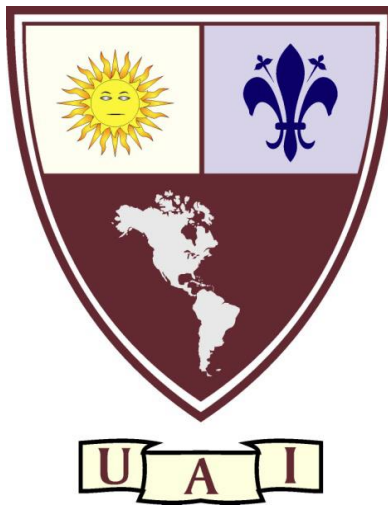


UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO

**“RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
TRABAJADORES ESENCIALES Y NO ESENCIALES, EN
CONTEXTO DE PANDEMIA.”**

Tesista: Marina Ximena Cruz

Sede: Berazategui

Directora: Prof. Lic. Torre Valeria

Octubre de 2021

Agradecimientos

En primer lugar, agradecer infinitamente a mi compañero de vida Víctor y mi hijo Joaquín, que, sin el apoyo y acompañamiento de ellos no lo hubiera podido lograr.

A mis padres Cristina y Raúl quienes me han acompañado y educado enseñándome que es por el camino del aprendizaje y el trabajo donde hay posibilidades de progresar.

A mi guardián en el cielo, mi abuelo Rodolfo quien hasta su ultimo día estuvo al lado mío no permitiendo que me diera por vencida ni aun vencida.

A mis amigas, amigos y compañeros que me apoyaron en todo.

Y a dos personas indispensables para el acceso a la educación, a N y C

Resumen

La humanidad entera se vio durante el año 2020 víctima de un virus denominado COVID-19. Este afectó el desarrollo normal de la vida cotidiana, teniéndose que cumplir, entre otras medidas sanitarias, con un aislamiento social preventivo y obligatorio. Implicaba permanecer dentro de los hogares para así evitar la propagación de la enfermedad, debiendo evitar, en lo posible, contacto con otros, aunque hubo un grupo de hombres y mujeres que continuaron con sus trabajos al ser declarados trabajadores esenciales. Otros, en cambio, sus funciones laborales las realizaron de manera remota, es decir vía internet en sus domicilios. (Decreto N°260/20. Presidencia de la Nación argentina)

Dicho virus demostró tener un nivel considerable de letalidad en poblaciones de riesgo, por lo que mencionado aislamiento se prolongó en el tiempo. (OMS, 2020)

En este trabajo se analizó la relación existente entre las respuestas de afrontamiento al estrés en ciudadanos habitantes de la provincia de Buenos Aires, ciudad de Quilmes, tomando en cuenta aquellos que han sido declarados trabajadores esenciales y aquellos que desempeñaron sus labores desde sus hogares. Para ello se utilizó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos – CRI (Moos, 1993 adaptación Argentina: Mikulic, 1998).

Como resultado no se han hallado diferencias significativas entre quienes son considerados esenciales y no esenciales. En cambio, si se evidencio que aquellos trabajadores que realizan sus funciones de manera presencial se destacan por el empleo de la estrategia de reevaluación positiva. A si mismo se destacó que en los participantes de mayor edad se observa mayor reevaluación positiva y mayor búsqueda de orientación y apoyo ante situaciones estresantes.

Palabras claves: COVID-19 – trabajadores esenciales-afrontamiento al estrés

Abstract

The entire humanity was seen during the year 2020 victim of a virus called COVID-19. This affect the normal development of daily life, having to comply, among other health measures, with a preventive and mandatory social isolation. It involved staying indoors in order to avoid the spread of the disease, avoiding, as far as possible, contact with others, although there was a group of men and women who continued their jobs when they were declared essential workers. Others, on the other hand, carried out their work functions remotely, that is, via the internet at their homes. (Decree No. 260/20. Presidency of the Argentine Nation)

This virus was shown to have a considerable level of lethality in populations at risk, for which reason said isolation was prolonged over time. (WHO, 2020)

In this work, the existing relationship between coping with stress in citizens living in the province of Buenos Aires, city of Quilmes, was analyzed, taking into account those who have been declared essential workers and those who carried out their work from their homes. For this, the Coping Responses Inventory for adults - CRI (Moos, 1993 adaptation Argentina: Mikulic, 1998) was used.

As a result, no significant differences have been found between those considered essential and non-essential. On the other hand, if it was evidenced that those workers who perform their functions in person stand out for the use of the positive reassessment strategy. It was also highlighted that in the older participants, a greater positive reassessment is observed and a greater search for guidance and support in stressful situations is observed.

Keywords: COVID-19 – essential workers- ability to cope with strees.

ÍNDICE GENERAL

CAPÍTULO I.....	8
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.1 Introducción.....	9
1.2 Justificación del estudio.....	11
1.2.1 Teórica.....	11
1.2.2 Práctica.....	12
1.2.3 Social.....	12
CAPÍTULO II.....	13
2.1 ANTECEDENTES.....	14
2.2 MARCO TEORICO.....	17
2.2.1 Conceptualización de afrontamiento al estrés.....	17
2.2.2 Conceptualización de trabajadores esenciales y no esenciales.....	24
2.2.3 Conceptualización de pandemia y COVID-19.....	28
CAPITULO III.....	30
3. METODOLOGIA.....	31
3.1. Objetivos	31
3.1.1 General.....	31
3.1.2 Específicos.....	31
3.2 Hipótesis.....	31
3.3 Diseño de investigación.....	31
3.4 Participantes.....	32

3.5 Instrumentos.....	32
3.6 Procedimiento.....	33
3.7 Análisis de datos.....	34
CAPITULO IV.....	36
4 RESULTADOS.....	37
DISCUSION Y CONCLUSIONES.....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	47
ANEXOS	53
Anexo 1 Consentimiento informado	53
Anexo 2 Cuestionario socio demográfico.....	55
Anexo 3 Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos- CRI (Moss, 1993, adaptación Argentina: Mikulic, 1998).....	56

ÍNDICE DE GRÁFICO

Gráfico 1. Personas que conforman la muestra.....	37
Gráfico 2. Situación ocupacional.....	38
Gráfico 3. Medias de las variables (estrategias).....	40

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1. Prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov.....	35
Tabla 2. Descripción de las variables sociodemográficas	38
Tabla 3. Descripción de las estrategias de afrontamiento	39
Tabla 4. Comparación según situación ocupacional	41
Tabla 5. Relación entre edad y las estrategias de afrontamiento	42

Capítulo I

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1. Introducción

El propósito de esta investigación fue analizar las respuestas al afrontamiento al estrés, debido a la aparición del virus COVID-19, lo que generó a nivel, no solo local, sino mundial, alteraciones y/o modificaciones en lo concerniente a las relaciones sociales, y en estas exigencias la relación laboral en tanto campo social de interacciones también se vio fuertemente condicionada a las nuevas circunstancias. Fue que a partir de ese momento se genera, en función de las necesidades y prioridades, el concepto de trabajadores esenciales y trabajadores no esenciales. Entendiendo a los primeros (esenciales) como aquellas funciones primordiales a sostenerse por medio de la presencialidad que eran necesarias para acompañar y resguardar la continuidad del funcionamiento de áreas sensibles en la sociedad (decreto N°260/2020). Mientras que los segundos (no esenciales) formaban parte del resto de los trabajos no explicitados bajo el decreto presidencial cuyas funciones se podían continuar de manera remota, vía internet.

A fines del 2019 e inicios del año 2020 el mundo se vio conmovido por la aparición de un virus denominado COVID-19. Con origen en China se expandió por todo el mundo afectando a gran parte de la población. Al ser una enfermedad que no contaba con estudios previos, con medidas sanitarias para su prevención, se crearon dispositivos para evitar su propagación (Ministerio de Salud argentino). Entre algunos, el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO). Esta en Argentina fue una herramienta utilizada la cual implicaba que la población permaneciera en sus hogares evitando contacto con otros sujetos para así no expandir la enfermedad. Mientras esto sucedía equipos de científicos, expertos, sanitarios entre otros investigaban a la nueva enfermedad intentando encontrar cura, medicación e incluso vacuna.

Como así también equipar a las instituciones de salud para poder afrontar una posible masividad de contagios. (Ministerio de Salud).

Este virus se expandió en todo el territorio nacional, ingreso a la Argentina por sujetos provenientes de Europa principalmente. (Ministerio de Salud)

Este trabajo propone describir y analizar como los trabajadores que han sido considerados esenciales han sido capaces de sobreponerse a esta situación utilizando sus propias herramientas de afrontamiento y como han sido capaces quienes realizaban sus tareas de manera remota.

