

**Recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca  
(Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010.**

**ANDRÉS LONDOÑO ACEVEDO**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARÍA CANO**

**CIENCIAS DE LA SALUD**

**PSICOLOGÍA**

**MEDELLÍN**

**2017**

**RECURSOS PERSONALES UTILIZADOS POR LA POBLACIÓN DEL BARRIO  
LIRCAY, CIUDAD DE TALCA (CHILE) FRENTE AL TERREMOTO DE FEBRERO 27  
DE 2010.**

**ANDRÉS LONDOÑO ACEVEDO**

**ASESORA:**

**MAGNOLIA RESTREPO MUÑOZ**

**Trabajo de Grado como requisito parcial para acceder al título de:**

**PSICÓLOGO**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARÍA CANO**

**CIENCIAS DE LA SALUD**

**PSICOLOGÍA**

**MEDELLÍN**

**2017**

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

---

---

---

---

---

---

---

---

**JURADO**

---

**JURADO**

---

**JURADO**

Medellín, \_\_de \_\_\_\_\_de 2017

## **RESUMEN ANÁLITICO EJECUTIVO (R.A.E.)**

**Título de la investigación:** Recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010.

**Autor:** Andrés Londoño Acevedo

**Fecha:** Octubre de 2017

**Tipo de Imprenta:** Procesador de palabras Word 2010, imprenta Time New Román 12

**Nivel de circulación:** Restringida.

**Acceso al documento:** Fundación Universitaria María Cano y autor.

**Línea de Investigación:** Desarrollo Humano

**Sublínea:** Salud Mental Promoción y Prevención

**Modalidad de trabajo de grado:** Monografía.

**Palabras clave:** Recursos personales, resiliencia, sentido de vida, estrategias de afrontamiento.

**Descripción del estudio:** Esta investigación se fundamentó en un tipo de estudio descriptivo de corte transversal, método deductivo, enfoque cualitativo y diseño no experimental.

**Contenido del documento:** Este trabajo contiene la investigación relacionada con los recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010. Para la organización del mismo, se realizó la siguiente distribución: Planteamiento del problema, marco metodológico, marco referencial, análisis de la información, conclusiones, recomendaciones y, por último, referencias bibliográficas y anexos.

**Metodología:** Este documento se fundamenta en una investigación con enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, su diseño se da a través de un grupo focal, y la técnica utilizada es la Encuesta estructurada.

**Conclusiones:** Las personas afrontan las situaciones adversas como los terremotos recurriendo a sus recursos sociales; apoyándose en la familia, vecinos, amigos y comunidad en general; es decir, activando sus redes de apoyo, además, interpretan la situación y canalizan sus emociones hacia la tranquilidad y la calma para poder actuar con serenidad frente a todo lo que se va presentando en un momento de disconfort (recursos psicológicos).

**TABLA DE CONTENIDO**

CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1. TITULO .....	9
1.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROBLEMA.....	9
1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	11
2. OBJETIVOS.....	12
2.1. OBJETIVO GENERAL .....	12
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
3. JUSTIFICACIÓN.....	13
CAPÍTULO 2: MARCO METODOLÓGICO .....	15
4. MARCO METODOLÓGICO .....	15
4.1. TIPO DE ESTUDIO.....	15
4.2. ENFOQUE .....	16
4.3. DISEÑO .....	17
4.4. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	17
4.5. FUENTES DE INFORMACIÓN .....	18
4.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	19
CAPÍTULO 3: MARCO REFERENCIAL.....	20
5. MARCO REFERENCIAL .....	20
5.1. MARCO CONCEPTUAL.....	22

5.2. MARCO HISTÓRICO .....	27
5.3. MARCO CONTEXTUAL.....	28
5.4. MARCO LEGAL .....	30
5.5. MARCO TEÓRICO .....	31
CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN Y DISCUSIÓN.....	40
6. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	40
6.1. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	50
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	54
7. CONCLUSIONES .....	54
8. RECOMENDACIONES .....	55
CAPÍTULO 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	57
9. ANEXOS.....	65
9.1. ENCUESTA ESTRUCTURADA. ....	65
9.2. ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	68

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación pretende describir los recursos que utilizó un grupo de personas para superar una situación adversa presentada en sus vidas, en este caso particular, un terremoto de gran magnitud. De acuerdo a los objetivos planteados, sea desea describir los recursos personales a los que acuden los sujetos en una situación de crisis para sobreponerse a la calamidad y poder dar un sentido de alivio emocional mediante sus estrategias de afrontamiento, características intrínsecas y la resiliencia.

La investigación se desarrolló con personas que residen en el Barrio Lircay, en Talca (Chile) una ciudad caracterizada por las grandes afectaciones a causa de los desastres naturales; sin embargo, también reconocida por haberse sobrepuesto en reiteradas ocasiones a la adversidad, lo que generaba más interés por conocer acerca de cómo manejan y dan solución a este tipo de sucesos.

