica/documental

El presente trabajo fue bibliográfico debido a que se realizó una investigación en revistas, artículos, tesis, libros y páginas web con información actualizada y relacionada con la problemática (Ramírez et al., 2018).

Observación indirecta

La investigación se llevó a cabo a los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, a quienes se dio seguimiento de manera indirecta debido a que las clases se mantienen de manera virtual debido a las restricciones por COVID-19.

De campo

Se aplicó la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson a través de Google Forms y también una entrevista previamente estructurada con el fin de encontrar respuestas al problema planteado. Esta modalidad le permite al investigador tener mayor seguridad en el registro de datos dado que la información proviene de fuentes primarias y dentro del entorno natural de la persona (Leyva y Guerra, 2020).

3.1.4. Plan de recolección de información

En la Tabla 2 se detalla cada interrogante y su descripción.

Tabla 3: Plan de recolección de información

Interrogantes	Descripción
¿Qué se va a investigar?	La influencia del confinamiento con el enfoque de distanciamiento social y la resiliencia.
Para qué se debe investigar muestra de la investigación	Lograr los objetivos planteados. Estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía
¿Cuándo se lleva a cabo la investigación?	En el periodo académico octubre 2021-febrero 2022
Dónde se dará lugar	Universidad Técnica de Ambato
Frecuencia de la investigación	Única vez
Tipos de técnicas de recolección que se utilizan	Psicométrica-entrevista
Instrumentos que se aplican	Escala de Resiliencia de Connor y Davidson Entrevista Estructurada

Nota: Fuente Naranjo (2021)

3.1.5. Población y Muestra

La población de la presente investigación estuvo conformada por los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. La muestra analizada fue los 85 estudiantes de tercero y cuarto semestre.

Tabla 4: Población

Población	Hombres	Mujeres	Total
3er Semestre	15	30	45
4to Semestre	14	26	40
Total			85

Nota: Fuente Secretaria de la Carrera de Psicopedagogía FCHE (2021)

Hipótesis: Confinamiento Y Resiliencia En Estudiantes De Tercer Y Cuarto Semestre De La Carrera De Psicopedagogía De La Universidad Técnica De Ambato En El Estado De Emergencia Por Covid-19

H0: El confinamiento NO influye en la resiliencia de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato durante la Emergencia Sanitaria

H1: El confinamiento Si influye en la resiliencia de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato durante la Emergencia Sanitaria.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSION

3.1 Análisis Y Discusión De Los Resultados

Para la presente investigación se contó con una población de 94 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la carrera de Psicopedagogía de Tercero y Cuarto Semestre, a los cuales se los evaluó por medio de la utilización de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson, el cual consta de 25 ítems divididos en 5 dimensiones y un cuestionario estructurado con 10 preguntas relacionadas al distanciamiento social. Luego de su aplicación y recolección de datos, se procede a la representación, interpretación y análisis de los resultados.

3.2 Interpretación De Los Resultados De La Escala De Resiliencia De Connor Y Davidson

La Escala de Resiliencia de Connor y Davidson fue aplicada a 85 estudiantes de la carrera de Psicopedagogía para conocer el nivel de resiliencia que posean, a través de la aplicación de 25 ítems clasificados en 5 subescalas:

- A. Competencia personal y tenacidad
- B. Confianza en el propio instinto y fortalecimiento
- C. Aceptación positiva del cambio
- D. Control
- E. Influencias espirituales

Con respecto a la valoración e interpretación de la escala se realizó en base a una baremación determinada, ya que se conoce que la escala cuenta con dos niveles alto y bajo que significa que entre mayor sea la puntuación mayor resiliencia y viceversa:

Tabla 5. Dimensiones Escala de Resiliencia

Indicador	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Competencia personal	17.19	3.50	9.00	24.00
Confianza en el propio instinto	8.39	2.02	3.00	12.00
Aceptación positiva del cambio	25.72	5.26	13.00	36.00
Control	13.65	3.57	4.00	20.00
Influencias espirituales	5.64	1.51	2.00	8.00

Nota. Escala de Resiliencia (Connor Davidson) aplicada a los estudiantes de tercer y cuarto semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

Sub-escala 1. Competencia personal y tenacidad

- 5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza.
- 10. Me esfuerzo al máximo en cada ocasión.
- 11. Puedo conseguir mis metas.
- 21. Tengo muy claro por donde quiero ir en mi vida.
- 24. Trabajo por conseguir mis metas.
- 25. Me siento orgulloso de mis logros.

Tabla 6 : Subescala 1. Competencia personal y tenacidad

SUBESCALA			Porcentaje	Porcentaje
1	Frecuencia	Porcentaje	valido	acumulado
Bajo	32	38%	38%	32
Alto	53	62%	62%	100
TOTAL	85	100%	100%	

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Subescala 2. Confianza en el propio instinto y fortalecimiento bajo el estrés.

- 18. Tomo decisiones difíciles o impopulares.
- 19. Puedo manejar sentimientos desagradables.
- 23. Me gustan los desafíos.

Tabla 7: Sub-escala 2. Confianza en el propio instinto y fortalecimiento bajo el estrés

SUB- ESCALA 2	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
			valido	acumulativo
Bajo	16	19%	19%	19
Alto	69	81%	81%	100
TOTAL	85	100%	100%	

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Subescala 3. Aceptación positiva del cambio

- 1. Soy capaz de adaptarme a los cambios.
- 2. Tengo personas en las que puedo confiar y con las que me siento seguro.
- 4. Puedo resolver cualquier acontecimiento.
- 6. Veo el lado divertido de las cosas.
- 8. Tiendo a recuperarme de las enfermedades o de las dificultades.
- 12. Cuando parece que irremediamente algo no tiene solución, no abandono.

15. Prefiero tomar la iniciativa cuando hay que resolver un problema.

16. No me desanimo fácilmente por el fracaso

17. Pienso que soy una persona fuerte.

Tabla 8: Subescala 3. Aceptación positiva del cambio

SUB- ESCALA 3	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulativo
Bajo	10	12%	12%	12
Alto	75	88%	88%	100
Total	85	100%	100%	

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Subescala 4. Control

7. Afrontar el estrés, me fortalece.

13. Se donde acudir por ayuda

14. Bajo presión, me concentro y pienso claramente.

20. Sigo los presentimientos que tengo.

22. Siento que controlo mi vida.

Tabla 9: Subescala 4. Control

SUB- ESCALA 4	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Bajo	15	18%	18%	18
Alto	70	82%	82%	100
TOTAL	85	100%	100%	

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Subescala 5. Influencias espirituales

3. Algunas veces deajo que el destino o Dios me ayude

9. Pienso que las cosas ocurren por alguna razón.

Tabla 10: Subescala 5. Influencias espirituales

SUB-ESCALA	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
5			valido	acumulativo
Bajo	21	25%	25%	25
Alto	64	75%	75%	100
TOTAL	85	100%	100%	

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

Dentro de las subescalas que se identificaron en la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson, después de su aplicación y asociación de preguntas, se evidenciaron los siguientes resultados: 62% para Competencia personal y tenacidad, 81% para Confianza en el propio instinto y fortalecimiento bajo el estrés, 88% para Aceptación positiva del cambio, 82% para Control y por último el 75% para Influencias espirituales.

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en cada una de las subescalas de la Escala de Resiliencia se identifican los siguientes resultados: en primera instancia se observa un porcentaje alto en la subescala de Aceptación positiva al cambio, donde los estudiantes dan a conocer que son capaces de adaptarse a los cambios positivos o negativos y su adaptabilidad a diferentes entornos que se desarrollan en su cotidianidad. Como tercera subescala con relevancia encontramos el Control, donde los estudiantes dieron a conocer su forma de afrontar adecuadamente las situaciones que enfrentan sin intervención o sin dejarse llevar por sentimientos negativos. Por otra parte, tenemos la subescala de Influencias espirituales y como ultima subescala con un porcentaje bajo esta de Competencia personal y tenacidad lo cual demuestra que los estudiantes no cuentan con una buena acción dinámica entre sus conocimientos, habilidades y valores personales, conjuntamente con la firmeza y persistencia por el logro de los objetivos que se plantean mostrando firmeza ante los obstáculos.

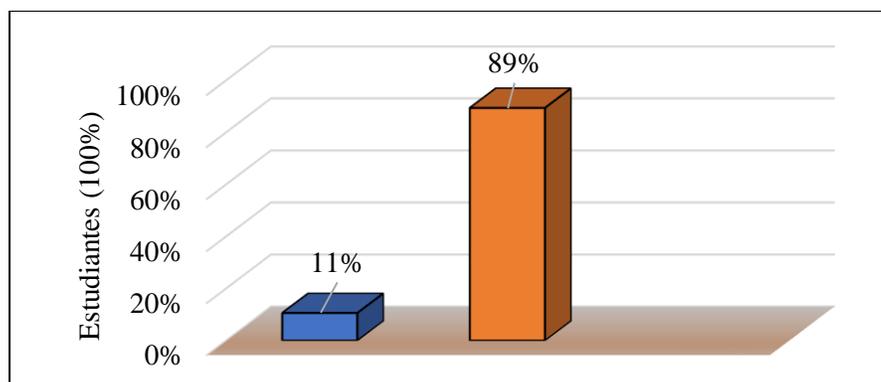
Escala De Resiliencia Puntuación Global

Tabla 11: Escala de resiliencia Puntuación Global

NIVEL	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
			valido	acumulativo
Bajo	9	11%	11%	11
Alto	76	89%	89%	100
Total	85	100%	100%	

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 1: Escala de Resiliencia



Nota: Escala de Resiliencia (Connor Davidson) aplicada a los estudiantes de tercer y cuarto semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato (2021)

Análisis

En el análisis general de las diferentes puntuaciones y resultados que se obtuvieron con respecto a la variable Resiliencia son los siguientes: 89% de la población de estudiantes abordan una puntuación Alta en el nivel de Resiliencia y el 11% de la población de estudiantes cuenta con una puntuación Baja en el nivel de Resiliencia.