El cambio de modalidad de presencial a remota, ha modificado la rutina habitual de aquellos que realizaban sus tareas en comercios u oficinas. Se ha alterado su forma de cumplir sus funciones debido al confinamiento. Por lo cual, se han tenido que adaptar a una nueva manera de trabajo (Peiro y Soler, 2020).

Los trabajadores esenciales han sido descriptos y catalogados de acuerdo a sus puestos de trabajo que resultaron de indispensables para el funcionamiento de áreas críticas, entre otras, salud (decreto N°260/20. Presidencia de la Nación).

En esta investigación se tendrán en cuenta distintos enfoques acerca del afrontamiento al estrés y sus respuestas, como ser la planteada por Lazarus y Folkman (1991) quienes brindan relevancia al estudio de esto, relacionándolo con gran énfasis con el bienestar psicosocial de la población. Tomando como eje la adaptación en el proceso de estrés en el desarrollo de la vida cotidiana. A su vez también, Moos (1993) evalúa que existe una influencia en la movilización de los recursos de afrontamiento al estrés dependiendo de la naturaleza del evento estresante.

Los estudios realizados por Griffith, Dubow y Ippólito (2000) muestran que si los sujetos se enfocan en el afrontamiento centrado el problema estresante disminuirán su malestar

psicológico ante la amenaza que supone una situación conflictiva, mientras que el afrontamiento centrado en lo emocional aumentara el malestar.

Salari (2020) manifiesta en su investigación, que las modificaciones que se han realizado en materia de dinámica laboral ha aumentado incertidumbres impactando en la salud física y emocional.

La tecnología como mediadora social, facilitando el encuentro con los otros y la búsqueda de apoyo y ayuda ha demostrado ser facilitadora de bienestar (Valero, N et al., 2020).

La pandemia por COVID-19 irrumpió en todo el mundo, transformando las relaciones sociales, laborales, familiares. Altero el modo en que la sociedad conocía los medios de trabajo y también comunicacionales. la vía de trabajo y relaciones vinculares se vieron modificadas interviniendo medios informáticos para realizarlas. Lo mencionado lleva a la pregunta de investigación que se realizara con el objeto de evaluar posibles cambios en las respuestas ante el estrés.

¿Qué diferencias presentan las dimensiones de respuesta de afrontamiento al estrés, en trabajadores esenciales y no esenciales residentes de la ciudad de Quilmes provincia de Buenos Aires, Argentina? Año 2021

1.2 Justificación del estudio

1.2.1 Teórica

El presente estudio realiza una comparación entre, la respuesta al afrontamiento al estrés en trabajadores esenciales y no esenciales, ya que se presenta como un aspecto importante en la salud mental del trabajador y la efectividad en el funcionamiento de las organizaciones laborales.

De esta forma dicho trabajo apporto conocimiento y antecedente para futuras investigaciones, además de fortalecer las condiciones actuales en las que desempeñaron las funciones laborales en sus distintas clasificaciones

1.2.2 Práctica

Este trabajo permitirá a los profesionales del área, trabajar las respuestas de afrontamiento al estrés no como una dificultad, ya que no se registran datos significativos entre las dos modalidades de trabajo, pero si considerando las actuales condiciones de trabajo que posibilitaron que dichos datos no se presentaran como significativos debiendo continuar considerando las condiciones laborales.

1.2.3 Social

De acuerdo con los datos obtenidos y las conclusiones, los resultados ofrecen a la comunidad cierta seguridad en relación a las dificultades y padecimiento que pudieran sufrir los trabajadores, dadas aquellas irrupciones o excepcionalidad que se presenten como anormalidades y exijan la transformación de las habituales condiciones de trabajo.

Capítulo II

2.1 ANTECEDENTES.

De acuerdo a la búsqueda realizada a fin de investigar la problemática de COVID y las respuestas al afrontamiento al estrés en trabajadores esenciales y no esenciales se han hallado diversos trabajos realizados que servirán de soporte de la presente investigación.

Un estudio realizado sobre estrategias de afrontamiento al estrés y estilos de conducta interpersonal por Castaño y León del Barco (2010) plantean que, una óptima adaptación al medio ambiente, es considerado un factor fundamental para la salud mental. De esta manera, las estrategias de afrontamiento y los estilos con los que cuenta y utiliza de forma habitual una persona, pueden suponer tanto un facilitador o un obstáculo para la interacción con los demás, es decir, para relacionarse de forma efectiva con los otros.

Por otro lado, autores como Griffith, Dubow y Ippólito (2000) destacan que el afrontamiento centrado en el problema tiene un valor significativo e inverso en relación al malestar psicológico. Mientras que las estrategias de afrontamiento focalizadas en la emoción, presentan valores significativos y positivos. Es decir, a mayor estrategia enfocada en la emoción mayor malestar psicológico.

“El actual contexto de pandemia a causa del COVID-19 generó una serie de medidas que impactó de lleno en el mundo del trabajo y las organizaciones” (Organización Mundial de la Salud, 2020). Las funciones laborales, e incertidumbre aumentaron impactando directamente sobre la salud tanto física como psicológica (Salari et al., 2020). Sin embargo, esta situación modificó los estilos laborales en la salud, las empresas y en la educación (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2020b). Entre estos se ubican las medidas protectoras para los trabajadores esenciales (Ernst y Lopez, 2020) y el teletrabajo (Peiró y Soler, 2020).

Ante estas transformaciones, los trabajadores se encuentran en un proceso de adaptación e incertidumbre (OIT, 2020b). Con respecto al ámbito laboral, se realizó un estudio de diseño longitudinal en donde se reporta un aumento de ansiedad y estrés por parte de los trabajadores y una asociación negativa con niveles de competencia, relacionalidad y autonomía (Trogakos, Chawla y McCarthy, 2020).

La pandemia de COVID-19 resulta estresante para las personas. El temor y la ansiedad de una nueva enfermedad y lo que podría suceder ante ésta, pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes, tanto en adultos, como en niños (Usher, 2020).

De acuerdo al Centro Clínico de Atención Psicológica: “las emociones de temor y ansiedad, cumplen una función primaria adaptativa, sin embargo, cuando la emoción sobrepasa unos niveles en intensidad y frecuencia, cuando no responde a un motivo real y objetivo, o sobredimensiona el peligro, lejos de ayudar a la protección y adaptación, pueden contribuir a incrementar la sensación de indefensión y bloquearnos en la acción.”

Adoptar una actitud positiva de solución de problemas y generar, facilitar y propiciar emociones agradables, son dos estrategias de afrontamiento recomendadas por sociedades de psicólogos (Carleton, 2016).

De acuerdo a Wu y Mc Googan (2020) la preocupación más reportada y el mejor predictor de mayor miedo al virus SARS-CoV-2, fueron las preocupaciones por la salud de los seres queridos. Esto se corresponde con los informes iniciales de que el coronavirus puede ser particularmente peligroso para ciertos grupos de riesgo (por ejemplo, ancianos, personas con enfermedades crónicas) lo cual sugiere que las personas enfocan su percepción de riesgo y se preocupan por esta información.

Autores como Torales (2020) afirman que esta pandemia provoca problemas de salud adicionales como el estrés, la ansiedad, los síntomas depresivos, el insomnio, la negación, la ira. Las preocupaciones colectivas influyen en los comportamientos diarios, tanto sociales como laborales lo cual implica mayor demanda en los servicios de salud mental.

Las personas que pueden responder con mayor intensidad al estrés de una crisis incluyen a sujetos con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 (como los mencionados anteriormente de riesgo), niños y adolescentes, personas encargadas de los cuidados de familiares o seres queridos, trabajadores en la primera línea, además de trabajadores esenciales, personas dedicadas a la industria de alimentos, personas con enfermedades mentales preexistentes, que consumen sustancias o tienen un trastorno por abuso de sustancias (Xiang YT, 2020)

Un estudio reciente sugiere que, debido a estos tiempos de incertidumbre, generadores de estrés y las restricciones que se generaron por el virus, hay dos estrategias que pueden resultar útiles para mantener el bienestar. Estas son, promover la conexión social (a través de llamadas o encuentros mediante la tecnología) y la actividad física. Ambas han supuesto retos debido a las normativas de aislamiento planteadas por los organismos encargados, pero las herramientas virtuales han sido de gran soporte para la búsqueda de apoyo y sostén (Valero, N et al., 2020).