Para su realización, se realizó encuesta estructurada y análisis de la información suministrada por un grupo personas que viven en esta localidad y, además, que estuvieron expuestas al terremoto del 27 de febrero de 2010, el cual se calificó de 8.8° en la escala de Richter y considerado el segundo más devastador en la historia de Chile.

Una de las limitaciones iniciales para realizar este trabajo fue la consecución de la muestra, debido al tiempo transcurrido entre el suceso y el momento actual; sin embargo, gracias a los contactos obtenidos por el investigador mediante la pasantía en Chile, finalmente se logró obtener un grupo importante de participantes.



## **CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1. TITULO**

“Recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010”.

### **1.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROBLEMA**

Históricamente los recursos personales se han comprendido como las estrategias a las que el sujeto acude para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, Fernández, 1995 afirmaba que los procesos que se utilizan en diferentes contextos, pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que las desencadenan. Las estrategias, por consiguiente, son situacionalmente dependientes, constantemente cambiantes y están influidas por los estilos que tiene la persona de afrontar los problemas de la vida diaria (Citado por Suppa, 2015).

Así entonces, las catástrofes naturales son eventos que transforman la vida de las personas y afectan el desarrollo técnico, tecnológico y de infraestructura de las zonas que experimentan ese tipo de acontecimientos. A lo largo del siglo XX, sucesos como terremotos, derrumbes, huracanes, inundaciones, tsunamis, tifones y erupciones volcánicas, han ido afectando a varios países del continente Sudamericano. Chile es uno de esos países con altos índices de mortalidad que ha sabido sobreponerse a los fenómenos de la naturaleza y ha sido pionero en todo lo relacionado con la prevención de desastres. No obstante, uno de los eventos que contrastó con su planificada prevención se presentó en febrero 27 de 2010, cuando un

terremoto de gran magnitud (8,8 en la escala sismológica de Richter) estremeció la ciudad de Talca y provocó grandes pérdidas económicas, materiales y humanas (OPS, 2010).

El evento se presentó a las 03:34 de la mañana con una duración de 2 minutos y un área de impacto de 500 kilómetros a la redonda. En él, varios edificios colapsaron, diversos puentes se derrumbaron y gran parte de la ciudad quedó semi-destruida. Un acontecimiento que alcanzó a afectar la localidad de Concepción; una ciudad con 600 mil habitantes que fue arremetida por las ondas sísmicas hasta destruir el edificio “Alto Río” y ocasionar la muerte de 8 personas. El movimiento telúrico se sintió en la capital Santiago (a 321 kilómetros del epicentro, zona noroccidental de destrucción), aunque no llegó a tener el impacto que tuvo en las dos localidades referidas, tan sólo daños en la infraestructura: paredes agrietadas, ventanas destrozadas y negocios destruidos (OMS, 2010).

En tal sentido, el sismo causó daños en el 80% del territorio chileno y damnificó ciudades como Constitución (ubicada en el litoral pacífico chileno a 364 kilómetros de Santiago). Una localidad que experimentó un tsunami a consecuencia del terremoto, generando olas de hasta 12 metros de altura y produciendo un panorama incierto entre la población ante la posibilidad de réplicas que agravaran la situación. Bajo ese escenario, la reflexión por el caso de Talca es toda una oportunidad para conocer la manera como los chilenos han sabido afrontar, sobrellevar y superar ese tipo de desastres.

Chile se encuentra, a nivel mundial, entre los países con mayores índices de exposición a desastres originados por eventos de la naturaleza, lo cual la sitúa en una posición de constante desafío en torno a la preparación y afrontamiento de este tipo de eventos. En la

literatura internacional existe un alto interés en relevar la situación a la cual están expuestos grupos de la población que presenten mayor vulnerabilidad frente a eventos de desastre, la cual sitúa a ciertos grupos en una situación de mayor riesgo tanto para enfrentar el evento como para afrontar el mismo. Algunos grupos que históricamente han llamado la atención desde el punto de vista de análisis de riesgo, desde un punto de vista académico y también de autoridades locales, han sido niños, personas con movilidad reducida, mujeres en general y personas de edad avanzada, entre otros. (Repetto, P. 2017.p 3)

Ahora bien, es de tener en cuenta que las personas que se evaluaron, se encuentran entre los 20 y 28 años; sin embargo, en el momento que ocurrió el terremoto, atravesaban la adolescencia como período evolutivo. Al respecto, es conveniente mencionar que el adolescente se encuentra inmerso en un proceso de transformación para adoptar lo que más tarde constituirá su identidad; así entonces, si se piensa en una persona inmersa en dicho proceso evolutivo; caracterizado por cambios tanto fisiológicos como emocionales; en una situación de emergencia natural de grandes magnitudes; en la cual se enfrentará a la transformación social de sus condiciones de vida, puede generar alteraciones adicionales en su desarrollo psíquico.

## **1.1.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Con base en los aspectos mencionados anteriormente, para el desarrollo de la presente investigación se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010?

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1.OBJETIVO GENERAL**

Describir los recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010.

