



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD PRESENCIAL



DOCUMENTO PROBATORIO DIMENSIÓN PRÁCTICA
DEL EXAMEN COMPLEXIVO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLÍNICA

TEMA:

RESILENCIA Y SU INFLUENCIA EN LA CONDUCTA DE UNA MUJER DE
43 AÑOS DE EDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

AUTORA:

ANGIE LISSETTE BAQUERIZO COLOMA

TUTOR:

MSC. ANDRES FERNANDO ARREAGA QUINDE

BABAHOYO - 2021

RESUMEN

La resiliencia y la conducta de las mujeres en tiempos de pandemia son problemáticas muy relevantes que se enfrentan en el campo de la psicología. A fines del año 2019 se dio el brote de una nueva Pandemia de la cual se llamó COVID-19 que es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus. Debido a la crisis sanitaria que se dio a nivel mundial los gobiernos decidieron decretar el confinamiento total para resguardar la seguridad y preservar la salud de las personas.

La conducta ha sido estudiada desde hace muchos años atrás porque despertaba la curiosidad de los científicos, investigadores que no entendían los cambios repentinos de conducta de las personas y por lo tanto le catalogaban como una persona “loca” por no saber porque se daban los cambios de conducta, sin tomar en cuenta la cultura y las costumbres de aquellas personas.

La resiliencia es el valor que posee la persona para superar un problema que se le ha presentado en algún momento determinado de la manera más convenientes. Muchos autores hablan de la resiliencia como un Valor, que debe tener y poner en práctica cada ser humano, ya que de esta manera cambia su perspectiva sobre algún hecho ocurrido y lo supera de la mejor manera.

Palabras Claves: resiliencia, conducta, COVID-19

ABSTRACT

The resilience and behavior of women in times of pandemic are very relevant problems faced in the field of psychology. At the end of 2019 there was an outbreak of a new Pandemic which was called COVID-19, which is an infectious disease caused by the coronavirus. Due to the health crisis that occurred worldwide, governments decided to decree total confinement to protect safety and preserve people's health.

The behavior has been studied since many years ago because it aroused the curiosity of scientists, researchers who did not understand the sudden changes in people's behavior and therefore classified him as a "crazy" person for not knowing why the changes occurred of conduct, without taking into account the culture and customs of those people.

Resilience is the value that the person possesses to overcome a problem that has arisen at some point in time in the most convenient way. Many authors speak of resilience as a Value, which each human being must have and put into practice, since in this way he changes his perspective on an event that has occurred and overcomes it in the best way,

Key Words: resilience, behavior, COVID-19

INTRODUCCIÓN

La humanidad desde sus inicios ha demostrado una serie de conductas adaptativas o desadaptativa ante amenazas visibles dando como resultados efectos psicológicos positivos o negativos que interfieren claramente en el normal desenvolvimiento del sujeto en el medio en el que se encuentra.

La resiliencia y la conducta de las mujeres en tiempos de pandemia son problemáticas muy relevantes que se enfrentan en el campo de la psicología. A fines del año 2019 se dio el brote de una nueva Pandemia de la cual se llamó COVID-19 que es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus. Debido a la crisis sanitaria que se dio a nivel mundial los gobiernos decidieron decretar el confinamiento total para resguardar la seguridad y preservar la salud de las personas.

Ante esta situación cada individuo se ve obligado a desarrollar su capacidad de resiliencia ante la aparición de situaciones adversas durante la pandemia tales como: el aislamiento o la pérdida de seres queridos, lo cual puso a prueba la salud mental de cada individuo que en muchos casos generó problemas patológicos y conductas desadaptativas que afectó de gran manera su óptimo desenvolvimiento en su entorno social.

El presente trabajo investigativo realizado toma como antecedente la línea de investigación de la Universidad Técnica de Babahoyo, de la carrera de psicología clínica: prevención y diagnóstico, que pertenece a la sub-línea: trastorno del comportamiento y su impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La situación planteada y exhibida en la presente investigación de titulación, previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica, en la modalidad de examen complejo, trata de un estudio de caso de una paciente de 43 años con bajos niveles de resiliencia los cuales influyen en su comportamiento.

El propósito de este trabajo es demostrar cómo influye la resiliencia en la conducta humana ante una situación desfavorable, lo cual en este caso ocasionó un impacto negativo en el aspecto psicosocial y afectivo de la paciente presentando así aislamiento social, estado depresivo, pérdida del interés para el disfrute de actividades placenteras, irritabilidad, insomnio y pensamientos negativos ante la situación experimentada.

Desarrollo

Justificación

El presente caso de estudio es de gran importancia debido a que las personas en su mayoría a causa de la pandemia han experimentado efectos psicológicos debido a sus bajos niveles de resiliencia y no son capaces de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias adversas que experimentan, es aquí donde radica la importancia de conocer cómo influye la resiliencia en la conducta de las personas.

Esta investigación es de gran trascendencia por que aportamos de material para futuras investigaciones que se puedan presentar en el comportamiento y resiliencia de las personas ante pandemias en nuevas generaciones ya que la situación que enfrenta la humanidad hoy por hoy ha generado un gran impacto psicológico, por ende, queda en claro el interés de la temática en el presente caso de estudio.

Esta investigación resulto muy factible dado que hubo la predisposición de la paciente y de todas las personas que de una u otra manera cooperaron en la viabilidad y el proceso investigativo del caso presentado.

La principal beneficiaria será la persona de objeto de estudio por que se desarrollará técnicas y estrategias para aumentar el nivel de resiliencia y por ende esto influirá de forma positiva en el cambio de su conducta, mejorando así su calidez de vida y desarrollo psicosocial. A su vez este caso de estudio me aportará en mi futuro profesional para poder enfrentar situaciones adversas que atravesará la humanidad en futuras generaciones en tiempos de pandemia, ayudando a mejorar así su estilo de vida.

Objetivo General

Determinar cómo influye la resiliencia en la conducta de una mujer de 43 años de edad en tiempos de pandemia.

Sustento Teórico

Resiliencia

Arias (2013) Afirma que La resiliencia es considerada el valor que llega a poseer un individuo para poder superar un problema que se le ha presentado en algún momento determinado de la manera más convenientes. Muchos autores hablan de la resiliencia como un Valor, que debe tener y poner en práctica cada ser humano, ya que de esta manera cambia su perspectiva sobre algún hecho ocurrido y lo supera de la mejor manera.