De acuerdo a una investigación realizada por Correa, P et.al (2020) la cual evalúa variables relacionadas al estrés por pandemia de COVID-19 sus resultados arrojaron que las personas más jóvenes experimentaron mayores niveles de estrés debido a la incertidumbre. Así también, que muchas personas debieron realizar teletrabajo (trabajo remoto) lo cual complejizo las realidades de los hogares. Y se hallaron resultados significativos en cuanto al género, viéndose más afectadas las mujeres de estrés.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 *Conceptualización de respuestas de afrontamiento*

Las respuestas de afrontamiento que un individuo brinda respecto de una situación estresante nos permite analizar la interacción entre este y su entorno.

Hoy, el estudio de la salud mental se enfoca en gran parte en el afrontamiento, el estrés y el apoyo social y demuestran estar en relación con su bienestar psicosocial. Es por esto necesario analizar la conceptualización de los procesos de afrontamiento es un aspecto fundamental y central en las teorías actuales sobre la adaptación de las personas y el proceso de estrés que enfrentan las mismas en su vida cotidiana. El afrontamiento se enfoca como un factor estabilizador que puede ayudar a los sujetos a mantener su adaptación psicosocial durante períodos de alto estrés (Lazarus y Folkman, 1991; Moos y Schaefer, 1993).

Fleishman (1984) define el afrontamiento como las respuestas cognitivas o comportamentales que se utilizan para eliminar o reducir el estrés negativo psicológico o las condiciones estresantes.

Desde el modelo transaccional Lazarus y Folkman (1991) expresan que el estrés es un proceso que implica la interrelación que se produce entre la persona y su contexto, aquel en el que está inserto y sus recursos. El estrés se genera cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Atravesada se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero, además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación. Estos últimos, refieren que, ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o

desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1991, p.164). Estos mecanismos de afrontamiento, a su vez sirven para manipular el problema en sí, son esenciales para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias estresantes.

En este sentido cada sujeto cuenta con una manera determinada de afrontar el estrés, esto dependerá de la vulnerabilidad de cada persona y de su perfil psicológico. Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y considera que sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar o hacer frente a las consecuencias no deseadas. Es decir que, desde el punto de vista conceptual el afrontamiento es valorado por diversos autores como una variable mediadora que modifica los efectos desestabilizadores del estrés.

Asimismo, las teorías contemporáneas ponen énfasis en los aspectos multidimensionales de las estrategias de afrontamiento abordando perspectivas distintas para su clasificación. Existen dos líneas predominantes del afrontamiento. Una pone el acento en la orientación o el foco, diferenciando así, entre las formas de afrontamiento pasivas, en contraposición a las formas activas de afrontar un problema. Una segunda clasificación, según la orientación, es la efectuada entre respuestas por aproximación, entendidas como esfuerzos cognitivos o conductuales para manejarse directamente con el evento estresante, y respuestas de afrontamiento por evitación que incluye los esfuerzos cognitivos y/o conductuales para intentar reducir la tensión a través de conductas de escape o evitar pensar en aquello que produce estrés (Moos, 1993). Además de la orientación o foco de afrontamiento, se contempla bajo esta última perspectiva, el método implementado, pudiendo ser éste cognitivo o conductual.

Por otra parte, La naturaleza y las características que tenga el evento estresante, plantea Moos (1993), influyen en la disponibilidad y en la movilización de recursos, como también en las

modalidades de afrontamiento de los mismos. Desde el modelo de afrontamiento que este autor expresa, todas aquellas características específicas de una crisis o cualquier tipo de cambio vital y como el sujeto evalúa esa situación, contextualizan la selección de respuestas específicas de afrontamiento.

Otro elemento necesario a analizar es el que refiere al grado de control que el suceso estresante significa. Se ha demostrado que la controlabilidad percibida del elemento estresante incide en el tipo de estrategia usada y en la efectividad de la misma para reducir el grado de estrés (Mattlin, Wethington y Kessler, 1990). Moos y Shaefer (1993) por su parte, sostienen que los procesos de afrontamiento por aproximación deberían ser más efectivos en situaciones que sean valoradas como cambiantes y controladas.

Con respecto a lo anteriormente expresado por Moos (1993) en el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos diseñado por él describe cuatro tipos de escalas en su evaluación las cuales define de la siguiente manera:

Estrategias de Afrontamiento de Aproximación Cognitiva

- **Análisis Lógico:** intentos cognitivos de comprender y prepararse mentalmente para enfrentar una situación estresante y sus consecuencias.
- **Reevaluación Positiva:** intentos cognitivos que apuntan a construir y reestructurar el problema en un sentido positivo, a la vez que se acepta la realidad de la situación.

Estrategias de Afrontamiento de Aproximación Conductual

- **Búsqueda de Orientación y Apoyo:** intentos conductuales de buscar información, apoyo y orientación en otras personas.
- **Resolución de Problemas:** esfuerzos conductuales de realizar acciones concretas que conduzcan directamente a resolver el problema.

Estrategias de Afrontamiento Evitativo Cognitivo

- Evitación Cognitiva: esfuerzos cognitivos de evitar pensar en el problema.
- Aceptación o Resignación: intentos cognitivos de reaccionar al problema aceptándolo pasivamente, de modo resignado.

Estrategias de Afrontamiento de Evitación conductual

- Búsqueda de Recompensas Alternativas: esfuerzos conductuales de involucrarse en actividades sustitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción que resulten distractoras.
- Descarga Emocional: intentos conductuales de reducir la tensión por medio de la expresión de los sentimientos negativos, como llorar o gritar.

También, El estrés puede intervenir en cualquier fase del proceso de enfermar, ya sea incrementando las conductas de riesgo, exacerbando o produciendo síntomas somáticos o también aumentando el uso y abuso de los servicios de salud (Martín, 2002).

En pocas palabras, Ante la aparición de nuevas enfermedades, las investigaciones han tratado de encontrar tipologías de afrontamiento tanto generales como específicas.

En esa línea, Lazarus y Folkman (1991) distinguen dos tipos generales de estrategias de afrontamiento:

1. Estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.
2. Estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema.

A veces, el empleo de una estrategia de solución de problemas tiene repercusiones favorables por sí misma en cuanto a la regulación de las emociones. Por ejemplo, si alguien

presenta una denuncia por maltrato laboral en su trabajo, esto puede considerarse una estrategia efectiva para solucionar el problema y a su vez reducir su malestar o ira. Pero puede suceder lo contrario si una persona le reclama a gritos y de malos modos a otra su defensa, que deje de abusar de él, esa estrategia que aparentemente sería eficaz para regular la ira (dar un grito a otra persona), puede dejar el problema tal como estaba e incluso provocar nuevos conflicto y rechazo de un acuerdo por la otra persona.

Friedman y Di Matteo (1989) plantean los siguientes tipos de afrontamiento más específicos ante el debut de las enfermedades y los clasifican en:

- a) De negación.
- b) Búsqueda de información.
- c) Búsqueda de apoyo.
- d) Resolución de problemas concretos.
- e) Preparación para alternativas futuras.
- f) Búsqueda de un significado para la enfermedad.

Los factores que intervienen en la eficacia de los afrontamientos en enfermedades crónicas (Friedman y Di Matteo, 1989; Taylor, 1993) son:

1. Diversidad y flexibilidad de las estrategias de cada sujeto.
2. Nivel intelectual y cultural en general.
3. Características personales (resistencia personal o autoestima).
4. Características propias de la enfermedad y su valoración social.
5. El apoyo social.

Poseer suficiente flexibilidad para elegir distintas alternativas de afrontamiento y un amplio repertorio de estrategias de afrontamiento, resulta positivo puesto que incrementan las posibilidades de éxito adaptativo (Martín y Grau, 1994). En este sentido las personas que tienen mayor nivel intelectual y mayor cultura general, tienden a tener una mejor adaptación a las enfermedades y al dolor (Taylor, 1993). Algunas características personales que se asocian al éxito del afrontamiento son la resistencia al estrés y una buena autoestima (Martín, 2002). Por otra parte, las limitaciones que imponen las enfermedades, las amenazas y limitaciones, las exigencias, el dolor y las creencias que tiene la población respecto a estas, tiene influencia en la eficacia del afrontamiento.

En teoría, se pueden utilizar múltiples estrategias para manejar una situación estresante, cada sujeto tiene una tendencia a utilizar una serie determinada de estrategias en diversas situaciones. Esto es lo que se llama estilos de afrontamiento. Tal es así que algunas personas tienden a contarles sus problemas a los demás, mientras que otras se los guardan para sí mismas.