Interpretación

La escala de resiliencia de Connor y Davidson cuenta con un rango de 0 a 100, mayor puntuación indica mayor nivel de Resiliencia, de igual manera menor puntuación indica menor nivel de Resiliencia. De acuerdo a la puntuación global que se obtuvo de la aplicación de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (2003), se evidencia un nivel Alto de Resiliencia en los estudiantes, que significa que cuentan con una buena capacidad de afrontamiento ante adversidades, logran adaptarse de buena manera ante amenazas o el estrés, demostrando así que son personas que saben darle sentido a la vida y tomar las adversidades como aprendizajes sin que influyan en su proyecto de vida.

3.3 Interpretación De Resultados Encuesta Variable: Distanciamiento Social

Pregunta 1: Usted considera que el Distanciamiento Social por la pandemia COVID 19, lo desestabilizo emocionalmente

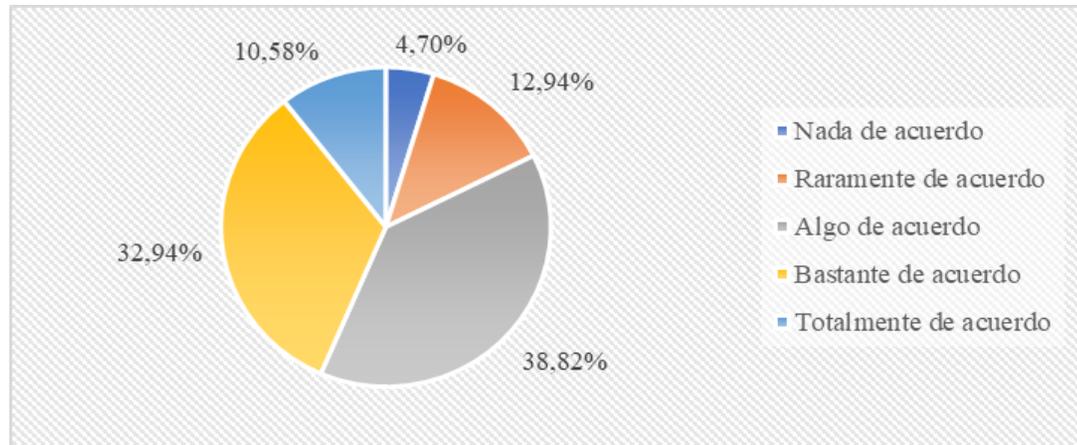
Tabla 12: Usted considera que el Distanciamiento Social por la pandemia COVID 19. Lo desestabilizo emocionalmente.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo	4	4,70%
Raramente de acuerdo	11	12,94%
Algo de acuerdo	33	38,82%
Bastante de acuerdo	28	32,94%
Totalmente de acuerdo	9	10,58%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 2

Pregunta 1. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

De acuerdo con esta pregunta se evidencia que el 4,70% de la población considera que el distanciamiento social por el COVID 19 no lo desestabilizó emocionalmente, mientras que el 12,94% raramente de acuerdo, un 38,82% algo de acuerdo, el 32,94% bastante de acuerdo y el 10,58% considera que su estabilidad emocional se vio totalmente afectada por el distanciamiento social.

Interpretación

Los resultados muestran que la mayor parte de la población considera que el distanciamiento social por COVID 19 afectó en algo su estabilidad emocional. Lo que quiere decir que los estudiantes sintieron que los afectos de una manera medianamente, lo cual no obtuvo un gran impacto emocional esto gracias al buen nivel de resiliencia que la mayoría posee.

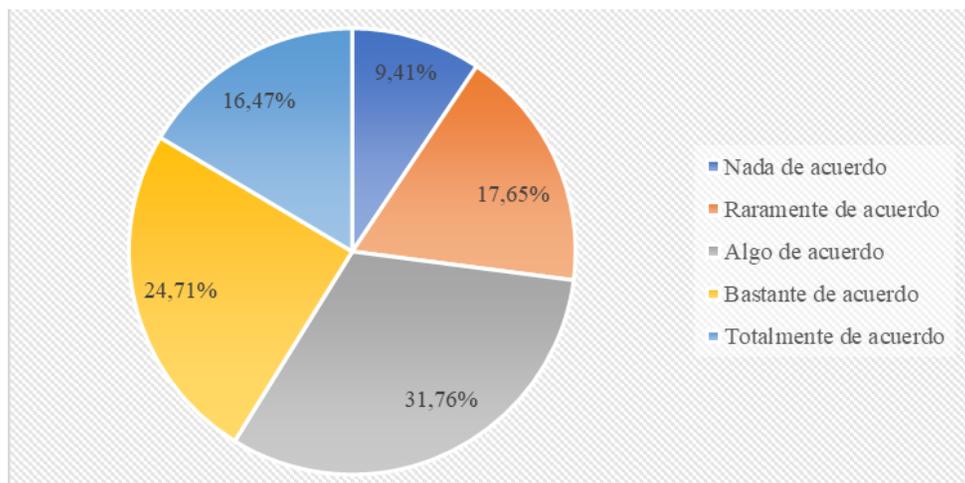
Pregunta 2: Cree usted que el cierre de espacios de ocio debido a la medida de Distanciamiento Social afecto en algo su estado de ánimo.

Tabla 13: Cree usted que el cierre de espacios de ocio debido a la medida de Distanciamiento Social afecto en algo su estado de ánimo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo	8	9,41%
Raramente de acuerdo	15	17,65%
Algo de acuerdo	27	31,76%
Bastante de acuerdo	21	24,71%
Totalmente de acuerdo	14	16,47%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 3: Pregunta 2. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

En esta pregunta se evidencia que el 9,41% de la población no está nada de acuerdo que el cierre de espacio de ocio por medida del distanciamiento social afectará su estado de ánimo; el 17,65% raramente de acuerdo; el 31,76% algo de acuerdo; el 24,71% bastante de acuerdo y el 16,47% recalca que están totalmente de acuerdo.

Interpretación

Los resultados reflejan que la mayor parte de la población considera que el cierre de espacios de ocio debido al distanciamiento social por COVID 19 afecto en algo su estado de ánimo, ya que consideran que los espacios de ocio no se relacionaban directamente con el estado de ánimo por lo cual no influyó.

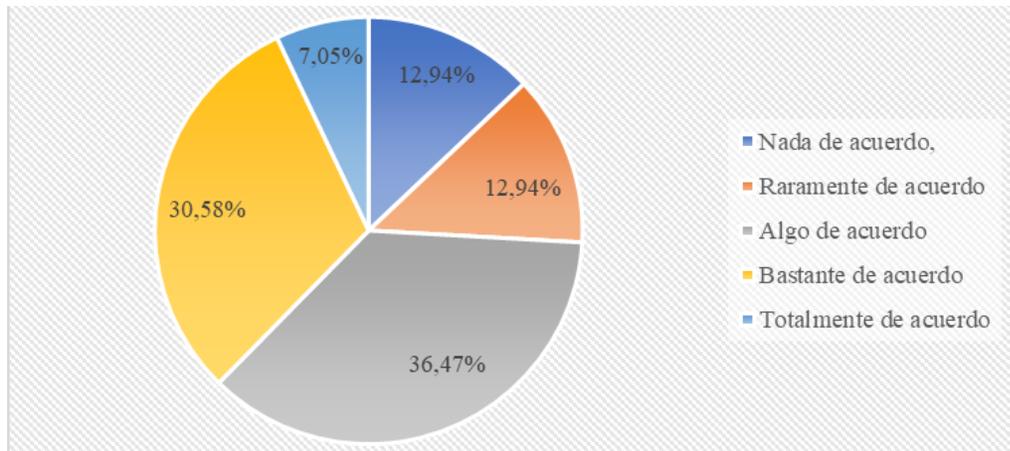
Pregunta 3: Usted cree que el mantenerse alejados de los demás debido a la pandemia por el COVID 19, ayudó a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas.

Tabla 14: *Usted cree que el mantenerse alejados de los demás debido a la pandemia por el COVID 19, ayudó a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo,	11	12,94%
Raramente de acuerdo	11	12,94%
Algo de acuerdo	31	36,47%
Bastante de acuerdo	26	30,58%
Totalmente de acuerdo	6	7,05%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 4: Pregunta 3. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

En base a la pregunta se obtiene que el 7,05% de la población señala no estar nada de acuerdo que el mantenerse alejados de las personas debido a la pandemia por el COVID 19 ayudó a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas; el 12,94% raramente de acuerdo; el 36,47% algo de acuerdo; el 30,58% bastante de acuerdo y el 12,98% considera estar totalmente de acuerdo.

Interpretación

En relación a la pregunta se evidencia que un alto porcentaje de la población considera que el mantenerse alejados de las personas los ayudo en algo a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas, esto debido a que al no tener intervención de terceros tomaban sus propias decisiones con criterio propio.

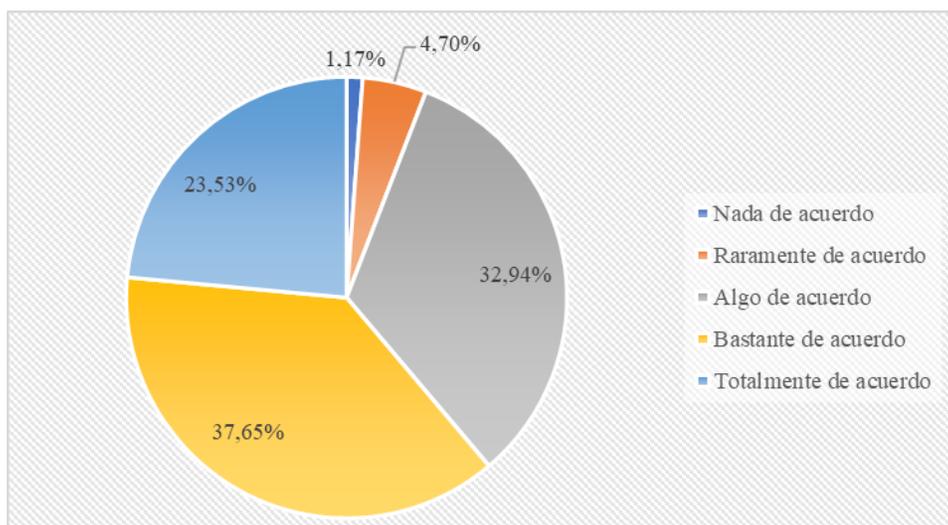
Pregunta 4: Conoce usted que el distanciamiento social fue una medida de prevención que afecta nuestras relaciones interpersonales

Tabla 15: Conoce usted que el distanciamiento social fue una medida de prevención que afecta nuestras relaciones interpersonales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo	1	1,17%
Raramente de acuerdo	4	4,70%
Algo de acuerdo	28	32,94%
Bastante de acuerdo	32	37,65%
Totalmente de acuerdo	20	23,53%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 5: Pregunta 4. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

En base a los resultados de esta pregunta se evidencia que el 1,17% de la población no está nada de acuerdo que el distanciamiento social afecto sus relaciones interpersonales; el 4,70% raramente de acuerdo; el 32,90% algo de acuerdo; el 37,65% bastante de acuerdo y el 23,53% está totalmente de acuerdo.