Por otra parte, Arias (2013) Menciona Resiliencia proviene del latín “Resilio” que significa, resaltar o rebotar, de esta forma se explica mejor como una persona puede superar este suceso, mirar hacia al cambio, tener un rebote de lo difícil a la solución del problema.

Para profundizar la parte teórica, Resiliencia es un término que se viene utilizando desde hace muchos años atrás, para ser exactos en el año de 1970 por la fundación Ernest Vann, donde se hicieron los estudios correspondientes y a su vez se implementó una investigación en Argentina aprovechando que tenían el patrocinio de la fundación, estudios que ayudaron a dar se cuenta de lo importante que es y como ayuda a ser humano, desde aquella época se utiliza el termino de resiliencia y es con fin terapéutico por haber descubierto los beneficios que obtiene la persona al ponerlo en práctica.

La resiliencia ha sido caracterizada como un conjunto de procesos intrapsíquicos y sociales los cuales posibilitan llevar una vida sana en un entorno insano, estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño, adolescente, adulto y adultos mayores en su ambiente familiar, social y cultural. (Rutter, 1991, págs. 99-100)

Tal como lo menciona Rutter en (1991), la resiliencia no solo es útil para las personas adultas, también es usado en niños, adolescentes hasta los adultos mayores, personas que poseen muchas debilidades que gracias a esto pueden superar cualquier obstáculo, entonces muchas de las personas en la actualidad se preguntan ¿si están bueno aplicar resiliencia porque no es muy tratado el tema el ahora en la actualidad? ¿Por qué no aplicar la resiliencia en las personas que sufren de covid, o tienen temor a esta pandemia? Todas estas son incógnitas que se encuentran en la actualidad, que se quedan simplemente como una pregunta en la intemperie porque muchos de las personas no acuden, no buscan ayuda de un profesional que le permita

explicar la importancia y cuáles son los beneficios que se obtienen después de haber recibido la ayuda un profesional con las técnicas adecuadas.

Resiliencia en tiempos de Pandemia

La resiliencia es importante ahora en tiempo de pandemia, el Covid-19 se ha apropiado del ser humano, tanto para las personas que ya son cosas positivas como a las personas que no han padecido, amigos, familiares cercanos que lo estén contagiados la persona tiene una buena resiliencia y supera la crisis por el bienestar de sí misma. La resiliencia es muy mencionada por los profesionales de la salud mental como el Psic. Franklin Arias, Mgtr. Adrian Vásquez, Psic. Stuart Oblitas Ramírez, hacia los pacientes que padecen algún problema que piensan que no pueden superar, es así que después de asistir a las consultas psicológicas el individuo cambia su forma de ver las situaciones caóticas tal como ellos lo describen.

Existen factores dentro de la resiliencia, estos son factores de protección que son sociales e individuales, los cuales ayudan a las personas a superar enfermedades tales como el estrés, estrés postraumático, ansiedad, y la depresión que son los que más afectan a las personas ahora en la actualidad esto puede ser a causa de problemas familiares o también sociales como el trabajo, dando así la ayuda necesaria para el individuo pueda afrontarse ante cualquier situación inclusive, la perspectiva ante una enfermedad ya sea esta catastrófica, otras enfermedades que pueden ser a causa de la ansiedad, la depresión y el estrés que está presentando (Tarazona , Maitta y Intriago , 2019).

La Resiliencia es considerada parte de la Psicología Positiva no perteneciente a la psicología tradicional que se centra más bien la respuesta del ser humano como es el suceso que ocurre este da paso a otra situación como es de que el individuo padezca ahora de estrés, ansiedad o depresión entre otros trastornos que la persona puede adquirir. Perea y de la Fuente (2018). En este caso la terapia de la resiliencia busca la solución a este problema, al origen de problema para que no surjan otras enfermedades que parecen que son leves, pero afectan a la salud mental y muchas veces la salud física del individuo.

Los factores protectores, en diferencia de las experiencias positivas, incluyen un componente de interacción. Las experiencias positivas actúan en general de manera directa, predisponiendo a un resultado adaptativo. Los factores protectores, por su parte, manifiestan sus efectos ante la presencia posterior de algún estresor, modificando la respuesta del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable. Este proceso ha sido observado, por

ejemplo, en el efecto que han tenido varios programas preventivos de preparación de los niños y sus familias para enfrentar los eventos de hospitalización de los primeros, disminuyendo significativamente las tasas de perturbación emocional en el hospital. (Wolkind y Rutter, 2014, págs. 12-13)

Arias (2013) Menciona que los seres humanos son vulnerables a esta pandemia y están creando inseguridad al salir de casa de las persona, es aquí en donde se evalúan las capacidades que posee la persona para superarse, las debilidades que tiene, cada una de ellas es estudiada para así poder tener las estrategias correctas, que ayudan a que la persona a que supere la crisis, que aprenda a vivir con ellos y que sepa que en alguna u otra circunstancia la situación terminara y se resistirá cualquiera que sea circunstancia.

La persona que es resiliente es decir que ya aprendió a superar los obstáculos que se le han puesto en el camino tiene una visión más clara de la situación en donde el individuo mismo busca alternativas de solución manteniendo una perspectiva amplia, además es una persona que vive del presente si lo que le perturba es una situación del pasado.

El punto de vista de la persona hacia el sufrimiento es diferente al de antes, pues entiende la gravedad de las situaciones, evalúa y empieza a emplear estrategias que le ayudan por sí solo, la pandemia es algo que ya se ha presentado en la humanidad a nivel mundial hace 1 año aproximadamente, y ha causado muchos problemas psicológicos como es este caso de la señora, la conducta, y en otros pacientes como se mencionó anteriormente Ansiedad, Depresión y el estrés, todos estos son los causantes de los problemas que presenta la persona.

Cualidades de una persona Resiliente

Perea y de la Fuente (2018) indican las cualidades que presenta la persona resiliente son:

- ✓ “El autoconocimiento y la autoestima
- ✓ La empatía
- ✓ La autonomía
- ✓ El afrontamiento de la adversidad
- ✓ Conciencia del presente y optimismo
- ✓ Flexibilidad combinada con perseverancia
- ✓ Sociabilidad

✓ Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre”.

Lo más importante que debe aprender la persona que se le está aplicando la resiliencia es el desarrollo de la paciencia, ya que este le ayuda a ser una persona que tolera más, sea cual sea la circunstancia como en el caso de la pandemia, tolerar que aquella está sucediendo y tomar conciencia siguiendo las medidas de seguridad que fueron proporcionados por los médicos, por las personas que están encargadas en la central de riesgos, entonces la paciente desarrolla aquella virtud y aprende a vivir sabiendo que afuera de la casa, que en la ciudad, país en donde habita tiene que luchar contra una Virus que ya ha cobrado la vida de muchas personas, ya que esta es la causa principal del cambio de conducta de una persona mayor, al ver todo tipo de noticias, al tener una baja tolerancia a este tipo de información.