Los estilos de afrontamiento que se han utilizado de manera sistemática son:

1. Personas evitadoras y personas confrontativas: hay personas que tienen una tendencia a evitar o minimizar todo tipo de situaciones, mientras que otras personas tienden a utilizar un estilo más confrontativo, bien sea en la búsqueda de información o tomando una acción directa ante un determinado problema. Si bien el estilo evitativo es más útil para sucesos amenazantes a corto plazo, mientras que el estilo confrontativo es más efectivo cuando existe un suceso amenazante que persiste o se repite a lo largo del tiempo. Este último permite anticipar planes de acción ante riesgos futuros, aunque puede que tenga una cuota mayor de ansiedad. Taylor (1990) señala que el estilo de afrontamiento evitativo puede ser útil para asistir al médico, pero bastante ineficaz para

solventar situaciones de tensión continua laboral. De todas formas, estudios longitudinales señalan que, a largo plazo, el estilo de afrontamiento evitativo no suele ser eficaz para manejar circunstancias vitales complicadas (Holahan y Moos, 1987).

2. Catarsis: si bien este es un concepto y un tema ampliamente abordado por la teoría psicoanalítica, la investigación científica sobre traumas ha comenzado a indagar si el hecho de expresar los propios sentimientos y estados emocionales intensos puede ser eficaz para afrontar situaciones complejas y difíciles. Parece, que expresar los sentimientos, hablar y comunicar las preocupaciones tiene el efecto de reducir tanto la probabilidad de que se produzcan rumiaciones obsesivas a largo plazo como así también de que aparezcan un aumento en la actividad fisiológica (Penneba y Susman, 1988). Por tanto, si bien hablar con otras personas o contarles alguna situación que nos preocupa no tiene un efecto mágico, esto puede llegar a favorecer el afrontamiento de múltiples maneras, como por ejemplo recibir apoyo emocional, recibir información respecto de lo que nos preocupa, fuerza, etc.)

3. Uso de estrategias múltiples: la mayoría de los estresores conllevan problemas de naturaleza diferente y por tanto requieren de estrategias de afrontamiento distintas. Tal es así que para que un afrontamiento tenga buenos resultados requiere de la capacidad para usar de forma adecuada múltiples estrategias de un modo más flexible.

De acuerdo a Fernandez Abscal (1997), los estilos de afrontamiento hacen referencia a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, como así de su estabilidad temporal y situacional. A su vez las estrategias de afrontamiento, serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. En este sentido, los estilos de afrontamiento se

pueden considerar como disposiciones generales que llevan a la persona a pensar y actuar de forma más o menos estable ante diferentes situaciones (Sandín, Chorot, Stanted y Jimenez, 1995), mientras que las estrategias de afrontamiento se establecerían en función de la situación.

Otros autores como Pelechano (2000) han considerado que ambos conceptos se complementan, siendo los estilos de afrontamiento formas estables o consistentes de afrontar el estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento serían acciones y comportamientos más específicos de la situación.

2.2.2 Conceptualización de trabajadores esenciales y no esenciales.

De acuerdo al decreto de necesidad y urgencia dictado por el Presidente de la República Argentina Alberto Fernandez desde el 11 de marzo de 2020 (**Decreto** N° 260 del 12 de marzo de 2020) se ha declarado emergencia nacional sanitaria y además de aislamiento se han fijado trabajos esenciales. Esto se debió ya que en el mes de marzo de 2020 la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), declaró el brote del nuevo coronavirus como una pandemia, luego de que el número de personas infectadas por COVID-19 a nivel global llegara a 118.554, y el número de muertes a 4.281, afectando hasta ese momento a 110 países.

El país se encontraba ante una potencial crisis sanitaria y social sin precedentes, y para ello fue necesario tomar medidas basadas en las evidencias disponibles, a fin de mitigar su propagación y su impacto en el sistema sanitario.

Más allá de que se haya establecido la prohibición de desplazarse por rutas, vías y espacios públicos, a fin de prevenir la circulación y el contagio del virus COVID-19 se han aclarado funciones laborales necesarias.

Mencionado decreto contempla:

“Quedaron exceptuadas del cumplimiento del “aislamiento social, preventivo y obligatorio” y de la prohibición de circular, las personas afectadas a las actividades y servicios declarados esenciales en la emergencia, según se detalla a continuación, y sus desplazamientos deberán limitarse al estricto cumplimiento de esas actividades y servicios:

1. Personal de Salud, Fuerzas de seguridad, Fuerzas Armadas, actividad migratoria, servicio meteorológico nacional, bomberos y control de tráfico aéreo.
2. Autoridades superiores de los gobiernos nacional, provinciales, municipales y de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires Trabajadores y trabajadoras del sector público nacional, provincial, municipal y de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, convocados para garantizar actividades esenciales requeridas por las respectivas autoridades.
3. Personal de los servicios de justicia de turno, conforme establezcan las autoridades competentes.
4. Personal diplomático y consular extranjero acreditado ante el gobierno argentino, en el marco de la Convención de Viena sobre Relaciones Diplomáticas y la Convención de Viena de 1963 sobre Relaciones Consulares y al personal de los organismos internacionales acreditados ante el gobierno argentino, de la Cruz Roja y Cascos Blancos.
5. Personas que deban asistir a otras con discapacidad; familiares que necesiten asistencia; a personas mayores; a niños, a niñas y a adolescentes.

6. Personas que deban atender una situación de fuerza mayor.
7. Personas afectadas a la realización de servicios funerarios, entierros y cremaciones. En tal marco, no se autorizan actividades que signifiquen reunión de personas.
8. Personas afectadas a la atención de comedores escolares, comunitarios y merenderos.
9. Personal que se desempeña en los servicios de comunicación audiovisuales, radiales y gráficos.
10. Personal afectado a obra pública.
11. Supermercados mayoristas y minoristas y comercios minoristas de proximidad. Farmacias. Ferreterías. Veterinarias. Provisión de garrafas.
12. Industrias de alimentación, su cadena productiva e insumos; de higiene personal y limpieza; de equipamiento médico, medicamentos, vacunas y otros insumos sanitarios.
13. Actividades vinculadas con la producción, distribución y comercialización agropecuaria y de pesca.
14. Actividades de telecomunicaciones, internet fijo y móvil y servicios digitales.
15. Actividades impostergables vinculadas con el comercio exterior.
16. Recolección, transporte y tratamiento de residuos sólidos urbanos, peligrosos y patogénicos.

17. Mantenimiento de los servicios básicos (agua, electricidad, gas, comunicaciones, etc.) y atención de emergencias.
18. Transporte público de pasajeros, transporte de mercaderías, petróleo, combustibles y GLP.
19. Reparto a domicilio de alimentos, medicamentos, productos de higiene, de limpieza y otros insumos de necesidad.
20. Servicios de lavandería.
21. Servicios postales y de distribución de paquetería.
22. Servicios esenciales de vigilancia, limpieza y guardia.
23. Guardias mínimas que aseguren la operación y mantenimiento de Yacimientos de Petróleo y Gas, plantas de tratamiento y/o refinación de Petróleo y gas, transporte y distribución de energía eléctrica, combustibles líquidos, petróleo y gas, estaciones expendedoras de combustibles y generadores de energía eléctrica.
24. S.E. Casa de Moneda, servicios de cajeros automáticos, transporte de caudales y todas aquellas actividades que el BANCO CENTRAL DE LA REPÚBLICA ARGENTINA disponga imprescindibles para garantizar el funcionamiento del sistema de pagos.”

Todas las funciones mencionadas anteriormente se vieron cumplidas por hombres y mujeres, quienes además de tener que cumplir con un protocolo de distanciamiento y uso de

barbijos, debían trasladarse a sus lugares de trabajo con permisos especiales. Durante el tiempo de la pandemia, quienes se mencionan se encontraban expuestos a contraer el virus ya que circulaban y continuaban como habitualmente lo hacían cumpliendo sus roles.

Esto implicó que los actores se encuentren ante la incertidumbre y el riesgo de contraer una enfermedad que en muchos casos es letal.

Por otro lado, el resto de los trabajadores considerados no esenciales debieron cumplir con sus obligaciones laborales de manera remota, lo cual implica trabajar desde sus domicilios. Mediante internet utilizando dispositivos móviles (pc, celular) debían cumplir con sus funciones en horarios establecidos con regímenes especiales coordinados por cada empleador.

A los fines de la presente investigación se han considerado trabajadores esenciales que se desempeñan en los ámbitos salud, educación y seguridad. Mientras que en el grupo de trabajadores no esenciales han sido evaluados aquellos que pertenecen al sector público administrativo, sector privado administrativo y profesionales independientes.

2.2.3 Conceptualización de pandemia y COVID 19

Se denomina pandemia, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2020) a la propagación mundial de una nueva enfermedad.

El siglo XXI se ha caracterizado desde sus inicios por una gran problemática de salud que ha afectado al mundo como ha sido la aparición de la COVID-19.