Interpretación

Los resultados reflejaron que la población mayoritaria considera que el distanciamiento social influyo en un nivel alto en las relaciones interpersonales, ya que al ser una medida que **necesita** el alejamiento de la sociedad los estudiantes dejan de interactuar con sus pares y conocer a nuevas personas lo que no les permite establecer buenas relaciones sociales.

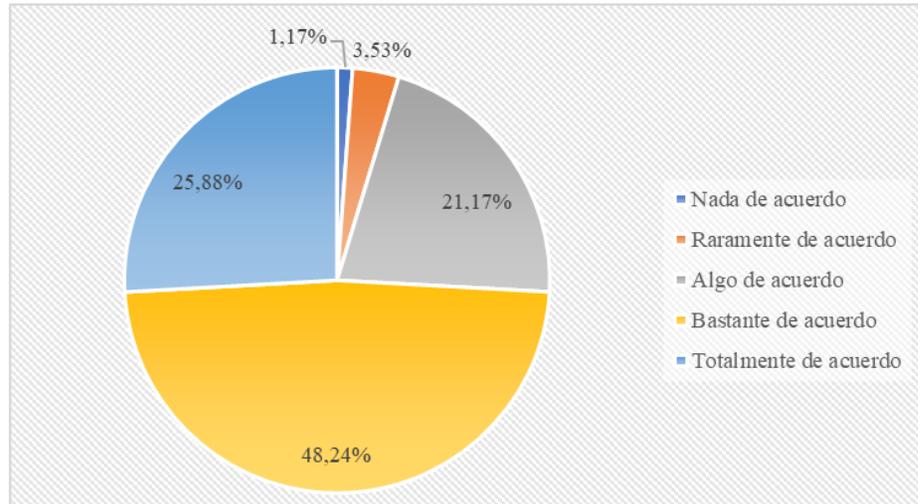
Pregunta 5: Usted noto que su rutina diaria cambio con la ejecución de la medida del Distanciamiento social en el estado de emergencia.

Tabla 16: Usted noto que su rutina diaria cambio con la ejecución de la medida del Distanciamiento social en el estado de emergencia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo	1	1,17%
Raramente de acuerdo	3	3,53%
Algo de acuerdo	18	21,17%
Bastante de acuerdo	41	48,24%
Totalmente de acuerdo	22	25,88%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 6: Pregunta 5. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

En los resultados de la pregunta el 1,17% de la población no está nada de acuerdo que su rutina diaria se vio afectada con la ejecución del distanciamiento social debido a la pandemia; el 3,53% afirma que esta raramente de acuerdo; el 21,17% esta algo de acuerdo; el 48,24% menciona que está bastante de acuerdo y el 25,88% está totalmente de acuerdo.

Interpretación

Los resultados de la pregunta nos señalan que la mayoría de estudiantes sintieron que su rutina diaria se vio bastante afectada por presencia del distanciamiento social ejecutado por presencia de la pandemia, esto se da porque los estudiantes ya contaban con hábitos y costumbres cotidianas, muchas de las mismas cambiaron bruscamente obligándolos a modificar su rutina diaria ya establecida.

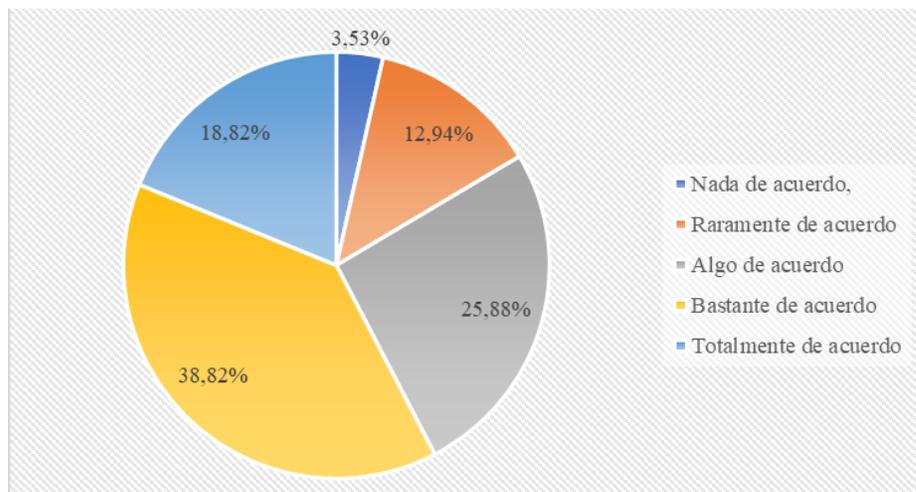
Pregunta 6: Considera usted que el distanciamiento social afectó su manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles

Tabla 17: Considera usted que el distanciamiento social afectó su manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo,	3	3,53%
Raramente de acuerdo	11	12,94%
Algo de acuerdo	22	25,88%
Bastante de acuerdo	33	38,82%
Totalmente de acuerdo	16	18,82%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 7: Pregunta 6. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

De los resultados obtenidos se evidencia que el 3,53% de la población no está nada de acuerdo que el distanciamiento social afectó la manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles; el 12,94% señala raramente de acuerdo; el 25,88%

considera algo de acuerdo; el 38,82% bastante de acuerdo y el 18,82% que está en total acuerdo.

Interpretación

Por medio de los resultados obtenidos se observa que la mayor parte de los estudiantes están bastante de acuerdo que el distanciamiento social afecto la manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles, ya que al no poder establecer relaciones interpersonales ni socializarse, no se les ha permitido experimentar una buena adaptación y enfrentamiento a problemas cotidianos que se relacionan con sus pares.

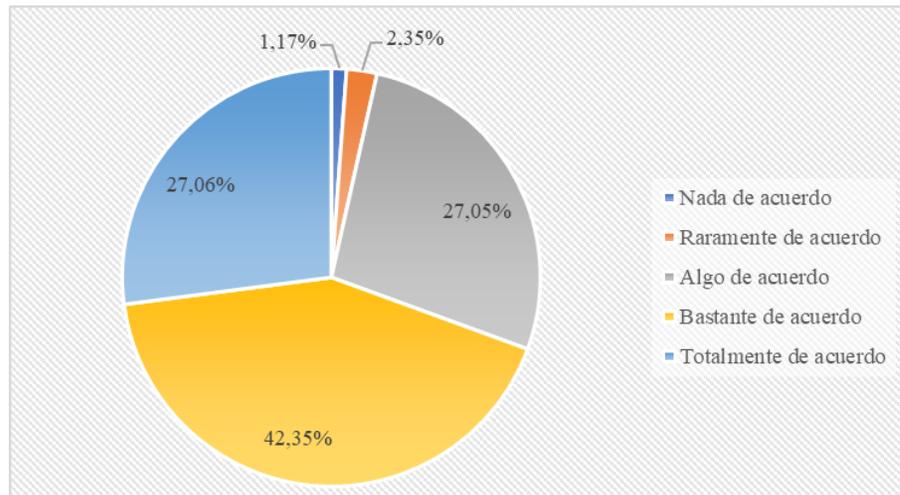
Pregunta 7: Usted considera que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social

Tabla 18: Usted considera que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo	1	1,17%
Raramente de acuerdo	2	2,35%
Algo de acuerdo	23	27,05%
Bastante de acuerdo	36	42,35%
Totalmente de acuerdo	23	27,06%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 8 : Pregunta 7. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

En la pregunta se obtuvieron los siguientes datos, el 1,17% de la población total no está nada de acuerdo que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social; el 2,35% raramente de acuerdo; el 27,05% algo de acuerdo; el 42,35% bastante de acuerdo y el 27,06% está totalmente de acuerdo.

Interpretación

Por medio de los resultados que se obtuvieron se observa un porcentaje considerable de estudiantes que están bastante de acuerdo que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social, ya que se ha evidenciado la serie de efectos que el distanciamiento social ha fomentado en las personas, las cuales desarrollan trastornos relacionados mayormente con el estrés y depresión. Por lo cual los estudiantes consideran que un adecuado manejo de emociones ayudara a las personas a llevar de mejor manera esta medida.

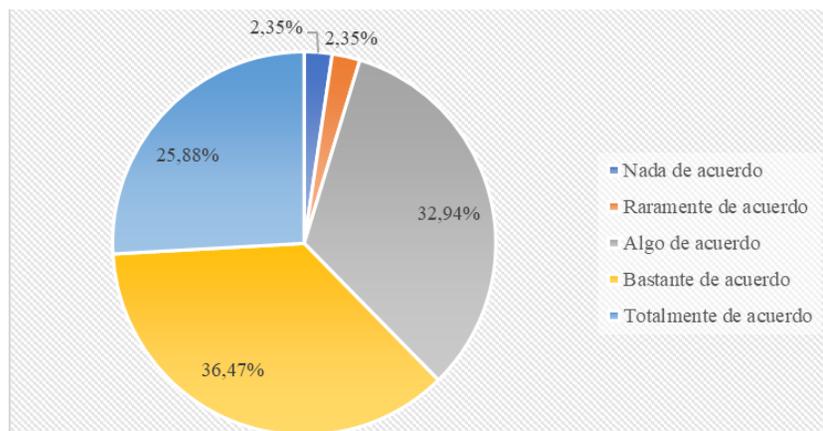
Pregunta 8: Considera usted que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que se desarrollaron por el distanciamiento social

Tabla 19: Considera usted que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que se desarrollan por el distanciamiento social

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo	2	2,35%
Raramente de acuerdo	2	2,35%
Algo de acuerdo	28	32,94%
Bastante de acuerdo	31	36,47%
Totalmente de acuerdo	22	25,88%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 9: Pregunta 8. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

En los resultados de la pregunta se evidencia que un 2,35% de la población no está nada de acuerdo que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que se desarrollaron por el distanciamiento social; el 2,35% raramente de acuerdo; el 32,94% algo de acuerdo; el 36,47% bastante de acuerdo y un 25,88% está totalmente de acuerdo.