En las cualidades mencionadas anteriormente cada una de ellas es importante para la persona, una de ellas es la empatía y otra es la manera de relacionare con las demás personas, otra de las cualidades más importantes es la autoestima que es el factor que se menciona durante la investigación, por lo tanto, Perea y de la Fuente (2018) menciona que el paciente primero debe trabajar en recuperar el autoestima que perdió por miedo a la pandemia, la inseguridad que le crea, los pensamientos constantes sobre una situación en especial, esto no le ayuda al paciente ser una persona resiliente consigo misma y con las demás personas al contrario se presentara como una persona irritable y no volverá a su círculo social por la pérdida de confianza en sí misma, por el miedo a la sociedad, miedo al contagio, como se mencionó anteriormente, problemas en el ámbito personal, cultural y social.

Cuando se afectan las relaciones personales del paciente entra en un estado de alteración por no saber que más hacer para recuperar la estable relación que se tenía, además de perder la autonomía, la independencia convirtiéndose así en una persona dependiente de alguien más por la inseguridad que tiene, cuando la persona era independiente de los demás, una persona estable emocionalmente, económicamente y pasa por una situación como esta entra en una situación difícil para sí misma, es una lucha constante y no puede ser resiliente y buscar una solución por si sola si no necesita de la ayuda de las demás personas para realizar las cosas en esta fase ya la paciente está en estado de frustración, intolerante ante la situación es ahí en donde se aplica la psicología positiva en buscar soluciones a los problemas que presenta la persona (Perea y de la Fuente, 2018).

Por otra parte, (Vivas, 2021) Menciona que un sin número de estrategias que se pueden aplicar ante un problema, esto es lo que tiene que darse cuenta la persona que está padeciendo una circunstancia similar como se mencionó anteriormente. El individuo pasa por una serie de procesos, terapias psicológicas para que aprenda cada una de ellas, teniendo a una persona especializada en tema cultivando así la gratitud en esta persona para que vea el lado positivo ante el problema y no solo se enfoque en los problemas que para él o la paciente no tienen solución.

Conducta Resiliente

Se maneja mucho el término “Conducta Resiliente” se hace referencia a esto por la unión de los pensamientos, alguna música, imágenes que de cierto modo sea representativo para la persona del paciente y así cambiar la perspectiva que tiene para que de esta manera se sienta motivado, la paciente que ya ha tenido los problemas personales y que además es dependiente de los demás por el miedo que presenta toma conciencia y empieza a buscar métodos que le hagan cambiar su punto de vista, la música es utilizada como terapia de relajación siempre y cuando sea el tipo de música adecuada. Todos estos son puntos que se deben tener en cuenta para que la persona se convierta en resiliente, y que no le afecten circunstancias, problemas del pasado o de ahora en la actualidad (Martinez, Conductas que caracterizan a una persona resiliente, 2017).

Además, Martínez (2017) Menciona que mezclar los problemas más la pandemia del Covid-19, no es recomendable para la persona basarse en la experiencia del 100% no todas han sido buenas y no creara en el paciente un buen estado emocional, más bien con las ayuda de las demás personas se crean nuevas expectativas tanto para el paciente como las personas que están alrededor, esta es otra de las ventajas, beneficios que tiene la resiliencia, que le única persona que es beneficiaria es el paciente, en este caso son todas las personas con las que convive.

Conducta

Es importante estudiar la conducta en este caso de un ser humano, el individuo presenta una serie de cambios en la conducta, algunas de ellas son impredecibles, es decir no se sabrá cuál será la conducta de un individuo. Para esto influyen varios factores que hacen que cambie la conducta del paciente, depende del estado emocional en el que se encuentre, feliz, triste, enojado, preocupado. Todo esto se relaciona en términos de Depresión, Ansiedad y estrés que son los más frecuentes que se presenten en la persona.

Desde el punto de vista psicológico la conducta es la expresión de las particularidades de los sujetos, es decir la manifestación de la personalidad. Es por ello el concepto hace referencia a todos los factores internos y externos de los individuos. (Raffino M. , 2020)

Al referirse a conducta da paso al comportamiento que presenta la persona, como lo menciona Raffino (2020), la conducta hace referencia a la personalidad de cada ser humano de esta manera se determina la causa del porque el comportamiento de una persona, además como se mencionó anteriormente son muchos los factores que influyen en la conducta

La conducta ha sido estudiada desde hace muchos años atrás porque despertaba la curiosidad de los científicos, investigadores que no entendían los cambios repentinos de conducta de las personas y por lo tanto le catalogaban como una persona “loca” por no saber porque se daban los cambios de conducta, sin tomar en cuenta la cultura y las costumbres de aquellas personas.

En la actualidad existen terapias psicológicas como; Terapia Cognitivo Conductual, Terapia Racional Emotiva Conductual, Terapia Familiar Sistémica y el Psicoanálisis a pesar de que esta terapia “psicoanálisis” ya no se usa tanto como en los años anteriores que ayudan al cambio de la conducta teniendo en cuenta los problemas, experiencias por las que ha pasado la persona, con diferentes puntos de vista y con la ayuda de los diferentes métodos, estrategias empleadas por parte de un profesional de la salud mental, después de las valoraciones correspondientes se emplea un tratamiento y el tiempo de tratamiento a seguir del paciente.

Ribes (2016) menciona que los problemas de conducta no se muestran en una edad determinado, los problemas de comportamiento surgen desde la niñez hasta la edad adulta no se puede especificar y tachar a una persona con problemas de conducta por la edad que tiene. El aislamiento de la persona, el estar en lugar con mucha multitud son dos situaciones distintas

y cada una de ellas el paciente presenta distinta conducta, por tal manera no se puede especificar que la conducta siempre será igual.

Los seres humanos son distintos y únicos a la vez la conducta no se puede generalizar, no se puede juzgar, en otras palabras, no se puede poner un tratamiento solo porque una persona posee un problema de conducta y la otra persona si, se establece un conjunto de pautas para diagnosticar cual es la causa del problema de conducta, y el tratamiento para cada persona.