La covid-19 se identificó por primera vez el 1 de diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, capital de la provincia de Hubei, en la China central, vinculada mayoritariamente a trabajadores

del mercado mayorista de mariscos del sur de China de Wuhan. El número de casos aumentó rápidamente en el resto de Hubei y se propagó a otros países (Mojica, 2020)

La rápida expansión de la enfermedad hizo que la Organización Mundial de la Salud, el 30 de enero de 2020, la declarara como emergencia sanitaria internacional, basándose en el impacto que el virus podría tener en países subdesarrollados con menos infraestructuras preparadas sanitarias y se reconoció como una pandemia el 11 de marzo.

La vía de transmisión entre humanos es a través de las secreciones de personas infectadas, por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos con secreciones y contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. (OMS, 2020)

Durante la fase sintomática es cuando se produce la liberación máxima de virus por las mucosas respiratorias, aunque esto también puede darse, en casos de personas asintomáticas lo cual lo hace más riesgoso de evitar y controlar.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el aislamiento por 14 días más luego del alta hospitalaria.

A medida que el tiempo de duración de la pandemia iba transcurriendo, miles de investigaciones se realizaron alrededor del mundo con el fin de encontrar una cura o vacuna posible.

La primera vacuna aprobada en el mundo fue la creada en Rusia en agosto de 2020 llamada SPUTNIK-V administrada por primera vez en diciembre del mismo año (OMS, 2020).

Capítulo III

3 METODOLOGIA

3.1 Objetivos

3.1.1 General

- Demostrar en trabajadores esenciales y no esenciales las diferencias en las dimensiones de respuestas al afrontamiento al estrés

3.1.2 Específicos

- Describir las variables sociodemográficas
- Describir las estrategias de afrontamiento en trabajadores esenciales y no esenciales
- Comparar las estrategias de afrontamiento según la situación ocupacional de los trabajadores
- Analizar si existen diferencias según la manera en que desempeñan su trabajo y el género
- Analizar si existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la edad

3.2 Hipótesis

H1 –Se hallarán diferencias significativas con respecto a estrategias de afrontamiento entre trabajadores esenciales y no esenciales.

H2 – Las personas de mayor edad se inclinarán por estrategias de reevaluación positiva.

3.3 Diseño de investigación

La investigación fue de tipo comparativo, de corte transversal y en enfoque cuantitativo, no experimental.

3.4 Participantes

Para esta investigación se examinó una muestra de 45 personas que presentaron licencias laborales por estrés, mayores de 18 años que han sido considerados trabajadores esenciales y 41 personas consideradas trabajadores no esenciales, con la misma condición, durante la pandemia por COVID 19 de los cuales fueron mujeres y hombres los cuales se desempeñan en los ámbitos de salud, fuerzas de seguridad, comerciantes y profesionales independientes, pertenecientes al partido de Quilmes, quienes respondieron los instrumentos provistos en el protocolo, de manera anónima y voluntaria.

3.5 Instrumentos

- Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos – CRI (Moos, 1993 adaptación Argentina: Mikulic, 1998): frente a cada una de las preguntas que se enuncian, los sujetos responderán en función de lo siguiente: 0= si su respuesta es nunca; 1=Si su respuestas es una o dos veces; 2= Si su respuesta es algunas veces; 3= Si su respuesta es muchas veces.

Dicha escala está conformada por 48 preguntas que evalúan ocho tipos de respuestas de afrontamiento a circunstancias estresantes. Estas respuestas se clasifican en ocho dimensiones de seis ítems cada una, • Análisis Lógico (AL): intentos cognitivos de comprender y prepararse mentalmente para enfrentar un estresor y sus consecuencias. • Revalorización Positiva (R): intentos cognitivos de construir y reestructurar un problema en un sentido positivo mientras se acepta la realidad de una situación. • Búsqueda de Orientación y Apoyo (BA): intentos conductuales de buscar información, apoyo y orientación • Resolución de Problemas (RP): intentos conductuales de realizar acciones conducentes directamente al problema. • Evitación Cognitiva

(EC): intentos cognitivos de evitar pensar en el problema de forma realista.

- Aceptación/Resignación (A): intentos cognitivos de reaccionar al problema aceptándolo.
- Búsqueda de Gratificaciones Alternativas (BG): intentos conductuales de involucrarse en actividades substitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción.
- Descarga Emocional (DE): intentos conductuales de reducir la tensión expresando sentimientos negativos.

Las primeras cuatro escalas forman un primer conjunto que evalúa el afrontamiento en su faceta por aproximación focalizada en el problema y las otras cuatro escalas restantes forman un segundo conjunto que evalúa la faceta de evitación. En cada uno de estos dos grupos, las primeras dos escalas evalúan las respuestas cognitivas, y la tercer y cuarta escala las respuestas conductuales del afrontamiento. El coeficiente alpha de Cronbach del instrumento total fue elevado (.85). Los resultados obtenidos confirman que esta versión reúne condiciones psicométricas adecuadas para evaluar el afrontamiento en nuestro contexto.

- Cuestionario de variables sociodemográficas: son preguntas sociodemográficas relativas a la zona de residencia, sexo, edad, estado civil, situación ocupacional, nivel educativo.

3.6 Procedimiento

En este estudio participaron, previo consentimiento informado 86 sujetos mayores de 18 años de edad, de ambos sexos que residen en la ciudad de Quilmes provincia de Buenos Aires que se encuentran comprendidos entre los denominados trabajadores esenciales y trabajadores no esenciales.

Se entregó via virtual, mediante whatsapp y mail en google forms a cada sujeto para que colabore con la investigación un protocolo que incluye, el instrumento antes detallado más el

cuestionario socio demográfico los cuales contienen una breve descripción introductoria y explicativa de los motivos y fines de la presente investigación como también un agradecimiento por la contribución brindada.

3.7 Análisis de datos

Los datos recopilados fueron procesados a través del software IBM-SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 25.

En primer lugar se realizó la prueba de normalidad de las estrategias de afrontamiento. Seis de las estrategias se distribuyeron de manera anormal (análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de orientación y apoyo, resolución de problemas, aceptación o resignación y búsqueda de recompensas) mientras que evitación cognitiva y descarga emocional se distribuyeron de manera normal. Para las variables anormales se utilizarán pruebas no paramétricas (U de Mann-Whitney y Spearman) y para las variables normales pruebas paramétricas (prueba T y Pearson).

Tabla 1

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

Variables	Sig.
Análisis lógico	,029
Reevaluación positiva	,000
Búsqueda de orientación y apoyo	,032
Resolución de problemas	,000
Evitación cognitiva	,069
Aceptación o resignación	,029
Búsqueda de recompensa	,013
Descarga emocional	,074

Capítulo IV

4 RESULTADOS

4.1 Descripción de las variables sociodemográficas

Se han obtenido en el análisis de los datos que la mayoría de la muestra fueron mujeres (64%). En cuanto a la edad de la muestra, la media es de 42,33 con un desvío de 10,8. La mayoría de los participantes están casados (36%). El 60% cumplen sus funciones de manera presencial. Del total de la muestra 41 personas fueron trabajadores no esenciales, mientras que 45 esenciales. Con respecto al nivel de estudios de los sujetos evaluados el 31,4% de la muestra cuenta con universitario completo.

Grafico 1.

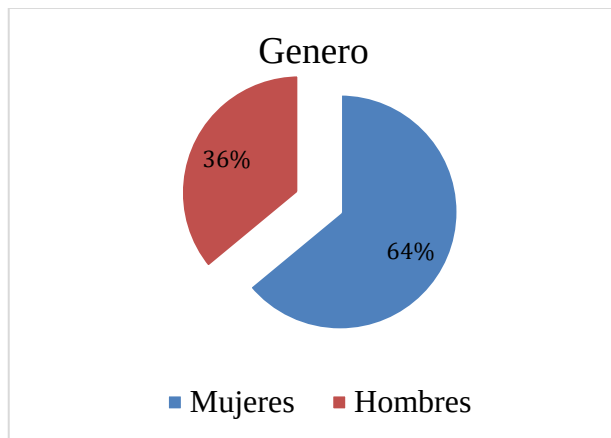


Grafico 2.