Interpretación

Los resultados reflejan que la mayor parte de la población está bastante de acuerdo que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que contrae el distanciamiento social, esto se debe a que se conoce a la resiliencia como la capacidad de afrontamiento ante situaciones negativas volviéndolas en positivas y con un aprendizaje, es así que los estudiantes consideran que estas actitudes son esenciales para saber conllevar esta medida.

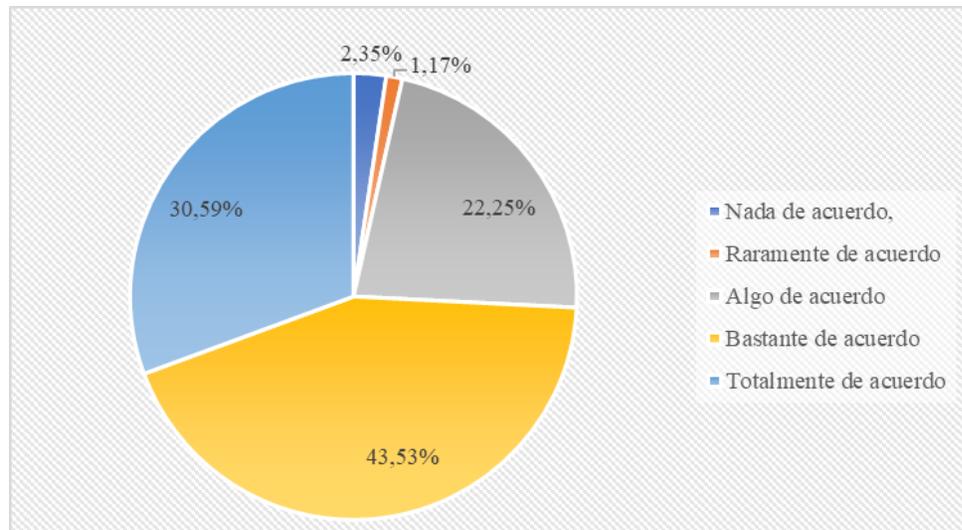
Pregunta 9: Usted ha notado cambios en la capacidad de aprendizaje desde que se encuentra en Distanciamiento social en el estado de emergencia.

Tabla 20: *Usted ha notado cambios en la capacidad de aprendizaje desde que se encuentra en Distanciamiento social en el estado de emergencia*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo,	2	2,35%
Raramente de acuerdo	1	1,17%
Algo de acuerdo	19	22,25%
Bastante de acuerdo	37	43,53%
Totalmente de acuerdo	26	30,59%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 10: Pregunta 9. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

Dentro de los resultados de esta pregunta se obtiene que el 2,25% de la población no ha notado cambios en la capacidad de aprendizaje desde que se encuentra en Distanciamiento social en el estado de emergencia; el 1,17% raramente de acuerdo; el 22,25% algo de acuerdo; el 43,53% bastante de acuerdo y el 30,59% está totalmente de acuerdo.

Interpretación

Los resultados reflejan que existe un porcentaje considerable de estudiantes que han notado bastantes cambios en su capacidad de aprendizaje desde que se empleó la medida distanciamiento social, esto se debe al cambio repentino de la presencialidad a los virtual, un proceso nuevo y desconocido para varios de los estudiantes y docentes.

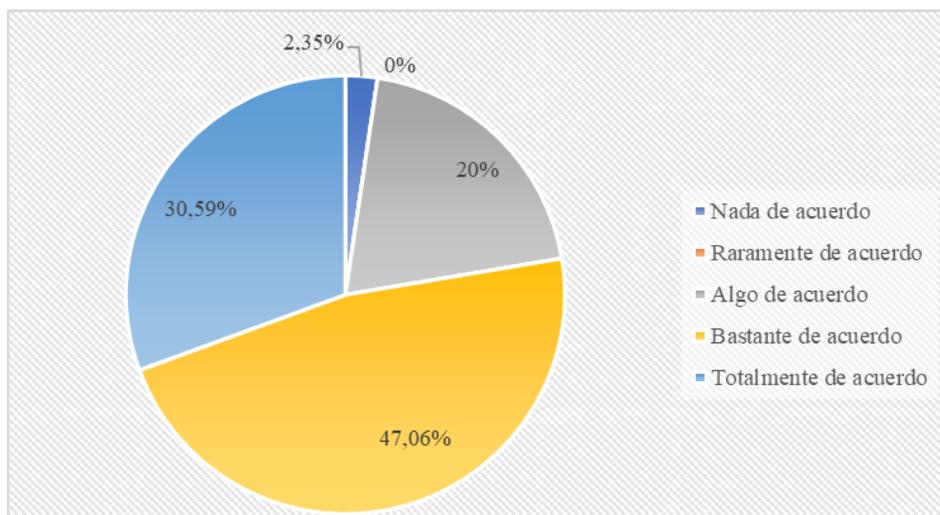
Pregunta 10: Considera usted que ha existido una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19

Tabla 21: Considera usted que ha existido una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nada de acuerdo	2	2,35%
Raramente de acuerdo	0	0%
Algo de acuerdo	17	20%
Bastante de acuerdo	40	47,06%
Totalmente de acuerdo	26	30,59%
TOTAL	85	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Figura 11: Pregunta 10. Cuestionario Distanciamiento Social



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

Del total de la población un 2,35% de la población menciona que esta nada de acuerdo que ha existido una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19; un 0% raramente de acuerdo; el 20% algo de acuerdo; el 47,06% bastante de acuerdo y el 30,59% está totalmente de acuerdo.

Interpretación

Con respecto a la pregunta se evidencia que la mayor parte de la población ha notado bastante una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19, esto se debe a los distintos estilos de aprendizaje que cada estudiante posee al verse afectados su aprendizaje variara de forma positiva como negativa.

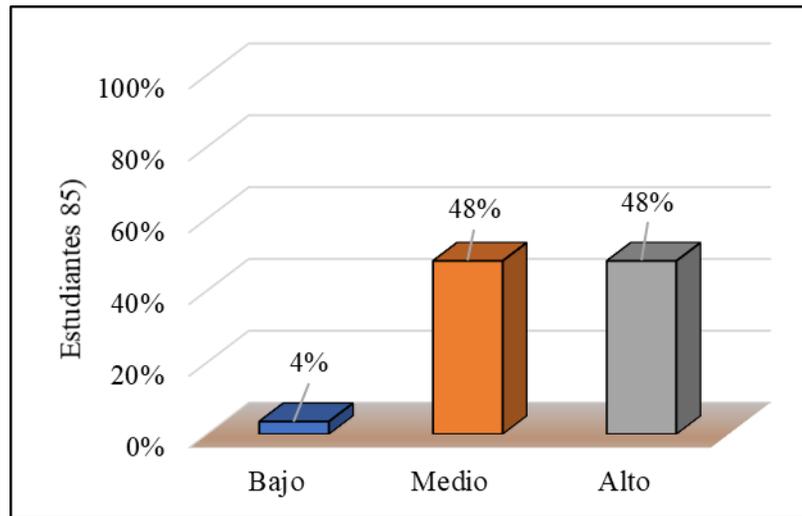
Cuestionario Distanciamiento Social Puntuación Global

Tabla 22: *Cuestionario Distanciamiento Social Puntuación Global*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
Bajo	3	4%	4%	4
Medio	41	48%	48%	53
Alto	41	48%	48%	100
Total	85	100%	100%	

Nota: *Elaborado por Pasti (2021)*

Figura 12: *Cuestionario Distanciamiento Social*



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Análisis

En base a los resultados obtenidos en la aplicación del Cuestionario Distanciamiento Social se evidencia un 4% de los estudiantes consideran que el distanciamiento social influencio en su diario vivir; un 48% considera que afecto a su diario vivir de manera media; y por último un 48% considera que afecto de manera alta su diario vivir.

Interpretación

Con los datos obtenidos podemos evidenciar que se encuentra similitudes entre el nivel medio y alto lo que representa que el distanciamiento social a influenciado en la rutina diaria, el estado de ánimo, la maneja de enfrentarse y adaptarse antes situaciones difíciles personales, se han notado cambios en la manera de aprender y la importancia de actitudes resilientes para saber conllevar el distanciamiento social. En cuanto el nivel bajo son aquellas personas que no han notado cambios o reacciones de importancia en su desarrollo cotidiano relacionado al distanciamiento social.

3.4.VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para la comprobación de la hipótesis de la presente investigación se utilizó como referencia el método estadístico del Chi-cuadrado (χ^2), esto debido a que esta prueba nos ayudó a comprobar la hipótesis nula o alternativa ya que solo trabaja con proporciones de una investigación.

Combinación de frecuencias

Para llevar a cabo la correlación se hizo un contraste entre los resultados generales de cada variable para la combinación de los datos resultantes de la investigación.

Se tomo en consideración los fragmentos con mayor relevancia correspondientes a la variable independiente de la investigación:

Distanciamiento Social

Pregunta: ¿Usted cree que el mantenerse alejado de los demás debido a la pandemia por COVID 19, ayudo a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas?

Pregunta: ¿Considera usted que el distanciamiento social afecto su manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles?

Pregunta: ¿Cree usted que el cierre de espacios de ocio debido a la medida de distanciamiento social afecto en algo su estado de ánimo?

Se tomo en consideración los fragmentos con mayor relevancia correspondientes a la variable dependiente de la investigación:

Pregunta: ¿Soy capaz de adaptarme a los cambios?