Conducta Resiliente

La conducta resiliente es lo que se busca en la actualidad, que la persona aprenda a desarrollar la paciencia para cualquier hecho que ocurra y este produzca una alteración en la conducta de la persona. Que no tenga una baja tolerancia a la frustración, que no se base en las experiencias pasadas porque cada uno de estos puntos son factores que influyen de una u otra manera en la conducta.

Los problemas conductuales ahora en el tiempo de pandemia son muy frecuentes, personas que no saben de qué manera comportarse ante la situación, el aislamiento obligatorio (cuarentena) que se tuvo que realizar influyo en la conducta, por lo tanto estas secuelas son difíciles de olvidar y por esta razón se requiere emplear la resiliencia en los pacientes con los problemas de conducta, estas pueden ser agresivas o pasivas, cada una de ellas tienen sus riesgos y mucho si la persona mayor no presenta el tipo de conducta que tiene ahora.

Existen varios elementos que influyen en la conducta como son los biológicos y los ambientales, esta es solo una manera formal de clasificarlos ya que se lo menciono anteriormente, el factor ambiental es donde el paciente se encuentra, pueden ser los problemas que se presenten dentro del hogar y va a influir en la conducta de paciente y de las personas que están a su alrededor, haciendo que tengan una conducta agresiva ahora si el ambiente es armonioso tendrán una conducta pasiva.

Fleming (2008) menciona que” El ser humano es denominado como una caja negra porque los sentimientos, emociones es algo interno, es considerado desde el siglo XX” (págs. 59-70). Por la mayoría de los conductistas, se necesita un evento que sea desfavorable para puedan aflorar los sentimientos, emociones más íntimas de la personas por lo tanto el ser humano es muy difícil de estudiarlo, entenderlo por su serie de cambios y por lo bien que mantiene oculta la mayoría de sus emociones, cuando esto sucede se produce un cambio en la

conducta del ser humano, el comportamiento cambia por completo, el carácter que se ha desarrollado a lo largo de la vida cambia y a su vez el temperamento. Todo esto es a causa también de los factores ambientales en los que se encuentra el paciente.

Por otra parte, el factor biológico en el paciente está relacionado con las bases genéticas en las que se encuentre la paciente, esto se relaciona con el carácter íntimo es decir, el carácter que ha tenido siempre ya sea este un buen carácter o no, de esto depende para verificar si se ha producido un cambio de conducta en la paciente y cuales han sido los cambios para determinar que ha existido ahora en la actualidad por tiempo de pandemia o cual es la situación que desencadeno este cambio en el individuo.

La conducta como un factor de Adaptación

Ribes (2016) menciona que la conducta es considerada como un factor de adaptación de la persona, esto se refleja en los niños ejemplo: cuando asisten por primera vez a la escuela aquí se ven las diferencias de la conducta que tiene en el hogar y la conducta que presenta en la institución educativa, ahora una persona mayor también se presentan estos tipos de cambio, y que es muy notoria desde el primer momento que cambia su comportamiento.

Es muy fácil distinguir cuando una persona cambia su conducta, para esto también se rigen desde el aspecto facial, son muchos los parámetros que se toman en cuenta para determinar que en ese instante hubo un cambio de conducta de parte de una persona mayor, esto es porque con los años la persona se ha estructurado su carácter, temperamento, una conducta que ha sido moldeada por el mismo individuo a lo largo de los años (Roca, Enfoque/Conducta, 2018).

Ya que la conducta está relacionado a la adaptación se toma en cuenta como es el desarrollo de cada una de sus adaptaciones. En tiempo de Covid-19 se perdió mucho la comunicación por el miedo que produce el contagio y la influencia que ha tenido las noticias en el paciente, cada uno de estos factores afectan directamente a la persona, todos los factores por mínimo que sean producen un cambio en la conducta ser humano, cabe recalcar que esto no es algo que este claro en la sociedad y por tal razón catalogan las personas que presentan algún tipo de cambio, debe prestarse atención no todas las personas tienen la capacidad suficiente para afrontar un problema entonces se pueden observar los cambios para de ahí referirlo a un profesional de la salud, cada cambio por mínimo que sea necesita ser atendido.

Cada uno de nosotros tenemos actitudes hacia casi todas las cosas o personas del mundo en las que hayamos pensado en algún momento. Las actitudes son las formas que permiten reaccionar a conductas o comportamientos a algún estímulo producido por un ser vivo o por alguna otra cosa; cuando la respuesta. Las actitudes se componen de tres elementos: el cognitivo, el emocional y la conducta. (Coho, 2011, págs. 15-20)

Influencia de las actitudes en la conducta

Coho (2011), al referir sobre las actitudes plasma sobre la influencia que tienen ellas en la conducta, tal como se lo había mencionado antes del cambio en la forma de reaccionar ante una situación ya sea esta favorable o desfavorable, al aplicar la resiliencia y ver de qué manera influye desde este punto de vista tiene una excelente acogida por la paciente porque desarrolla algunos factores entre ellos está la empatía que demuestra el individuo a las demás personas, y no olvidar la frustración ya que este es el factor principal para que se produzca un cambio de conducta, al no saber tolera los episodios caóticos que se produzcan en ese determinado tiempo.

El Covid 19 ha provocado varios problemas en el ámbito psicológico para las personas, los cambios de conductas que se producen son por la constante lucha interna que presenta el paciente, la no aceptación de sí mismo produce el rechazo hacia los demás, existe el estímulo - respuesta, es por eso que cuando la persona no presenta ningún estímulo no habrá ninguna reacción, esto también depende de cuál sea el sentimiento, emoción que está de por medio ante la situación (Raffino M. , 2020).

Influencia de la Resiliencia en la Conducta

La influencia de la resiliencia en la conducta del ser humano es favorable después de que el paciente aprende las técnicas y pueden superar cada obstáculo cualquiera que sea, para esto se varios autores plantean los tratamientos los más actualizados, problema de conducta trabajar por medio de la terapia cognitivo conductual.

Según los aportes de la nueva generación se da a conocer la recuperación de las raíces contextuales de la terapia de conducta, las cuales se habían abandonado en la segunda generación, se enumeran en las terapias que conforman esta tercera generación, con especial atención la Terapia de Activación Conductual. (Baqué, 2003, págs. 595-6113)

Como base del tratamiento para la persona, la resiliencia dentro de la psicología positiva como ayuda de la conducta, se tratan los diferentes puntos de vista la mayoría de las personas que presentan este tipo de conducta son los niños y adolescentes y en poco porcentaje los adultos mayores, es por esto que las personas mayores sienten más presión ante una situación como esta.