Tabla 2

Descripción de las variables sociodemográficas

Genero	N	%
Mujeres	55	64,0
Hombres	31	36,0
Estado civil		
Casado	31	36,0
Divorciado	8	9,3
En pareja	23	26,7
Soltero	22	25,6
Viudo	2	2,3
Situación ocupacional		
Trabajador esencial	45	52,3
Trabajador no esencial	41	47,7
Forma en la que desempeña sus funciones		
Teletrabajo /Homeoffice	34	39,5

Trabajo presencial	52	60,5
Nivel de estudio		
Primario completo	2	2,3
Primario incompleto	1	1,2
Secundario completo	25	29,1
Terciario completo	6	7,0
Terciario Incompleto	10	11,6
Universitario Completo	27	31,4
Universitario incompleto	15	17,4

4.2 Descripción de las estrategias de afrontamiento en trabajadores esenciales y no esenciales

En primer lugar, se propuso describir las estrategias de afrontamiento, la estrategia con la media más elevada fue reevaluación positiva, mientras que la que obtuvo la media más baja fue descarga emocional (ver tabla 3)

Tabla 3

Descripción de las estrategias de afrontamiento

Variables	Mín.	Máx.	M	Desv.
Análisis lógico	0	17	10,06	4,07
Reevaluación positiva	0	18	12,56	3,57
Búsqueda de orientación y apoyo	2	17	11,17	3,81
Resolución de problemas	0	18	12,17	4,15
Evitación cognitiva	0	18	8,66	3,73
Aceptación o resignación	3	17	10,48	3,67
Búsqueda de recompensa	3	18	11,10	3,16
Descarga emocional	0	17	7,81	3,46

4.3 Comparación de las estrategias de afrontamiento según la situación ocupacional de los trabajadores

En la siguiente tabla (ver tabla 4) se puede observar que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas de acuerdo a la situación ocupacional de los trabajadores.

Grafico 3

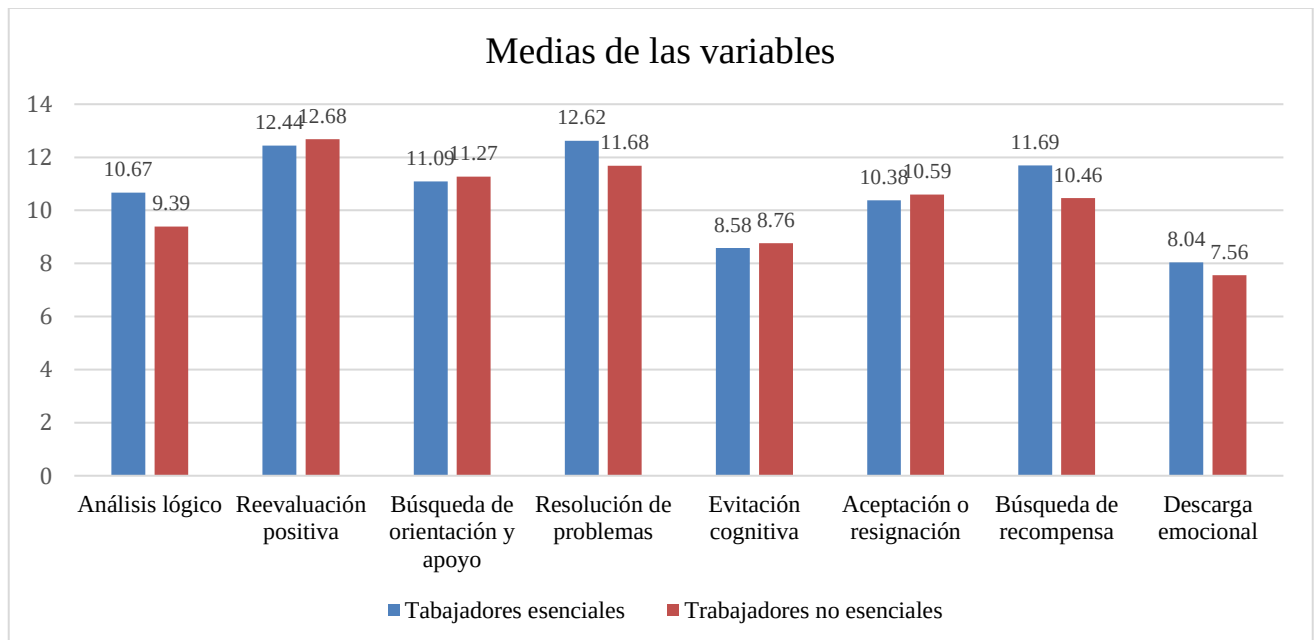


Tabla 4*Comparación según situación ocupacional*

	Trabajadores esenciales	Trabajadores no esenciales	
Variables	M	M	p
Análisis lógico	10,67	9,39	,099
Reevaluación positiva	12,44	12,68	,774
Búsqueda de orientación y apoyo	11,09	11,27	,842
Resolución de problemas	12,62	11,68	,185
Evitación cognitiva	8,58	8,76	,990
Aceptación o resignación	10,38	10,59	,544
Búsqueda de recompensa	11,69	10,46	,056
Descarga emocional	8,04	7,56	,454

4.4 Análisis de las diferencias según la manera en que desempeñan su trabajo y el genero

En cuanto a las diferencias según la manera que desempeñan el trabajo solo se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la estrategia búsqueda de recompensa ($p = ,012$), se observaron puntuaciones más elevadas en aquellos trabajadores que trabajan de manera presencial, con un rango promedio de 48,91 comparado con los que trabajan home office, con un rango promedio de 35,22.

En relación al género no se encontraron diferencias significativas.

4.5 Análisis de la relación entre las estrategias de afrontamiento y la edad

Por último, se analizó si existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la edad, se encontraron dos relaciones estadísticamente significativas y positivas, entre edad y reevaluación positiva y búsqueda de orientación y apoyo.

Esto quiere decir que a medida que la edad aumenta, mayor será la capacidad de utilizar estrategias que se relacionan con poder emplear experiencia y facilidad en buscar en otros la ayuda necesaria (ver tabla 5).

Tabla 5

Relación entre edad y las estrategias de afrontamiento

Variables	Rho	P
Reevaluación positiva	,304**	,005
Búsqueda de orientación y apoyo	,244*	,025

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

El presente estudio ha analizado la relación entre las respuestas al afrontamiento al estrés (sus estrategias) en trabajadores esenciales y no esenciales en pandemia por COVID_19. Para dicho estudio se ha contado con una muestra de 86 personas residentes de la ciudad de Quilmes, provincia de Buenos Aires.

La pandemia declarada en el año 2020, ha implicado que el mundo se deba replantear desde sus sistemas sanitarios hasta sus vínculos sociales. Tanto el estrés como la ansiedad se han visto manifestadas en las personas (OMS, 2020).

Tomando como eje que las respuestas de afrontamiento al estrés se seleccionan dependiendo el contexto y las características específicas de la crisis o cambio estresante (Moos, 1993), fue en este trabajo, sumamente necesario detallar y explicar que implica una pandemia y más aún la enfermedad por COVID-19, de la cual no había información previa. Como así también definir trabajadores esenciales y no esenciales.

Para realizar el análisis de los resultados fue indispensable tomar en consideración los antecedentes mencionados en el presente escrito a fin de ponerlos en dialogo con los autores mencionados y más aun con quien nos presenta el instrumento aquí implementado. Para estos fines se han comparado las estrategias de respuestas de afrontamiento al estrés en la muestra tomada.

Al analizar las dimensiones de respuestas al afrontamiento al estrés (Moos, 1993), las cuales son 4, a saber: Estrategias de Afrontamiento de Aproximación Cognitiva (análisis lógico y reevaluación positiva), Estrategias de Afrontamiento de Aproximación Conductual (búsqueda de orientación y apoyo, y resolución de problemas), Estrategias de Afrontamiento Evitativo Cognitivo (evitación cognitiva, aceptación o resignación) y Estrategias de Afrontamiento de Evitación

conductual (búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional) no se han hallado diferencias significativas entre trabajadores esenciales y no esenciales. Por lo tanto, no se confirma la primera hipótesis formulada en el presente trabajo, la cual refería que no habría diferencias significativas con respecto a estrategias de afrontamiento entre ambos tipos de trabajadores. Esto se podría deber a que si bien se supone una mayor exposición en trabajadores esenciales, en cuanto a estrategias de afrontamiento, ambos grupos estudiados lo atraviesan de manera similar utilizando estrategias en común. Con respecto al resultado mencionado tampoco concuerda con la investigación realizada por Xiang (2020) que menciona que las personas que pueden responder con mayor intensidad al estrés de una crisis incluyen a sujetos en primera línea como ser agentes de salud y esenciales.

Con respecto a esto, la OIT (2020) plantea también que el aumento de ansiedad y estrés por pandemia se ha observado en todos los trabajadores en general.