Pregunta: ¿Puedo resolver cualquier acontecimiento que se me presente?

Planteamiento de la Hipótesis

H0: El confinamiento NO influye en la resiliencia de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato durante la Emergencia Sanitaria

H1: El confinamiento Si influye en la resiliencia de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato durante la Emergencia Sanitaria.

Selección del nivel de significación

En la presente investigación el nivel de confianza será del 95%, por lo que el nivel de riesgo es de 5%.

Para la verificación de la hipótesis se utilizó el nivel $\alpha=0.05$

Se plantean las siguientes reglas de decisión:

$$H_0: P_{\text{valor}} > 0,05$$

$$H_1: P_{\text{valor}} \leq 0,05$$

Descripción de la población

Para la presente investigación se contó con una población total de 85 estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Tabla 23: Población Total

POBLACION	85
PORCENTAJE	100%

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Especificación de lo estadístico

Para la verificación de la hipótesis se realizó un cuadro de contingencia de toda la población de estudio compuesta de cinco filas por cinco columnas que evidencien las frecuencias observadas las cuales determinaran las frecuencias esperadas.

Donde:

$$X^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

$X^2 =$ Chi cuadrado

$\sum =$ Sumatoria

$O =$ Frecuencias Observadas

$E =$ Frecuencias Esperadas

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se determinan los grados de libertad considerando el cuadro que consta de 5 filas y 5 columnas.

Tabla 24: Grado de Libertad

GRADO DE LIBERTAD		
	FILAS	COLUMNAS
gl=	(5-1)	(5-1)
gl=	4	4
gl=		4*4
gl=		16

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Por lo tanto, con 16 grados de libertad y un nivel de 0.05 de significación según la tabla: $X^2_T = 26,29$.

Por lo cual, si $X^2C \leq X^2T$ se aceptara la H_0 , caso contrario se la rechazara y se aceptara la hipótesis alternativa.

Tabla de valores de Chi-Cuadrado crítico

Tabla 25: Chi-Cuadrado tabular

Gl/P	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415
2	13,815	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915
3	16,266	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916
7	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671
8	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073
9	27,8767	25,4625	23,5893	21,666	19,0228	16,919
10	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,307
11	31,2635	28,7291	26,7569	24,725	21,92	19,6752
12	32,9092	30,3182	28,2997	26,217	23,3367	21,0261
13	34,5274	31,883	29,8193	27,6882	24,7356	22,362
14	36,1239	33,4262	31,3194	29,1412	26,1189	23,6848
15	37,6978	34,9494	32,8015	30,578	27,4884	24,9958
16	39,2518	36,4555	34,2671	31,9999	28,8453	26,2962

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

$$X^2_{tabular} = 26,2962$$

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Tabla 26: Frecuencias Observadas

ITEMS	ESCALAS					SUBTOTAL
	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	Raramente de acuerdo	Nada de acuerdo	
1	18	41	23	3	0	85
4	11	49	19	6	0	85
3	6	26	31	11	11	85
6	16	33	22	11	3	85
2	14	21	27	15	8	85
TOTAL	65	170	122	46	22	425

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

FRECUENCIAS ESPERADA

Tabla 27 :Frecuencias Esperadas

ITEMS	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	Raramente de acuerdo	Nada de acuerdo	Total
1	13	34	24,4	9,2	4,4	85
4	13	34	24,4	9,2	4,4	85
3	13	34	24,4	9,2	4,4	85
6	13	34	24,4	9,2	4,4	85
2	13	34	24,4	9,2	4,4	85
SUB TOTAL	65	170	122	46	22	425

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Recolección de datos y cálculo de lo estadístico

Para lo cual se utilizará la siguiente formula: $X^2 = \sum (O - E)^2$

Tabla 28: Chi-Cuadrado calculado

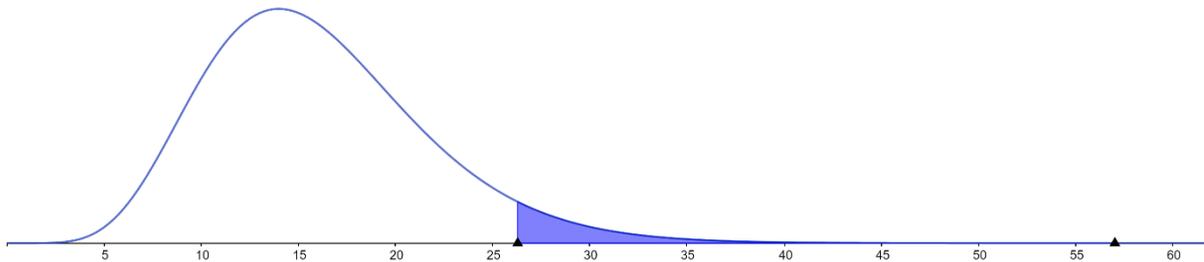
OBSERVADAS	ESPECIFICAS	0-E	(O-E) ²	(0-E)/E
18	13	5	25	1,9
41	34	7	49	1,4
23	24,4	-1,4	1,96	0,1
3	9,2	-6,2	38,44	4,2
0	4,4	-4,4	19,36	4,4
11	13	-2	4	0,3
49	34	15	225	6,6
19	24,4	-5,4	29,16	1,2
6	9,2	-3,2	10,24	1,1
0	4,4	-4,4	19,36	4,4
6	13	-7	49	3,8
26	34	-8	64	1,9
31	24,4	6,6	43,56	1,8
11	9,2	1,8	3,24	0,4
11	4,4	6,6	43,56	9,9
16	13	3	9	0,7
33	34	-1	1	0,0
22	24,4	-2,4	5,76	0,2
11	9,2	1,8	3,24	0,4
3	4,4	-1,4	1,96	0,4
14	13	1	1	0,1
21	34	-13	169	5,0
27	24,4	2,6	6,76	0,3
15	9,2	5,8	33,64	3,7
8	4,4	3,6	12,96	2,9
			Total	57,0

Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Como se puede observar X^2 calculado= 57,0 es mayor que X^2 tabular= 26,29 por tanto se acepta la hipótesis alterna.

REGIONES DE ACEPTACION Y RECHAZO

Figura 13: Campana de Gauss



Nota: Elaborado por Pasti (2021)

Toma de decisión

Como se puede observar en la Tabla con un nivel de significancia de 0,005 con 16 grados de libertad se obtiene un Chi-Cuadrado Tabular de 26,2962 en tanto que el Chi-Cuadrado Calculado tiene el valor de 57,0 por lo que se aprecia que en base a los resultados el Chi-Cuadrado Tabular cuanta con un valor menor a diferencia del Chi-Cuadrado Calculado, lo cual nos da como resultado el rechazo de la hipótesis nula ya se acepta la hipótesis alterna que menciona:

H1: El confinamiento Si influye en la resiliencia de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato durante la Emergencia Sanitaria.

3.5.DISCUSIÓN

En la presente investigación se planteó la influencia del confinamiento enfocado en el distanciamiento social en la resiliencia, para la cual se contó con una población de 85 estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de psicopedagogía, los cuales fueron evaluados por medio de instrumentos estandarizados y validados.

Por medio, del estadístico Chi Cuadrado se comprobó la hipótesis alterna, que menciona que el confinamiento enfocado en el distanciamiento social influye en la resiliencia, por ello De la Cruz y Ortiz (2020) concuerda que el distanciamiento social ha modificado, reemplazado rutinas y hábitos que los individuos ya conservaban , al tratarse del alejamiento físico, esto impide las relaciones interpersonales, una adecuada adaptación al medio e incluso problemas de autoestima factor importante en el desarrollo de la resiliencia.

De igual manera Molina (2017) menciona que la resiliencia es independiente de la edad del individuo, esto debido a los diferentes periodos de transición que van desde cambios emocionales, sociales, cognitivos y físicos, que buscan su identidad y autonomía, como se puede evidencia en la tabla 11 correspondiente a los niveles de resiliencia entre alto y bajo donde se puede observar que los resultados son positivos en cuanto al nivel de resiliencia ya que el 89% de los estudiantes cuentan con una buena capacidad de afrontamiento ante adversidades, logran adaptarse de buena manera ante amenazas como el estrés y el entorno, demostrando así que son personas que saben darle sentido a la vida y tomar las adversidades como aprendizajes sin que influyan en su proyecto de vida.

Muestran también que al estar viviendo una etapa de pandemia son capaces de afrontarla y no dejarla influenciar en su toma de decisiones. En cuanto a los estudiantes con un nivel bajo de resiliencia denotan un nivel bajo en la manera de adaptación ante nuevos entornos y el autoconocimiento en sí.

Por otro lado, Machuca y Velarde (2021) trabajo como población de 100 estudiantes donde observo que un 56,2% que percibieron que el distanciamiento social cambios en su rutina diaria, su estabilidad emocional e incluso en su manera de aprender, lo cual menciona que la resolución de problemas es la salud mental el realizar actividades lúdicas como el leer libros, escuchar música y el realizar deportes que se lleven a cabo en caso.

En base a los resultados de la investigación se observa que los estudiantes notaron cambios en su ánimo, la maneja de enfrentarse y adaptarse antes situaciones difíciles personales, se han notado cambios en la manera de aprender y la importancia de actitudes resilientes para saber conllevar el distanciamiento social. En cuanto el

nivel bajo son aquellas personas que no han notado cambios o reacciones de importancia en su desarrollo cotidiano relacionado al distanciamiento social.

Finalmente, para contrastar la incidencia de confinamiento y resiliencia se analizó, las respuestas de los dos instrumentos, en donde se pudo evidenciar que dichas variables tienen una buena relación, esto debido a que, el distanciamiento social ha tenido un gran impacto en la resiliencia modificando las rutinas y haciendo así que los estudiantes busquen maneras adecuadas de adaptarse y sobrellevar este nuevo episodio de pandemia.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- Por medio de la presente investigación se determinó un nivel moderado de influencia del Distanciamiento Social en relación a la Resiliencia durante el estado de emergencia por COVID-19 en los estudiantes sujetos de la investigación, esto debido a una buena aceptación positiva al cambio y competencia personal que les ayudaron a enfrentar cada uno de los procesos, situaciones negativas o la vivencia de eventos traumáticos que se dieron a lo largo de este tiempo.