Los diferentes cambios de conductas, las estrategias empleadas por el profesional de salud mental, tiene una gran influencia en las personas por lo que presentan las terapias mencionadas anteriormente serían parte del posible tratamiento que se está aplicando a las personas ahora en la actualidad es decir de la tercera generación, no son los únicos tratamientos que se pueden usar para ayudar en los problemas de conducta de la persona, Ribes(2016).

Es decir que existen varios métodos que son de mucha ayuda y que en su tiempo y si la paciente pone de su parte se verán las mejorías, el estudio de la conducta es extenso pero es así mismo da grandes resultados que ayudan al mejor entendimiento del ser humano, con la ayuda de la persona proporcionando toda la información requerida por el profesional para en base a eso adecuar mejor la terapias, tratamientos, las sesiones que se llevan a cabo con la persona (Raffino M. , 2020).

El autoestima, la autonomía, el autoconocimiento de la persona son todos estos factores importantes que se necesitan estar de manera favorable para la persona, para que no exista un cambio de conducta contraproducente para el paciente, por tal razón debe ampliar sus horizontes y tener varios puntos de vistas ante las diferentes situaciones siempre y cuando sea con la mejor actitud para que no afecte en la conducta del paciente (Roca, 2018).

Técnicas aplicadas para la recolección de Información

Método

Para este estudio de caso se utilizó el Método Clínico Psicológico con el objetivo de comprender e identificar en el sujeto aquellas cogniciones y conductas positivas o negativas que influyen en la adaptación al medio en el que se encuentra actualmente que es en tiempos de Pandemia de COVID-19 motivo por el cual ha sido nuestro objeto de estudio, este proceso se llevó a cabo mediante la evaluación, diagnóstico e intervención psicológica mediante terapias cognitivas conductuales.

El método clínico es el conjunto de técnicas utilizadas y dirigidas al reconocimiento de signos y síntomas que nos permiten diagnosticar una enfermedad. Este método es aplicado con el objetivo de atender al sujeto enfermo, realizar un diagnóstico correcto y así determinar el tratamiento adecuado al problema presente en el paciente logrando así una modificación positiva en el mismo.

Técnicas

Entrevista e Historia Clínica

Método mediante el cual se obtuvo toda la información de la paciente con respecto a la historia (informe de síntomas actuales, enfermedades previas, relaciones familiares y sociales). También a través del mismo se realizó la evaluación del estado mental a través de la valoración del pensamiento y la conducta actual de la paciente con el objetivo de comprender como puede influir la resiliencia en la conducta de una mujer en tiempos de Pandemia (ver anexo 2).

Test Escala de Ansiedad de HAMILTON

En base a los hallazgos identificados en la Entrevista e Historia Clínica se decidió utilizar este test con el objetivo de valorar la intensidad de la ansiedad que presentaba la paciente lo cual se realizó a través de los 14 ítems que contiene el mismo correspondiente a la ansiedad psíquica y somática los cuales permitieron evaluar aquellos aspectos psíquicos, físicos y conductuales de su ansiedad (ver anexo 3).

Test Escala de Resiliencia SV-RES

Es un test mediante el cual se pudo medir el nivel de resiliencia en la paciente e identificar si la misma ha sido capaz de generar un comportamiento saludable o de superación de los eventos traumáticos. Estos se realizaron a través de la evaluación de 12 ítems los cuales refieren y describen distintas modalidades de interacción del sujeto consigo mismo, con los otros y con sus posibilidades (ver anexo 4).

Resultados Obtenidos

Sesiones

Para la elaboración del presente estudio de caso se contó con la total predisposición de la paciente M.M.A.M de sexo femenino, de 45 años de edad, ama de casa domiciliada en el cantón Babahoyo la cual fue objeto de estudio. Se trabajó aplicando los diferentes métodos y técnicas como lo son: la Entrevista Psicológica y elaboración de Historia Clínica, Test Escala de Ansiedad de HAMILTON y Test Escala de resiliencia SV-RES los cuales fueron empleados en el transcurso de 4 sesiones trabajadas con la paciente para así obtener toda la información que se requiere para la correcta evaluación y diagnóstico del problema que presenta.

Primera sesión:

Lunes 11 de enero del 2021 – 10:00am

En este primer acercamiento que se obtuvo con la paciente se procedió a aplicar la Entrevista Clínica en la cual como entrevistadora me enfoqué básicamente en entablar una buena relación entre paciente-terapeuta, logrando generar así un buen rapport y por ende un buen ambiente de trabajo, luego se recogió sus datos de identificación y el motivo por el cual ella acudía a consulta mostrando siempre empatía frente al problema expuesto para así obtener la información certera como tiempo de evolución, signos y síntomas sobre el mismo. Posteriormente se realizó un Feedback con el objetivo de verificar si había sido comprendido todo lo manifestado por la paciente y siendo así se procedió a explicar el método mediante el cual trabajaríamos y ciertas tareas para la casa.

Segunda sesión:

Lunes 18 de enero del 2021 - 10:00

En esta segunda sesión se procedió a realizar el control del estado de ánimo de la paciente con respecto a la problemática que ya había sido manifestada en la sesión anterior la cual se trataba de la presencia de pensamientos ansiosos muchos de ellos actualmente en referencia a la situación de la Pandemia del COVID-19 lo cual ha estado afectando e interfiriendo significativamente en los aspectos cognitivos, afectivos y sociales de la misma, luego se realizó la revisión de las tareas enviadas a casa, también se realizó un planificación de lo que realizaríamos en las siguientes sesiones y por último se realizó una retroalimentación y se procedió a enviar tareas a casa.

Tercera sesión:

Lunes 25 de enero del 2021 – 10:00

En esta sesión se aplicó el test Escala de Ansiedad de HAMILTON actividad la cual ya se había dado a conocer a la paciente con anterioridad donde presto una gran predisposición para realizar la misma, con el objetivo de medir y valorar la intensidad de la ansiedad que presenta, luego se realizó la revisión de las tareas enviadas, posteriormente se procedió a obtener ciertos datos e información faltante en la Historia Clínica tales como los Antecedentes familiares y parte de la Anamnesis de la paciente.

Cuarta sesión:

Martes 1 de febrero del 2021 – 10:00

Parte de esta sesión se asignó a la aplicación del Test de Escala de Resiliencia SV-RES actividad la cual ya había sido manifestada con anterioridad a la paciente presentando una total predisposición para la realización de la misma, con el objeto de conocer y medir el nivel de resiliencia en la paciente ante la presencia de eventos impactantes que han generado un grave ansiedad y tensión en la misma. Posterior a esta última sesión se pudo determinar un buen diagnóstico del problema de la paciente e indicar las pautas de trabajo y establecer los objetivos a cumplir a través del tratamiento con el cual se debe dar continuidad con el único fin de obtener resultados favorables.