En cuanto al análisis de la estrategia de afrontamiento “reevaluación positiva” se obtuvo la media más alta, lo cual implica que la estrategia de respuesta más utilizada ante la situación estresora ha sido de tipo positiva. Coincidiendo con las conclusiones de Griffith, Dubow y Ippólito (2000) quienes expresan que a mayor estrategia de afrontamiento centrado en el problema mayor bienestar psicológico. Así mismo debido a este resultado obtenido, se realizó una comparación analizando dicha estrategia entre trabajadores que cumplen sus funciones de manera presencial y aquellos que las realizan bajo la modalidad “home-office” (remota). Con respecto a esto se obtuvo una diferencia significativa, con puntaje más alto en quienes trabajan de manera presencial. La reevaluación positiva refiere a intentos cognitivos que se enfocan en reconstruir la situación problemática en un sentido positivo a la vez que es aceptada la realidad de la situación. Se ha puesto de manifiesto aquí que quienes han tenido que continuar con sus rutinas habituales sin

mayores modificaciones, optaron por una estrategia de tipo positiva, aun poniendo su vida en riesgo.

Por otra parte, se ha encontrado una puntuación más elevada en la estrategia “búsqueda de recompensas alternativas” en quienes cumplen sus funciones de manera presencial. Dicha estrategia se remite a esfuerzos empleados en actividades sustitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción que resulten distractoras ante la situación problemática. Lo cual condice con la investigación que expresa que hay dos estrategias de utilidad para mantener el bienestar en una situación de crisis las cuales son promover la conexión social y la actividad física (Valero, N et al., 2020).

También se ha realizado un análisis entre las estrategias de afrontamientos comparándolas con la edad. En este caso, se han encontrado dos relaciones significativas las cuales son, por un lado, que a mayor edad mayor presencia de estrategia de tipo reevaluación positiva. Esta confirma la segunda hipótesis del presente trabajo que refería a que las personas de mayor edad se inclinarían por estrategias de reevaluación positiva. Por otro lado, también se ha hallado que a mayor edad la implementación de la estrategia búsqueda de orientación y apoyo es mayor. Esta última estrategia se refiere a intentos conductuales de realizar acciones concretas que conduzcan a resolver el problema. Lo cual acuerda con lo expresado por Carleton (2016) quien en su trabajo menciona que adoptar una actitud positiva de solución de problemas y generar emociones agradables son estrategias recomendadas por sociedades de psicólogos para una mejor salud mental. Con lo mencionado anteriormente se puede inferir que la experiencia de vida influye en los mecanismos de abordar situaciones estresantes y la elección de las estrategias a utilizar.

Si bien se han puesto en dialogo las teorías concernientes a respuestas de afrontamiento al estrés con investigaciones previas y la muestra tomada para análisis en el presente trabajo, cabe

destacar para futuros trabajos a realizarse con respecto a pandemia por COVID-19, que la diferenciación entre trabajadores esenciales y no esenciales no arroja prevalencia significativa en uno u otro. Sino que, a todos los trabajadores, independientemente de la modalidad o función, los ha afectado por igual.

Resulta interesante lo analizado en el presente trabajo debido a que la pandemia por COVID-19 no ha tenido precedentes en el mundo, como así tampoco la abrupta modificación en los ámbitos y dinámicas laborales. Se han tenido que generar nuevos mecanismos y herramientas para abordar la problemática, dando lugar a repensar variables como las respuestas de afrontamiento. El estrés junto con la ansiedad como la depresión han sido las patologías con mayor prevalencia durante la pandemia. Por lo que resultaría sumamente importante continuar con el análisis de dichas variables para poder evaluar consecuencias de la problemática como así también repensar intervenciones futuras.

Los modos en que la sociedad ha enfrentado el mundo laboral, con sus complejidades, búsquedas y formas de desempeñarlo se han visto desafiados a raíz de la crisis mundial que devino de esta pandemia. Se han tenido que reestructurar empresas, comercios, vías de comunicación con otros como así también el sistema educativo. Ha sido y aun es un desafío adaptarse a estas nuevas costumbres y hábitos, es por ello interesante pensar en cómo han influido en la generación de estrés y como la manera de generar respuestas adaptativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Área Humana. Centro Clínico de Atención Psicológica. Afrontamiento psicológico del coronavirus. Guía de orientación emocional. Recuperado de:
<https://www.areahumana.es/afrentamiento-psicologicocoronavirus/#Lecturas-tilas-para-el-afrentamiento-psicologicoante-el-Coronavirus>
- Billongs, A. y Moos, R. (1944). Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 140-153.
- Carleton RN. Into the Unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 2016; 39: 30–43. Recuperado de:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carrobbles, J. A, Remor, E. y Rodríguez Alzamora, L. (2003). Afrontamiento, apoyo social percibido y estrés emocional en pacientes con infección por VIH. . *Psicothema*, 15 (3), 420-426.
- Castaño F., León del barco B.; (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology Therapy*, 10, (2) 245-257.
- Correa, P., Godoy, J., Mola D y Ortiz, M (2020). Latin American Journal on Health & Social Psychology. VOL 11. VARIABLES RELACIONADAS AL ESTRÉS PERCIBIDO

DURANTE EL AISLAMIENTO POR COVID-19 EN ARGENTINA. Recuperado de:
[https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/129403/CONICET_Digital_Nro.06c67fe
a-56e8-46cd-afa8-3ef845b0938d_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/129403/CONICET_Digital_Nro.06c67fea-56e8-46cd-afa8-3ef845b0938d_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Ernst. C y Lopez. E.(2020) La COVID-19 y el mundo de trabajo en Argentina. Recuperado
de :[https://www.ilo.org/buenosaires/publicaciones/documentos-de-
trabajo/WCMS_740742/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/buenosaires/publicaciones/documentos-de-trabajo/WCMS_740742/lang--es/index.htm)

Fernández Abascal, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernandez

Abascal, F. Palermo, M. Chóliz y F. Martinez. *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*,
189-206.

Friedman, H.y Di Matteo (1989). Health Psychology, NY: Prentice Hall.

Fleishman, J. (1984). Personality characteristics and coping paterns. *Journal of Health and
Social Behaivor*, 25, 229-244.

Griffit, M.A.,Dubow, E.C. y Ippolito, M.F. (2000). Developmental and cross-situational
differences in adolescents coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, (2),
183-204.

Holahan, C.J., Moos, R.H. y Risk (1987). Resistance and Psychological Distress: a longitudinal analysis with adults and children. *Abn Psychol*, (96) 3-13.

Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. Nuevo York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1991). Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Ediciones Roca.

Ministerio de Salud de la Republica Argentina (2020). Autor. Recuperado de:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

Mattlin, J., Wethington, E. y Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and social Behavior*, 31, 103-122.

M. Moos, R. (1993). Coping Responses Inventory Psychological Assessment Resources. Inc Florida.USA.

Moos, R., y Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes:current concepts and measures.En L. Golber y S.Breznitz (Eds.), Handbook of stress: theoretical and clinical aspects. Nueva York: Kree Press, 234-57.

Mojica, R. (2020). *Pandemia COVID-19, la nueva emergencia sanitaria de preocupación internacional: una revisión*. Recuperado en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138359320301714>

OIT. (2020b). Nota informativa sectorial de la OIT: COVID-19 y transporte marítimo y pesca.

1–7. Recuperado de: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/briefingnote/wcms_745533.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2008). Trastornos mentales y del comportamiento. En

Organización Mundial de la Salud (Ed.), Décima revisión internacional de la clasificación internacional de enfermedades. Madrid: Editor.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Consideraciones relativas a los ajustes de las medidas de salud pública y sociales en el contexto de la COVID-19. Emergencias Sanitarias, 1–5.

Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331970/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures2020.1-spa.pdf

Peiró, J., y Soler, A. (2020). El impulso al teletrabajo durante el covid-19 y los retos que plantea.

IvieLAB, 1–10. Recuperado de: <https://www.senacyt.gob.pa/wp-content/uploads/2020/06/Guía-para-el-Manejo-delEstrés-Laboral.pdf>

Pelchano, V. (2000). Psicología sistemática de la Personalidad. Barcelona: Ariel.

Pennebaker, J.W. y Susman, J.R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes.

Soc Sci Med, (26) 327-332.

Presidencia de la Nacion Argentina (2020). Decreto número 260/2020. Emergencia sanitaria.

Publicado en Boletín oficial número 34327.

Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ...

Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID19 pandemic: A systematic review and meta-analysis.

Globalization and Health, 16(1), 1–11. Recuperado de: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>

Samper, P., Tur, A.M., Mestre, V. y Cortés, M.T. (2008). Agresividad y afrontamiento en la adolescencia. Una perspectiva intercultural. *Internacional Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 431-440.

Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry*. 2020; 20764020915212. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020915212>

Trougakos, J. P., Chawla, N., y McCarthy, J. M. (2020). Working in a Pandemic: Exploring the Impact of COVID-19 Health Anxiety on Work, Family, and Health Outcomes. *Journal of Applied Psychology*. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/apl0000739>

- Usher K, Durkin J, Bhullar N. The COVID-19 pandemic and mental health impacts. International Journal of Mental Health Nursing, 2020; 29: 315–318. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7262128/>
- Valero, N; Vélez, M; Durán, A; Portillo, M. (2020) Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depression. Enfermeria Investiga. 2020;volumen 5 N° (p.63-70).
- Vázquez Valverde, C., Crespo López, M. y Ring. J.M. Estrategias de afrontamiento. Capítulo 31. Recuperado de: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31771314/Afrontamiento.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1541616479&Signature=3wbSTiYLy6jlYmOmzhQ%2Bp%2B6IP7k%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAfrontamiento.pdf>.
- Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA 2020, 323, 1239–1242
- Xiang YT, Zhao YJ, Liu ZH, Li XH, Zhao N, Cheung T, Ng CH. The COVID-19 outbreak and psychiatric hospitals in China: managing challenges through mental health service reform. Int J Biol Sci. 2020 Mar 15;16(10):1741-1744. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32226293/>

ANEXOS

Anexo 1



Consentimiento Informado:

Desde la Facultad de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, lo invitamos a participar en un proyecto de investigación destinado a evaluar la sintomatología depresiva y las respuestas de afrontamiento.

Usted tiene derecho a abandonar en cualquier momento si no está de acuerdo con continuar y es libre de hacerlo sin problema. La utilización de la información será de modo general y no se identificará a los participantes. Si tiene dudas sobre esta investigación puede contactar a Claudia Sachetti cuyo mail es claudiasachetti6@gmail.com

El propósito del presente estudio es investigar la sintomatología depresiva y las respuestas de afrontamiento al estrés tanto en zonas rurales como en zonas urbanas.

Se les solicitara que completen cuestionarios. La duración aproximada es de 20 minutos. Su participación es de gran importancia ya que sin su colaboración no se podría llevar a cabo los objetivos perseguidos y estará ayudando al avance de la psicología.

La información que usted provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. Cualquier duda respecto a sus derechos como participante puede ser referida al área de investigación de psicología UAI: Caechis centro de Altos Estudios en Ciencias Humanas y de la Salud.

He leído y comprendido el presente formulario.

Fecha: ____/____/20____

Firma y aclaración del participante:

Anexo 2

Cuestionario sociodemográfico

Instrucciones:

Marque con una cruz la respuesta correspondiente a su situación actual.

Datos del encuestado:

Sexo: Femenino ☐ Masculino ☐

Edad: años

Estado civil: Soltero ☐ Casado ☐ Divorciado ☐ Viudo ☐ En pareja ☐

Situación ocupacional: Trabajador esencial ☐ Trabajador no esencial ☐

Forma en que desempeña sus funciones: Trabajo presencial ☐ Teletrabajo /Homeoffice ☐

Nivel de estudios: Primario Incompleto ☐ Primario Completo ☐ Secundario Incompleto ☐
Secundario Completo ☐ Terciario Incompleto ☐ Terciario Completo ☐ Universitario
Incompleto ☐ Universitario Completo ☐

Anexo 3

Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos – CRI (Moos, 1993 adaptación Argentina: Mikulic, 1998).

Consigna: Este cuestionario contiene preguntas que se refieren a aquellos problemas significativos que han tenido trascendencia en su vida. Por favor, piense en los problemas más importantes o las dificultades más estresantes que le hayan sucedido en los últimos doce meses (por ejemplo, problemas con un familiar o un amigo, la enfermedad o muerte de un pariente o amigo, un accidente o enfermedad, problemas económicos o de trabajo, etc.). Elija uno de ellos y descríballo brevemente en los espacios correspondientes. Si no ha tenido ningún problema relevante, escriba una lista con los problemas menos importantes que ha enfrentado en este último tiempo y luego elija uno de ellos para relatarlo.

Describe el problema o situación:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Conteste por favor, cada una de las preguntas que se refieren al problema o situación que describió anteriormente, haciendo una cruz (X) en el casillero seleccionada.

- Hacer una cruz en “N” si su respuesta es **NO**
- Hacer una cruz en “GN” si su respuesta es **GENERALMENTE NO**
- Hacer una cruz en “GS” si su respuesta es **GENERALMENTE SI**
- Hacer una cruz en “S” si su respuesta es **SI**

	No	GN	GS	Si
1 ¿Tuvo que enfrentar un problema como este antes?				
2 ¿Sabía que este problema le iba a pasar?				
3 ¿Tuvo tiempo para prepararse para enfrentar este problema?				
4 Cuando sucedió este problema, ¿pensó en él como un amenaza?				
5 Cuando sucedió este problema, ¿pensó en él como un desafío?				
6 Este problema, ¿fue causado por algo que Ud. hizo?				
7 Este problema, ¿fue causado por algo que alguien hizo además de usted?				
8 ¿Hubo algo positivo al enfrentar este problema?				
9 ¿Se resolvió este problema o situación?				

10 Si el problema está resuelto, ¿se resolvió en forma favorable para Ud.?				
--	--	--	--	--

Ahora, por favor responda de la siguiente manera:

- 0 Si su respuesta es **NUNCA**
- 1 Si su respuesta es **UNA O DOS VECES**
- 2 Si su respuesta es **ALGUNAS VECES**
- 3 Si su respuesta es **MUCHAS VECES**

	0	1	2	3
1 ¿Pensó en diferentes formas de solucionar estos problemas?				
2 ¿Se dijo cosas a sí mismo/a para sentirse mejor?				
3 ¿Habló con su esposa/o u otro familiar sobre estos problemas?				
4 ¿Hizo un plan de acción para enfrentar esos problemas y lo cumplió?				
5 ¿Trató de olvidar todo?				
6 ¿Sintió que el paso del tiempo cambiará las cosas, que esperar era lo único que podía hacer?				
7 ¿Trató de ayudar a otros a enfrentar problemas similares?				
8 ¿Se descargó con otras personas cuando se sintió				

enojado/a,deprimido/a, bajoneado/a o triste?				
9 ¿Trató de salir de la situación como para verla desde afuera y ser más objetivo?				
10 ¿Se dijo a Ud. mismo/a que as cosas podían ser peores?				
11 ¿Habló con algún amigo de estos problemas?				
12 ¿Se esforzó tratando de hacer algo para que las cosas funcionaran?				
13 ¿Trató de evitar pensar en el problema?				
14 ¿Se dio cuenta que no tenía control sobre los problemas?				
15 ¿Se dedicó a nuevas actividades, como nuevos trabajos o distracciones?				
16 ¿Hizo algo arriesgado tratando de tener una nueva oportunidad?				
17 ¿Sé imaginó una y otra vez que decir o hacer?				
18 ¿trató de ver el lado positivo a la situación?				
19 ¿Habló con algún profesional (médico, sacerdote, etc.?)				
20 ¿Decidió lo que quería hacer y trató firmemente de conseguirlo?				

21 ¿Se imaginó o soñó un tiempo o lugar mejor del que usted vivía?				
22 ¿Pensó que el tiempo se ocuparía de todo?				
23 ¿Trató de hacer nuevos amigos?				
24 ¿Se mantuvo alejado de la gente en general?				
25 ¿Trató de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo?				
26 ¿Pensó cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otras personas con el mismo problema?				
27 ¿Buscó la ayuda de personas o de grupos con los mismos problemas?				
28 ¿Trató de resolver los problemas, al menos de dos formas diferentes				
29 ¿Evitó pensar en el problema, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?				
30 ¿Aceptó los problemas porque pensó que nada se podía hacer?				
31 ¿Leyó, miro televisión, o realizó alguna otra actividad como forma de distracción?				
32 ¿Gritó como forma de desahogarse?				
33 ¿Trató de encontrarle alguna explicación o significado a esta situación?				

34 ¿Trató de decirse a sí mismo/a que las cosas mejorarían?				
35 ¿Trató de averiguar más sobre esa situación?				
36 ¿Trató de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo/a?				
37 ¿deseo que los problemas hubieran desaparecido o pasado?				
38 ¿Esperó que sucediera lo peor?				
39 ¿Le dedicó más tiempo a actividades recreativas?				
40 ¿Lloró y descargó sus sentimientos?				
41 ¿Trató de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos que le harían?				
42 ¿Pensó cómo podrían estos sucesos cambiar su vida en un sentido positivo?				
43 ¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza?				
44 ¿Tomó las cosas de a una por vez?				
45 ¿Trató de negar lo serio que eran en realidad, los problemas?				
46 ¿Perdió la esperanza de que alguna vez las cosas volvieran a ser como eran antes?				
47 ¿Volvió al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar las cosas?				

48 ¿Hizo algo que pensó que no iba a funcionar, pero por lo menos intentó hacer algo?				
---	--	--	--	--