- Mediante la fundamentación teórica y científica sobre el Distanciamiento Social en conjunto con la aplicación del Cuestionario Distanciamiento Social el cual reflejó cambios en la rutina diaria, la manera de afrontar situaciones negativas, relaciones interpersonales, la manera de enfrentar y adaptarse al encontrarse ante esta medida, cambios en la estabilidad emocional, cambios en la capacidad de aprendizaje y rendimiento académico por presencia del distanciamiento social, por lo que se muestra la relación entre el distanciamiento social y la resiliencia de los estudiantes.

- Por medio de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson se evidencio que los estudiantes participantes de la investigación cuentan con un buen nivel de resiliencia, pues han sido capaces de adaptarse y enfrentarse ante las situaciones negativas que contrajo el distanciamiento social, han logrado encontrar el lado positivo y transformarlo en enseñanzas de esta nueva medida de prevención que se ha dado por la pandemia.

- Para finalizar se evidencia que el Confinamiento enfocado en el Distanciamiento Social y su influencia en la Resiliencia se encuentran unidas entre sí, ya que los estudiantes cuentan con un buen nivel en la capacidad de afrontamiento ante situaciones negativas y transfórmalas en aprendizajes positivos especialmente en este momento que se han visto afectados debido a la presencia de

la pandemia Covid-19. Sin embargo se identificó un grupo de estudiantes los cuales cuentan con un nivel bajo de resiliencia , ya que se han visto afectados por la presencia de esta medida, puesto que desconocen la manera correcta de adaptarse a un nuevo ambiente y a los cambios que contraen, por esto se procede a la elaboración de una guía de Técnicas de Mejoramiento de Resiliencia para Adolescentes, lo que ayudara a los estudiantes a subir su nivel de resiliencia, la presente guía se enfocara en el realce del autoestima y autocontrol factores importantes que construyen una buena resiliencia.

4.2 RECOMENDACIONES

- Fortalecer las capacidades Resilientes en la población de Tercer y Cuarto Semestre de la carrera de Psicopedagogía para incentivar la aceptación positiva a los cambios, el control y la adaptación, ya que son factores importantes para que los individuos sean aptos de sobresalir en una situación de Distanciamiento social medida que le ha restringido las relaciones sociales e impidiendo llegar al culmen de estas capacidades.
- Fomentar a la creación de test psicométricos, pruebas estandarizadas y escalas donde se estudien las consecuencias del Distanciamiento Social, lo cual permitan a los investigadores conocer más al fondo los efectos negativos que contrajo esta medida, como influye en las capacidades resilientes y la manera de enfrentar las situaciones negativas.
- Se recomienda a los docentes desarrollar una planificación con actividades donde sobresalgan los componentes de la resiliencia como la autoestima, autoconcepto los cuales juegan un papel fundamental en el desarrollo de una buena resiliencia, desarrollar charlas donde se dé a conocer las ventajas de la resiliencia y como reconocerla.
- Finalizando, es necesario la intervención y seguimientos del DIBESAU para los estudiantes que cuentan con un nivel de Resiliencia y más aún si se ha desarrollado este cambio por presencia del Distanciamiento Social.

REFERENCIAS

- Acosta, L. (2020). Capacidad de respuesta frente a la pandemia de COVID-19 en América Latina y el Caribe. *Revista Panamericana Salud Publica*, 44, 1-8. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52654/v44e1092020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arguello, A. E.,(2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción. *Recimundo*, 4(3), 163-173.
- Arenas, S. (2021). *Resiliencia en adolescentes*. Editorial Inclusión. <https://books.google.es/books?id=-BQ-EAAAQBAJ&lpg=PA10&ots=vn1PmtFdze&dq=confinamiento%20y%20resiliencia%20en%20adolescentes&lr&hl=es&pg=PA14#v=onepage&q=confinamiento%20y%20resiliencia%20en%20adolescentes&f=false>
- Benites, M. (2019). *Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de 5° de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Chorrillos en el año 2017* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4200/BENITES%20CASTRO%20MARIA%20ESTHER%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Britos, G. (2020). *Qué sienten niños y niñas en tiempos de distanciamiento social*. Unciencia. <https://unciencia.unc.edu.ar/podcasts/que-sienten-ninos-y-ninas-en-tiempos-de-distanciamiento-social/>
- Caicedo, E. y Zalazar-Jaime, M. (2018). Entrevistas cognitivas: revisión, directrices de uso y aplicación en investigaciones psicológicas. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 362-370. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712018000300010

- Cantó-Milà, N., González-Balletbó, I., Martínez-Sanmartí, R., Moncunill, M. y Seebach, S. (2021). Distanciamiento social y COVID-19. Distancias y proximidades desde una perspectiva relacional. *Revista de Estudios Sociales*, 78(10), 75-92. <https://journals.openedition.org/revestudsoc/50633>
- Cárdenas, J. (2018). *Autoestima y resiliencia en los adolescentes de centros de atención residencial de índole religioso de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26288/cardenas_pj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cardini, A., Bergamashi, A., D' Alessandre, V., Torre, E. y Olivier, A. (2020). *Educación en pandemia: entre el aislamiento y la distancia social*. IDB Banco Interamericano de Desarrollo.
<https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Educacion-en-pandemia-Entre-el-aislamiento-y-la-distancia-social.pdf>
- Castañeda, C. y Ramos, G. (2020) Principales pandemias en la historia de la humanidad. *Revista Cubana de Pediatría*, 92, 1-24
<http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1183/549>
- Castillo Saavedra, E. F. (2021). Evaluación psicométrica del test de perfil de personalidad emprendedora en estudiantes de una universidad pública.
<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17968/CASTILLO%20SAAVEDRA%20ERICSON%20FELIX.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chavez, M. (2021). *Evidencias de propiedades psicométricas de la escala de resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC 10) en adultos de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70142/Chavez_RM-SD.pdf?sequence=1
- Condori Y. (2020). *Asociación entre la exposición al Covid-19 y la presencia de síntomas de depresión, ansiedad e insomnio en el personal médico que labora*

en los hospitales de la región Arequipa [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/11070/MCcoary1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Cordini, M. (2019). La Resiliencia en adolescentes del Brasil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(1), 97-121 http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2005000100005

De la Cruz, G. y Ortiz, S. (2020). *Nivel de resiliencia frente al confinamiento en estudiantes del tercero de secundaria de una institución educativa privada de huancayo -2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1776/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Espín, E. (2020). *Confinamiento y Distanciamiento social: Recomendaciones científicas*. Microbios. <https://microbiosdigital.com/2020/04/29/confinamiento-y-distanciamiento-social-recomendaciones-cientificas/>

Fernández-Sánchez, H., Gómez-Calles, T. J., & Pérez, M. P. (2020). Intersección de pobreza y desigualdad frente al distanciamiento social durante la pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 36.

Flores, L., López, J. y Vílchez, R. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47. <https://revistas.um.es/reifop/article/view/438531/287691>

Gianino, L. (2019). La resiliencia en niños institucionalizados y no institucionalizados. *Avances en psicología*, 20(2), 79-90. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/321/239>

- González, A., Fonseca, M., Valladares, A. y López, L. (2017). Factores moduladores de resiliencia y sobrecarga en cuidadores principales de pacientes oncológicos avanzados. *Revista Finlay*, 7(1), 26-32.
<http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/457/1562>
- González, N. (2018). Autoestima, optimismo y resiliencia en niños en situación de pobreza. *Revista Internacional de Psicología*, 16(1), 1-119.
<https://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/261/87>
- González, N., Valdez, J., Oudhof, H. y González, S. (2019). Resiliencia y salud en niños y adolescentes. *Ciencia Ergo-Sum*, 16(3), 247-253.
<https://www.redalyc.org/pdf/104/10412057004.pdf>
- González Arratia López Fuentes, N. I., Valdez Medina, J. L., Van Barneveld, H. O., & González Escobar, S. (2021). Resiliencia y salud en niños y adolescentes.
- Guzmán Romero, D. M., & Salcedo Vera, G. A. (2021). *Crisis de ansiedad en adultos emergentes como manifestación psicológica ante el confinamiento por COVID-19* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil-Facultad de Ciencias Psicológicas).
- Herrera, J. (2017). *Resiliencia y su relación con el entorno familiar en los estudiantes de bachillerato del ISTDAB de la ciudad de Loja en el periodo septiembre 2015- julio 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Loja].
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19520/1/TESIS%20RESILIENCIA%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20EL%20ENTORNO%20FAMILIAR%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%20BACHILLERATO%20DEL%20ISTDAB%20E2%80%9D.pdf>
- Huguet, G. (2 de septiembre de 2021). *Grandes pandemias de la historia*. Historia National Geographic. Recuperado el 25 de septiembre de 2021.
<https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia-15178>