Situaciones Detectadas (Hallazgos)

Desarrollo del caso

Paciente de 45 años de edad la cual aparenta su edad cronológica de test blanca, contextura delgada y estatura acorde a su edad, quien se presentó colaborativa en todo momento de la entrevista, acude a consulta por sugerencia de su conviviente “Juan” (nombre protegido) debido a que este había percibido en la misma ciertas conductas que se encuentran afectando significativamente el normal desenvolvimiento social y afectivo de la mujer.

Al momento de realizar la entrevista su rostro denotaba una expresión de miedo, la paciente manifestó lo siguiente: “Tengo miedo no quiero salir a la calle a causa del a situación que estamos viviendo actualmente con esta enfermedad”, “lo mismo siento por mi familia tengo miedo a salir regresar y encontrarme con la sorpresa que les sucedió algo”, “no sé qué hacer no puedo estar tranquila, no me siento bien, por las noches no puedo dormir la preocupación no me deja todo el tiempo estoy nerviosa ya no quiero pensar, nadie está seguro si no sabemos qué nos va a pasar el día de mañana ni siquiera me puedo concentrar y cumplir con todas mis labores en casa ”.

“María” (nombre protegido de la paciente) hace aproximadamente 6 meses empezó a experimentar este tipo de pensamientos acompañados de síntomas tales como: sudoración, sensación de ahogo, inquietud debido a que es incapaz de relajarse, nerviosismo, dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad, pérdida del apetito además se encuentra tensa la mayor parte del tiempo.

Según la versión de la paciente y su esposo todo habría empezado luego de enterarse que un amigo muy cercano y querido por la familia falleciera a causa del Covid-19, esta persona habría sido alguien muy estricta en su cuidado, pero a pesar de todos los esfuerzos aquello había sido en vano y desafortunadamente contrajo la enfermedad lo mismo había sucedido con demás personas cercanas a su medio, a partir de aquel suceso la mujer empezó a presentar la sintomatología descrita en el párrafo anterior.

Esto ha causado que se presenten dificultades para relacionarse con los demás ya que prefiere pasar en su casa estrictamente con su familia sin permitir entrar o tener contacto con personas del exterior salvo en casos necesarios, su conviviente alega que esta se enoja cada vez que el o sus hijos salen en contra de su voluntad, además expresan que siempre la notan tensa, cualquier cosa la asusta, lo que les causa una gran preocupación ya que antes no presentaba esta problemática.

Situaciones Detectadas

De la Entrevista, Historia Clínica y Análisis funcional realizado a la paciente se puede afirmar que esta presenta un trastorno de Ansiedad Generalizada codificada en el CIE10 con el F41.1, se llegó a este diagnóstico a través de los distintos métodos y técnicas aplicadas para la evaluación y valoración del problema encontrando así una serie de sintomatologías en las distintas áreas de su función cognitiva (dificultad para concentrarse sobreestimación de la amenaza, intolerancia a la incertidumbre, preocupación acerca de la preocupación, evitación del problema y dificultades en la solución del mismo.), afectiva (Irritabilidad), de pensamiento (preocupación y temor persistente ante problemas de la vida diaria especialmente con respecto a la Pandemia del COVID-19 que es la gran problemática que enfrentamos en la actualidad), conducta social (aislamiento social) y somática (perdida del apetito, insomnio, sudoración, tensión muscular y nerviosismo).

Test Escala de Ansiedad de HAMILTON

A través del Instrumento de Evaluación como lo es el **TEST ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON** se valoró la intensidad de la ansiedad presentada por la paciente mediante la cual se obtuvo una puntuación de 17 lo que nos da a conocer que la paciente posee un estado de ansiedad moderada/grave lo cual ha afectado significativamente su normal desenvolvimiento y afrontamiento ante la situación problemática de Pandemia que actualmente se ha experimentado por lo que la paciente ha reflejado una reacción negativa ante la misma.

Test Escala de Resiliencia SV-RES

A través del Instrumento de Evaluación de **ESCALA DE RESILIENCIA SV-RES** se valoró el nivel de resiliencia que posee la paciente actualmente obteniendo un resultado de 100

puntos, posteriormente a la interpretación de esta puntuación se puede deducir que presenta un nivel de Resiliencia es por ello que se puede decir que la paciente no cuenta con la capacidad de hacerle frente a la situaciones de la vida y es por ello que no ha podido adecuarse positivamente al contexto vivido en la actualidad a causa de la situación de adversidad de la Pandemia.

Soluciones Planteadas

En función de los resultados obtenidos del análisis Funcional y del diagnóstico de la paciente se realizó un plan de tratamiento a través de la TCC Terapia Cognitivo Conductual. En esta se utilizaron técnicas de reestructuración cognitiva y técnicas de relajación progresiva con el objetivo de obtener una mejoría significativa en cada una de las áreas identificadas, a esto se agregó un par de técnicas que aportan en el incremento de los niveles de resiliencia en la paciente con el objetivo de que esta pueda tener la capacidad de hacerle frente de forma positiva a ciertas situaciones adversas de la vida. El tratamiento consto de 11 sesiones en un periodo de un mes y 9 días, para lo cual fue de gran aporte la predisposición que presento la paciente.

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Pensamientos Ansiosos	Identificar aquellos pensamientos ansiosos	Auto-monitoreo e identificación de pensamientos ansiosos	1	03/2/21	Paciente logro identificar aquellas valoraciones y creencias sesgadas que le conllevaban a incrementar el foco de su ansiedad
Creencias sesgadas con respecto a los “debería”	Buscar datos a favor o en contra que evidencien el pensamiento ansioso	Recogida (examinando) de evidencias	1	05/2/21	Valoro de forma correcta aquellas creencias sesgadas que presentaba
Pensamiento ansioso “tengo miedo de salir regresar y encontrarme con la sorpresa de que les sucedió	Buscar las ventajas y desventajas de sus pensamientos ansiosos	Análisis de costo-beneficio	1	08/2/21	Identifico aquellas ventajas y desventajas inmediatas y a largo plazo de sus cogniciones

algo a mi familia”					
Miedo intenso ante situaciones que se escapan de su control	Imaginar el peor resultado posible y después juzgar objetivamente su gravedad	Decatastrofizar	2	10/2/21 17/2/21	Paciente mediante esta actividad logro normalizar el miedo y la Ansiedad
Pensamientos catastróficos “nadie está seguro si no sé qué pasara el día de mañana”	Interpretar la situación catastrófica y así poder adaptarse mejor a los hechos y a la realidad de la situación	Generar una explicación alternativa	1	19/2/21	Logro obtener un Enfoque adaptativo hacia la seguridad
Paciente no logra concentrarse en sus actividades y esta tenso la mayor parte del tiempo	Mejor la concentración y tensión muscular	Técnica de relajación progresiva	2	24/2/21 26/2/21	Adquirió mayor atención en sus actividades cotidianas
Bajos niveles de resiliencia	Incrementar los niveles de resiliencia en la paciente	El suministro de Información	1	2/3/21	Adquirió una mayor confianza en las alternativas presentes para las posibles soluciones de su problemática
	Comprobar y experimentar lo aprendido durante las sesiones	Comprobación de hipótesis Empíricas	2	5/3/21 9/3/21	Se comprobó a través del experimento conductual y se obtuvo una respuesta positiva ante la amenaza.

Conclusiones

Los efectos psicológicos negativos ante la exposición a circunstancias adversas en este caso la Pandemia se encuentra relacionado con los bajos niveles de Resiliencia que presentaba la mujer, la cual por esta razón no poseía la capacidad para superar las situaciones que estaba enfrentando generando en ella una gran perturbación emocional lo cual es una respuesta negativa que la volvió vulnerable y no permitió que esta lograra adaptarse ante la situación de una forma positiva. Para este caso la elaboración del esquema terapéutico estuvo dirigido a la reestructuración cognitiva de la paciente para así lograr cambiar su patrón de pensamiento y realizar un reordenamiento cognitivo-conductual.

Por medio de las técnicas aplicadas en el presente estudio de caso y los resultados obtenidos de las mismas se pudo evidenciar la relación que se estableció entre los factores teóricos analizados y obtenidos mediante la investigación realizada y su aplicación en la parte del trabajo clínico del caso expuesto.

Por tanto, para realizar el diagnóstico estructural en este caso el cual es (trastorno de Ansiedad Generalizada) codificado en el CIE10 con el (F41.1) se empleó los instrumentos necesarios para la valoración y diagnóstico del problema identificado los cuales fueron el Test Escala de Ansiedad de HAMILTON y el Test Escala de Resiliencia SV-RES en donde los resultados obtenidos y analizados en conjunto con los datos de la Entrevista e Historia Clínica fueron fundamentales para realizar un buen diagnóstico del problema que adolece la paciente.

En relación a lo antes expuesto las estrategias terapéuticas establecidas en relación al diagnóstico dado, estuvieron encaminadas a la intervención de las áreas afectadas las cuales fueron detectadas a través de la interpretación de los resultados obtenidos durante el trabajo llevado a cabo con la paciente estas áreas fueron: la cognitiva, afectiva, pensamiento, socio comportamental y somática.

Por último, la Terapia Cognitivo Conductual la cual fue empleada en el trabajo de intervención terapéutica en este caso, fue de gran utilidad ya que permitió dar cumplimiento a los objetivos establecidos logrando el mejoramiento de las relaciones familiares y sociales y el óptimo desenvolvimiento de la paciente en el medio en el que se encuentra.

Recomendaciones

El uso de los resultados obtenidos al término de este estudio de caso, ya que aportaron un gran conocimiento a la profesional que llevo a cabo la elaboración y ejecución de este trabajo, en donde la problemática planteada hoy en día es de gran relevancia para la sociedad debido al sin número de situaciones adversas a las cuales nos debemos enfrentar en estos tiempos de Pandemia en donde es de suma importancia el apoyo e intervención psicológica para evitar así aquellos efectos negativos que se generan debido a esta situación.

La información brindada en este trabajo sea de gran aporte para los próximos investigadores que se encuentren interesado por el tema y realicen un estudio cada vez más amplio de las diferentes influencias que genera esta problemática, y por lo tanto esto permita el uso correcto de las diferentes técnicas y métodos de prevención e intervención en el tratamiento psicológico de las diferentes patologías que se presentan.

Bibliografía

- Arias, F. (2013). Capítulo 1 Concepto de Resiliencia. Obtenido de https://www.academia.edu/8846459/Cap%C3%ADtulo_1_Concepto_de_Resiliencia
- Baqué, F. (3 de Septiembre de 2003). Qué es conducta. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud [en línea]. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730310.pdf>
- Becoña, E. (14 de octubre de 2006). La Resiliencia: Definición, Características y Utilidad del concepto. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Obtenido de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>
- Coho, C. (2011). El Comportamiento Humano. Revista de bienestar Psicológico. Obtenido de <https://baizhen.wordpress.com/2012/03/22/el-comportamiento-humano/>
- Fleming, R. (1 de junio de 2008). Reflexiones sobre el futuro del análisis de la conducta del siglo XXI. Revista Mexicana de Psicología [en línea]. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016300004&idp=1&cid=886599>
- Martinez, C. (2017). Conductas que caracterizan a una persona resiliente. Obtenido de *Mente y emociones*: https://harmonia.la/tips/6_conductas_que_caracterizan_a_las_personas_resilientes
- Perea, R., & de la Fuente, M. (2018). La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla? Obtenido de *Resiliencia: Las 8 cualidades de las personas resilientes*: <https://www.areahumana.es/resiliencia/>
- Raffino, M. (2020). Conceptos de Conducta. Obtenido de *Conducta*: <https://concepto.de/conducta/>
- Ribes, E. (2016). Teoría de la conducta. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2020/01/Teoria-de-la-conducta-o-teoria-de-la-psicologia.pdf>
- Roca, J. (2018). Enfoque/Conducta. Obtenido de https://liceups.cdn.prismic.io/liceups/fa36975b-ab2b-4419-92b5-eacb09a8b10b_UNA+INVESTIGACION+TAXON%C3%93MICA+FUNCIONAL.pdf

Rutter. (1991). Resiliencia. Obtenido de <https://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resil6x9.pdf>

Tarazona, A., Maitta, I., & Intriago, M. (16 de junio de 2019). La conducta resiliente. Revista Sinapsis. Obtenido de <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/350/425>

Vivas, N. (2021). Áreas de intervención. Obtenido de Problemas en las relaciones sociales: <https://www.psicologoemadridcentro.es/problemas-relaciones-sociales#:~:text=Los%20problemas%20en%20las%20relaciones,sentimos%20inseguros%20y%20poco%20valorados.&text=Ansiedad%20social.,y%20a%20ser%20rechazado%20por%20ello>.