- Lagos, S. (2018). *Resiliencia en adolescentes de 12 a 15 años, en situación de trabajo infantil del Centro Histórico de Quito* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/17515/1/T-UCE-0007-CPS-076.pdf>
- Leyva, J. y Guerra, Y. (2020). Objeto de investigación y campo de acción: componentes del diseño de una investigación científica. *Edumecentro*, 12(3), 241-260. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000300241
- Lombardi, R. (2020). Coronavirus, distanciamiento social y el cuerpo en psicoanálisis. *Aperturas Psicoanalíticas. Revista Internacional de Psicoanálisis*, (65), 1-7. <http://www.aperturas.org/imagenes/archivos/ap2020%7Dn065a6.pdf>
- Lozano, A., Fernández, J., Figueredo, V. y Martínez, A. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education, special issue*, 78-104. <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rise/article/view/5925/3119>
- Molina, H. (2017). *Niveles de resiliencia en adolescentes recuperadas que abandonaron el núcleo familiar y que asisten al departamento de psicología de la DINAPEN* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11849/1/T-UCE-0007-PPS002.pdf>
- Machuca, L. y Velarde, K. (2021). *Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes-2021* [Tesis de pregrado, Universidad Antonio Guerrero Urelo-Perú]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1529/RESILIENCIA%20Y%20PROYECTO%20DE%20VIDA%20EN%20ADOLESCENTES%20CORREGIDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Morales, M. y González, A. (2019). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, 40(1), 215-228. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052014000100013
- Morelato, G.(2018). Evaluación de factores de resiliencia en niños argentinos en condiciones de vulnerabilidad familiar. *Universitas psychologica*, 13(4), 1473-1488. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64735353020.pdf>
- Morelato, G. (2011). Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico. Perú: *Revista Psicología*, 29, 203-224. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v29n2/a01v29n2.pdf>
- OMS. (27 de Noviembre de 2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Situation by Country, Territory & Area. Recuperado el 3 de noviembre de 2021. Obtenido de <https://covid19.who.int/table?tableChartType=heat>
- Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la educación Superior* 194,49, 1-8. <http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v49n194/0185-2760-resu-49-194-1.pdf>
- Peña-Galo, E., Turón-Alcaine, J. M., Gracia-Carrasco, E., & Alcedo-González, J. (2021). Evaluación de las medidas de distanciamiento social sobre la transmisibilidad de COVID-19 en el medio rural. Estudio longitudinal retrospectivo de casos posibles. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 47(3), 181-188.
- Pintado, S. y Cruz, M. (2017). Factores de resiliencia en niños y adolescentes con cáncer y su relación con el género y la edad. *Ciencia Ergo-Sum*, 24(2), 137-144. <https://www.redalyc.org/journal/104/10450491005/html/>

- Piña, L. (2020). El COVID-19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 4(7),188-189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7407744>
- Ramírez, O., Crus, G. y Vargas, E. (2018). Un acercamiento al capital social y al turismo desde el enfoque mixto y mapeo de actores. *Antropología Experimental*, (18), 55-73. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/view/3806/3120>
- Sánchez-Villena, A. y de La Fuente-Figuerola, V. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?. *Anales De Pediatría*, (93)1, 73-74. <https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>
- Sandoval, R. (2020). *Cuatro ámbitos de aplicación de la resiliencia*. Universidad de Guadalajara. https://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3507/1/Cuatro_ambitos_aplicacion_resiliencia_Infografia.pdf
- Velasco, A., Eugenia V. y Restrepo, L. (2015). *Fortalecimiento de la resiliencia en la escuela: De profesores, familias y estudiantes*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana. <https://www.digitaliapublishing.com/a/63938>
- Velastegui, D., Bustillos, A., Flores, F. y Mayorga, M. (2020). Efectos de la emergencia sanitaria por COVID-19 en la salud mental de hombres y mujeres de la zona 3 del Ecuador. *Revista Investigación & Desarrollo I+D*, 12(1), 38-50. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/983>
- Ventocilla, Y. (2019). *Resiliencia y Autoconcepto de las estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Cocharcas” Huancayo – 2018* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36276/ventocilla_gy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1:

Escala de Resiliencia de Connor y Davidson

DESARROLLO:

A continuación, usted encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con algunos aspectos relevantes de su vida.

Por favor, responda a todas las afirmaciones, no deje ninguna sin contestar.

Por favor, lea cada frase y conteste anotando la frecuencia pensando en qué grado está de acuerdo o no, con respecto a cómo se ha sentido durante las últimas semanas con cada afirmación; de acuerdo con la escala siguiente:

0	1	2	3	4
Nada de acuerdo	Raramente de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

		0	1	2	3	4
1	Soy capaz de adaptarme a los cambios.					
2	Tengo personas en las que puedo confiar y con las que me siento seguro.					

3	Algunas veces dejo que el destino o Dios me ayude.					
4	Puedo resolver cualquier acontecimiento que se me presente					
5	Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza.					
6	Veo el lado divertido de las cosas.					
7	Afrontar el estrés, me fortalece.					
8	Tiendo a recuperarme de las enfermedades o de las dificultades					
9	Pienso que las cosas ocurren por alguna razón					
10	Me esfuerzo al máximo en cada ocasión					
11	Puedo conseguir mis metas					
12	Cuando parece que irremediamente algo no tiene solución, no abandono					
13	Sé dónde acudir a por ayuda					
14	Bajo presión, me concentro y pienso claramente					

15	Prefiero tomar la iniciativa cuando hay que resolver un problema					
16	No me desanimo fácilmente por el fracaso					
17	Pienso que soy una persona fuerte					
18	Tomo decisiones difíciles o impopulares					
19	Puedo manejar sentimientos desagradables.					
20	Sigo los presentimientos que tengo.					
21	Tengo muy claro por donde quiero ir en mi vida.					
22	Siento que controlo mi vida.					
23	Me gustan los desafíos.					
24	Trabajo para conseguir mis metas.					
25	Me siento orgulloso de mis logros					

Anexo 2: Sub escalas de Resiliencia de Connor y Davidson

Sub escalas Resiliencia.	Ítems
1. Competencia personal y tenacidad	5, 10, 11, 21, 24,25
2. confianza en el propio instinto y fortalecimiento bajo el estrés.	18, 19, 23
3. Aceptación positiva del cambio	1, 2, 4, 6, 8, 12, 15, 16,17
4. Control	7, 13, 14, 20, 22
5. Influencias espirituales	3, 9

Anexo 3: CUESTIONARIO-DISTANCIAMIENTO SOCIAL

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

1	Usted considera que el distanciamiento social por la pandemia Covid 19, lo desestabilizó emocionalmente				
2	Cree usted que el cierre de espacio de ocio debido a la medida de distanciamiento social afectó en algo su estado de ánimo				
3	Usted cree que el mantenerse alejados de los demás debido a la pandemia por el COVID 19, ayudó a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas.				

4	Conoce usted que el distanciamiento social fue una medida de prevención que afectó nuestras relaciones interpersonales				
5	Usted notó que su rutina diaria cambio con la ejecución de la medida del Distanciamiento social en el estado de emergencia				
6	Considera usted que el distanciamiento social afectó su manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles				
7	Usted considera que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social				
8	Considera usted que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que se desarrollaron por el distanciamiento social				
9	Usted ha notado cambios en la capacidad de aprendizaje desde que se encuentra en Distanciamiento Social en el estado de emergencia				
10	Considera usted que ha existido una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19				

Anexo 4: Aplicación de los instrumentos

The screenshot shows a Microsoft Forms survey titled "DISTANCIAMIENTO SOCIAL Encuesta Estructurada". The survey is displayed in a browser window with several tabs open, including "DISTANCIAMIENTO SOCIAL", "Distanciamiento social.xlsx", "ESCALA DE RESILIENCIA (Co...", and "Facebook". The survey content includes an illustration of two people talking, followed by instructions: "Lea atentamente cada afirmación, conteste con toda sinceridad del caso. Cada ítem está valorado del 1 al 5. Siendo 1 nada de acuerdo, 2 raramente de acuerdo, 3 algo de acuerdo, 4 bastante de acuerdo, 5 totalmente de acuerdo". Below this, a question is presented: "1. Usted considera que el distanciamiento social por la pandemia Covid 19, lo desestabilizó emocionalmente *". The response options are: "Nada de acuerdo", "Raramente de acuerdo", "Algo de acuerdo", "Bastante de acuerdo", and "Totalmente de acuerdo". A "SELECCIONE" label is positioned above the radio buttons. On the right side of the screen, a vertical list of participants is visible, including Diana Pasti, Celeste Micaela..., Celeste Micaela Espinoza Paredes, Lizbeth Yanzapanta, Daniela Anahi O..., and Daniela Anahi Ochoa Carrillo. The bottom of the browser window shows a taskbar with various application icons and system tray information, including the date and time "11:33".

The screenshot shows a Microsoft Forms survey titled "ESCALA DE RESILIENCIA (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)". The survey is displayed in a browser window with several tabs open, including "DISTANCIAMIENTO SOCIAL", "Distanciamiento social.xlsx", "DISTANCIAMIENTO SOCIAL", "ESCALA DE RESILIENCIA (Co...", and "Facebook". The survey content includes an illustration of a person standing on a path, followed by instructions: "A continuación usted encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con algunos aspectos relevantes de su vida. No hay una respuesta correcta o incorrecta, cada persona tiene sus propias opiniones y forma de pensar. Por favor, responda a todas las afirmaciones, no deje ninguna sin contestar. Lea cada frase y conteste anotando la frecuencia pensando en qué grado está de acuerdo o no, con respecto a cómo se ha sentido durante las últimas semanas con cada afirmación; de acuerdo con la escala siguiente:". Below this, a question is presented: "1. Soy capaz de adaptarme a los cambios. *". The response options are: "Nada de acuerdo", "Raramente de acuerdo", "Algo de acuerdo", "Bastante de acuerdo", and "Totalmente de acuerdo". A "SELECCIONE" label is positioned above the radio buttons. On the right side of the screen, a vertical list of participants is visible, including Diana Pasti, Giacomo Gavilanz, Celeste Micaela..., Celeste Micaela Espinoza Paredes, and Jimmy Sanchez. The bottom of the browser window shows a taskbar with various application icons and system tray information, including the date and time "11:33".