Wolkind & Rutter. (2014). Resiliencia, Un enfoque diferente. Bogotá.

ANEXOS

Anexo 1: fotografía

Imagen 1

Realizando la Entrevista e Historia Clínica a la paciente para obtener toda la información necesaria con respecto a la problemática que manifestó.



Anexo 2. Historia Clínica

HISTORIA CLÍNICA

HC. # _____

Fecha: ____/____/____

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: _____ Edad: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Género: _____ Estado civil: _____ Religión: _____

Instrucción: _____ Ocupación: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Remitente: _____

2. MOTIVO DE CONSULTA

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

- a. Genograma (Composición y dinámica familiar).
- b. Tipo de familia.
- c. Antecedentes psicopatológicos familiares.

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL

6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades.

6.2. ESCOLARIDAD (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).

6.3. HISTORIA LABORAL _____

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL _____

6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE (ocio, diversión, deportes, intereses) _____

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD _____

6.7. HÁBITOS (café, alcohol, drogas, entre otros) _____

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO _____

6.9. HISTORIA MÉDICA _____

6.10. HISTORIA LEGAL _____

6.11. PROYECTO DE VIDA _____

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

7.1. FENOMENOLOGÍA (Aspecto personal, lenguaje no verbal, biotipo, actitud, etnia, lenguaje) _____

7.2. ORIENTACIÓN _____

7.3. ATENCIÓN _____

7.4. MEMORIA _____

7.5. INTELIGENCIA _____

7.6. PENSAMIENTO _____

7.7. LENGUAJE _____

7.8. PSICOMOTRICIDAD _____

7.9. SENSOPERCEPCION _____

7.10. AFECTIVIDAD _____

7.11. JUICIO DE REALIDAD _____

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD _____

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo:		
Afectivo:		
Emoción		
Conducta social - escolar		
Somática		

9.1. Factores predisponentes:

9.2. Evento precipitante:

9.3. Tiempo de evolución:

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

11. PRONÓSTICO

12. RECOMENDACIONES

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos

Anexo 3. Test Escala de Ansiedad de Hamilton

Nombre:

Fecha:

Unidad/Centro:

Nº Historia:

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

Población diana: Población general. Se trata de una escala **heteroadministrada** por un clínico tras una entrevista. El entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y a ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13). Es aconsejable distinguir entre ambos a la hora de valorar los resultados de la misma. No existen puntos de corte. Una mayor puntuación indica una mayor intensidad de la ansiedad. Es sensible a las variaciones a través del tiempo o tras recibir tratamiento

Instrucciones para el profesional

Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia. Las definiciones que siguen al enunciado del ítem son ejemplos que sirven de guía. Marque en el casillero situado a la derecha la cifra que defina mejor la intensidad de cada síntoma en el paciente. Todos los ítems deben ser puntuados.

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave/ Incapacitante
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.	0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo) Dificultad para concentrarse, mala memoria.	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.	0	1	2	3	4
7. Síntomas somáticos generales (musculares) Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	0	1	2	3	4

8. Síntomas somáticos generales (sensoriales) Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales. Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	0	1	2	3	4
13. Síntomas autónomos. Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)	0	1	2	3	4
14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico) Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.	0	1	2	3	4

Ansiedad psíquica	
Ansiedad somática	
PUNTUACIÓN TOTAL	

Anexo 3. Test Escala de Resiliencia SV-RES

ESCALA DE RESILIENCIA SV – RES.

Saavedra, E. – Villalta, M. (2008)

SEXO: MUJER_____ HOMBRE_____ EDAD: _____

Evalúe el grado en que estas afirmaciones lo(a) describen. Marque con una “X” su respuesta. Conteste todas las afirmaciones. No hay respuestas buenas ni malas.

YO SOY -YO ESTOY...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Una persona con esperanza					
2. Una persona con buena autoestima					
3. Optimista respecto del futuro					
4. Seguro de mis creencias o principios					
5. Creciendo como persona.					
6. Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles					
7. En contacto con personas que me aprecian					
8. Seguro de mi mismo					
9. Seguro de mis proyectos y metas					
10. Seguro en el ambiente en que vivo					
11. Una persona que ha aprendido a salir adelante en la vida.					
12. Un modelo positivo para otras personas.					
13. Bien integrado en mi lugar de trabajo o estudio					
14. Satisfecho con mis relaciones de amistad					
15. Satisfecho con mis relaciones afectivas					
16. Una persona práctica					
17. Una persona con metas en la vida					
18. Activo frente a mis problemas					
19. Revisando constantemente el sentido de mi vida.					
20. Generando soluciones a mis problemas.					

YO TENGO...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
21.-Relaciones personales confiables					
22.-Una familia bien estructurada					

23.-Relaciones afectivas sólidas					
24.-Fortaleza interior.					
25. Una vida con sentido.					
26.-Acceso a servicios Sociales-públicos					
27Personas que me apoyan					
28. A quien recurrir en caso de problemas					
29. Personas que estimulan mi autonomía e iniciativa					
30. Satisfacción con lo que he logrado en la vida.					
31. Personas que me han orientado y aconsejado.					
32. Personas que me ayudan a evitar peligros o problemas					
33. Personas en las cuales puedo confiar.					
34. Personas que han confiado sus problemas en mi.					
35. Personas que me ha acompañado cuando he tenido problemas.					
36. Metas a corto plazo.					
37. Mis objetivos claros					
38. Personas con quien enfrentar los problemas.					
39. Proyectos a futuro.					
40. Problemas que puedo solucionar.					

YO PUEDO...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
41. Hablar de mis emociones					
42. Expresar afecto					
43. Confiar en las personas					
44. Superar las dificultades que se me presenten en la vida.					
45. Desarrollar vínculos afectivos.					
46. Resolver problemas de manera efectiva					
47. Dar mi opinión					
48. Buscar ayuda cuando la necesito					
49. Apoyar a otros que tienen dificultades					
50. Responsabilizarme por lo que hago					
51. Ser creativo					
52. Comunicarme adecuadamente					

53. Aprender de mis aciertos y errores					
54. Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad.					
55. Tomar decisiones.					
56. Generar estrategias para solucionar mis problemas.					
57. Fijarme metas realistas.					
58. Esforzarme por lograr mis objetivos.					
59. Asumir riesgos.					
60. Proyectarme al futuro.					
MUCHAS GRACIAS.					