Anexo 5: Validación del Cuestionario de Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



Tabla para validación – Confinamiento/Distanciamiento Social

	Preguntas /Items	Aspectos			Observación
		C	R	L	
1	Usted considera que el distanciamiento social por la pandemia Covid 19, lo desestabilizó emocionalmente	5	5	5	
2	Cree usted que el cierre de espacio de ocio debido a la medida de distanciamiento social afectó en algo su estado de ánimo	5	5	5	
3	Usted cree que el mantenerse alejados de los demás debido a la pandemia por el COVID 19, ayudó a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas.	5	5	5	
4	Conoce usted que el distanciamiento social fue una medida de prevención que afectó nuestras relaciones interpersonales	5	5	5	
5	Usted notó que su rutina diaria cambio con la ejecución de la medida del Distanciamiento social en el estado de emergencia	5	5	5	
6	Considera usted que el distanciamiento social afectó su manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles	5	5	5	
7	Usted considera que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social	5	5	5	
8	Considera usted que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que se desarrollaron por el distanciamiento social	5	5	5	
9	Usted ha notado cambios en la capacidad de aprendizaje desde que se encuentra en Distanciamiento social en el estado de emergencia	5	5	5	
10	Considera usted que ha existido una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19	5	5	5	

Valore los Aspectos con números de 1 a 5, siendo 1 No aceptable y 5 Aceptable	C = Correspondencia, de los objetivos con las variables y los indicadores R = Relevancia, importancia de las preguntas respecto del estudio L = Lenquaje, claridad en la redacción de las preguntas
---	---



Fecha de Validación

Firma



Tabla para validación – Confinamiento/Distanciamiento Social

x		Aspectos			Observación
		C	R	L	
1	Usted considera que el distanciamiento social por la pandemia Covid 19, lo desestabilizó emocionalmente	x	x	x	
2	Cree usted que el cierre de espacio de ocio debido a la medida de distanciamiento social afectó en algo su estado de ánimo	x	x	x	
3	Usted cree que el mantenerse alejados de los demás debido a la pandemia por el COVID 19, ayudó a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas.	x	x	x	
4	Conoce usted que el distanciamiento social fue una medida de prevención que afectó nuestras relaciones interpersonales	x	x	x	
5	Usted notó que su rutina diaria cambio con la ejecución de la medida del Distanciamiento social en el estado de emergencia	x	x	x	
6	Considera usted que el distanciamiento social afectó su manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles	x	x	x	
7	Usted considera que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social	x	x	x	
8	Considera usted que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que se desarrollaron por el distanciamiento social	x	x	x	
9	Usted ha notado cambios en la capacidad de aprendizaje desde que se encuentra en Distanciamiento social en el estado de emergencia	x	x	x	
10	Considera usted que ha existido una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19	x	x	x	

Valore los Aspectos con números de 1 a 5, siendo 1 No aceptable y 5 Aceptable	C = Correspondencia, de los objetivos con las variables y los indicadores R = Relevancia, importancia de las preguntas respecto del estudio L = Lenguaje, claridad en la redacción de las preguntas
---	---

03/01/2022

Fecha de Validación



Firma

Anexo 6: OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE					
Variable	Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumento
Confinamiento enfocado al Distanciamiento Social	El distanciamiento social consiste en mantener espacio o alejamiento de las personas considerando cierta distancia física, evitando así el contacto directo con ellas. Se utiliza esta medida para la prevención y prolongación del virus. El distanciamiento físico es muy importante, incluso si no se está contagiado, es así que involucra el cierre de lugares donde se concentraba grandes aglomeraciones como lo	Distanciamiento Social	Importancia	Usted considera que el Distanciamiento Social por la pandemia COVID 19, lo desestabilizo emocionalmente Cree usted que el cierre de espacio de ocio debido a la medida de Distanciamiento Social afecto en algo su estado de animo Usted cree que el mantenerse alejados de los demás debido a la pandemia por el COVID 19, ayudó a mejorar la manera de afrontar las situaciones negativas.	Técnica: Encuesta Instrumento Cuestionario Estructurado
			Características	Usted sintió emociones negativas cuando experimento el proceso de distanciamiento social por el COVID 19 Conoce usted que el distanciamiento social fue una medida de prevención que afecta nuestras relaciones interpersonales Usted noto que su rutina diaria cambio con la ejecución de la medida del Distanciamiento social en el estado de emergencia por el COVID 19	
		Efectos psicológicos del Distanciamiento Social	Emociones	Considera usted que el Distanciamiento Social afecto su manera de enfrentar y adaptarse ante situaciones personales difíciles. Necesito usted estrategias para el mejoramiento de su estado de ánimo causado por el distanciamiento social en situaciones negativas Usted considera que un adecuado manejo de las emociones ayuda a afrontar el distanciamiento social	
			Problemáticas	Usted considera que ha tenido cambios en su comportamiento desde que se aplicó la medida del Distancia Social en estado de emergencia por el Covid 19	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



son los centros comerciales, escuelas, colegios, universidades, salones de recepciones, parques, entre otros más.			Considera usted que las actitudes resilientes ayudan a afrontar las problemáticas que se desarrollaron por el distanciamiento social Cree usted que el Distanciamiento Social le ha provocado problemas de estrés
	El distanciamiento social y la educación	Ventajas y Desventajas	Usted ha notado cambios en la capacidad de aprendizaje desde que se encuentra en Distanciamiento social en el estado de emergencia COVID 19. Considera usted que ha existido una variación en el rendimiento académico durante la pandemia de COVID 19 Usted se siente cómodo al recibir clases de manera virtual debido al a la pandemia de COVID 19



GUIA DE TÉCNICAS PARA MEJORAR LA RESILIENCIA EN ADOLESCENTES

AUTOR: DIANA CAROLINA PASTICHIMBORAZO
TUTOR: PSC. EDU. LUIS RENE INDACOCHEA MENDOZA, MG.



ÍNDICE

TEMAS TRATADOS

- INTRODUCCION
 - INTERVENCION
 - ESTE SOY YO
 - EMOCIONES EN MI CUERPO
 - AUTOESTIMA POSITIVA
 - APRENDE A ADAPTARTE MEJOR
- 

INTRODUCCIÓN

Es importante el desarrollo de estrategias para mejorar el nivel de resiliencia en adolescentes, ya que, en esta etapa se hacen presentes los obstáculos, la búsqueda de identidad y desafíos significativos. Un buen nivel de resiliencia en los adolescentes les ayudará a mejorar la manera de afrontar las diferentes situaciones negativas que se den en su diario vivir.

Debido a esto he creído conveniente desarrollar una guía con diferentes técnicas que ayudaran a los adolescentes a conservar en un buen nivel su resiliencia.



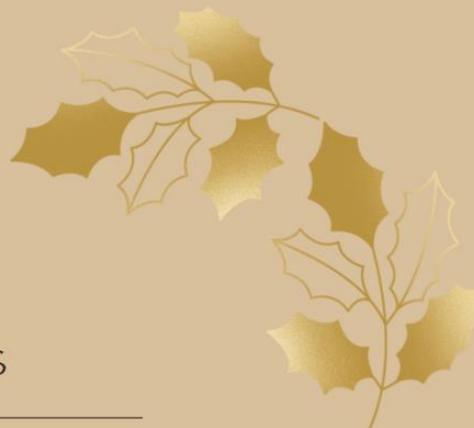
INTERVENCIÓN

Se recomienda dar seguimiento aquellos estudiantes que cuenten con un nivel de resiliencia bajo, pues es una capacidad que nos ayuda en el afrontamiento de situaciones negativas.

ESTE SOY YO

OBJETIVO

Fortalecer y revalorar los valores personales



MATERIALES

- Cartulinas de diferentes colores
- Marcadores de colores
- Lapices de colores
- Un rollo de papel de cocina
-

INSTRUCCIONES



Asigna a cada participante una cartulina del color que cada uno elija. Divide y dobla la hoja en tres partes iguales a lo largo, de manera que quede como un presentador de tres caras.



A continuación pídeles escribir su nombre (como le gusta que lo llamen) con los materiales disponibles en alguna de las caras del presentador

Después, indícales que representen con dibujos dos cosas que les gustan y dos que no. Pídeles que ubiquen sus dibujos en cualquier cara del mismo tríptico

Realizar la reflexión a los participantes sobre la identidad con los siguientes mensajes:

- a. "Es muy importante que pongas de dónde vienes."
- b. "También es muy importante todo lo que piensas, por ejemplo, algo que es relevante para ti."

EMOCIONES EN MI CUERPO



OBJETIVO

Identificar, nombrar y normalizar las emociones, sobre todo las aflictivas, como el miedo, el dolor emocional, la tristeza y la rabia.

OBJETIVO 2

Facilitar la expresión y modulación de sentimientos y emociones.



INSTRUCCIONES



Entregar a cada participante una hoja de papel bon, a continuación pídeles que representen su cuerpo en una silueta humana (como cada quien la quiera representar) en el pedazo de papel.

Contar un cuento o una explicación sobre las emociones y sentimientos. Después, pídeles que mencionen en voz alta los sentimientos (tanto aflictivos como positivos) que experimentan con mayor frecuencia.

Al terminar esta lluvia de ideas, pídeles que ubiquen dichas emociones en su cuerpo. Para ello, pueden cerrar los ojos "¿dónde crees que puedes ubicar o has sentido el enojo, la rabia, la tristeza, la culpa, la alegría, etcétera?"

Pídeles que marquen la emoción dentro de su silueta humana, poniendo a cada una un nombre y un color coloreando el área completa que corresponde a cada emoción, ya sea dentro, en el margen o en la superficie del cuerpo.

AUTOESTIMA POSITIVA

OBJETIVO

- Desarrollar una autoestima saludable.
- Establecer hábitos de pensamiento positivo



INSTRUCCIONES

Ayudar los participantes a recordar cómo pudo lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego ayúdelo a entender que esos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros.



Enséñele a los participantes a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo. En la escuela, ayude a los adolescentes a ver cómo los logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo.

APRENDE A ADAPTARTE MEJOR

OBJETIVO

Fortalecer la capacidad de adaptación ante situaciones positivas y negativas.



INSTRUCCIONES

La adaptación es una cualidad muy importante que puede ser aprendida y cultivada. Puedes desarrollarla haciendo cambios pequeños en situaciones rutinarias o en las que ya estés muy acostumbrado a hacer de una manera determinada,



Cuando llegue una eventualidad ya estarás familiarizado con el proceso de adaptación de manera natural

ENLACE CANVA: GUIA DE TECNICAS PARA MEJORAR LA RESILIENCIA EN ADOLESCENTES

https://www.canva.com/design/DAE0bf7v5Wc/share/preview?token=BITLLI DJEPdrFBtFUp92wA&role=EDITOR&utm_content=DAE0bf7v5Wc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton

REFERENCIA:

- Monterrosa-Castro, Alvaro, Ulloque-Camaño, Liezel, Arteta-Acosta, Cindy. Estrategias para mejorar el nivel de resiliencia en adolescentes embarazadas. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2) 2018
- Turnbull, M., Sterrett, C. L., & Hilleboe, A. (2013). *Hacia la resiliencia: una guía para la reducción del riesgo de desastres y adaptación al cambio climático*.