### **2.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ψ Identificar los recursos psicológicos que permitieron enfrentar emergencias climáticas como los terremotos en la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010.
- ψ Reconocer los recursos sociales adoptados por las personas del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) para afrontar las catástrofes.
- ψ Analizar las consecuencias que tuvieron en lo personal, familiar y social los habitantes del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) después del terremoto de febrero 27 de 2010.

### 3. JUSTIFICACIÓN

De acuerdo con Pablo Fernández-Berrocal y Natalia Sylvia Ramos Díaz, (2006). Los recursos personales hacen parte de las características y fortalezas que poseen las personas positivas, que generan y desarrollan sus potencialidades para mejorar sus competencias y cualificar su estilos de vida, lo que va acompañado de la enseñanza para modificar determinados rasgos y alcanzar un nivel de optimismo y sana autoestima. El éxito de la población chilena para superar los diferentes desastres que han sufrido, se convierte en una valiosa oportunidad para analizar las experiencias de vida de las personas que han sido afectadas directamente, indagando por sus mecanismos y estrategias para contrarrestar este tipo de experiencias y sus consecuencias. Por ello, esta investigación tuvo como finalidad identificar los recursos personales utilizados por los residentes del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) para afrontar las consecuencias del terremoto del 27 de febrero de 2010, teniendo presente que la población en mención, continuó orientada al desarrollo y reconstrucción de sus condiciones de vida.

Teniendo en cuenta que en Colombia, la intervención en Psicología de la emergencia, es un campo relativamente nuevo y que requiere ser nutrido y robustecido para mejorar los protocolos de intervención, es importante desarrollar investigaciones en el área, con el objeto de complementar los procesos de intervención que realizan los psicólogos. En consecuencia, la información resultante de la presente investigación puede ser útil para construir posibles planes de reacción inmediata, desde el componente psicológico, ante situaciones de desastre, que puedan ser implementados en territorios de mayor vulnerabilidad. No obstante, es preciso decir que se debe tener en cuenta el contexto cultural de cada región y/o país, es decir, de acuerdo al

entorno cultural se elaboran mecanismos de acción y afrontamientos más positivos que otros, además, de acuerdo a las condiciones sociales se pueden lograr resultados satisfactorios más acelerados que en otros lugares.

Adicionalmente, el desarrollo de esta investigación posibilitó el acercamiento teórico a fenómenos que confrontan la existencia del ser humano, y cómo desde sus propios recursos y estrategias logran sobrevivir de manera exitosa. Aspectos que para el investigador son de especial significancia, ya que permitieron integrar los aprendizajes de la academia con el contexto real; así mismo, el Programa de Psicología de la Fundación Universitaria María Cano, se beneficiará con estos hallazgos, ya que amplifican la producción en las sublíneas de investigación.

## CAPÍTULO 2: MARCO METODOLÓGICO

### 4. MARCO METODOLÓGICO

#### 4.1. TIPO DE ESTUDIO

**Descriptivo:** Siguiendo a Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández y Pilar Baptista en 2003, los análisis descriptivos permitirán explicar las variables de ese grupo; es decir, las propiedades, características y rasgos importantes del fenómeno que se pretende analizar. Los estudios descriptivos medirán de manera independiente los conceptos o variables a los que se referirán y permitirán valorar, con la mayor precisión posible, los datos que fueron recogidos. Una estrategia de análisis que facilitará establecer los patrones de comportamiento de la población escogida y probar las hipótesis previamente consideradas para la investigación.

De acuerdo con la información que se pretende obtener y el nivel de análisis que se realizará, la presente investigación describirá las características comportamentales de un grupo de jóvenes pertenecientes al barrio Lircay (en Talca), de edades comprendidas entre los 20 y los 28 años, para identificar los recursos personales que implementaron luego del terremoto de 2010.

## 4.2.ENFOQUE

Esta investigación es de enfoque cualitativo, debido a que sus métodos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos (Jiménez & Domínguez, 2000). Además, se busca “Una forma de aproximación empírica a la realidad social específicamente adecuada a la comprensión significativa e interpretación motivacional profunda de la conducta de los actores sociales, en su orientación interna (creencias, valores, deseos...)” (Martínez, 2011).

El método que se aplicó para el proyecto es estudio de caso, utilizado en la investigación cualitativa para recoger información relevante que permita interpretar y analizar las relaciones de significado de los Talquinos en el escenario del terremoto de 2010. Una estrategia de indagación que parte del trabajo de Robert E. Stake, quien en 2007 definió el *estudio cualitativo de casos* como la herramienta que permite “lograr una mayor comprensión del caso elegido para estudiar. Apreciando su singularidad y complejidad, su inserción en sus contextos y su interrelación con ellos” (p. 123). Esa definición fue complementada por Ana Cecilia Salgado Lévano durante ese mismo año, ya que para ella el enfoque cualitativo puede ser visto como “el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas” (2007, p. 71).



### **4.3.DISEÑO**

El diseño de la presente investigación es *no experimental-transversal*. Un esquema de trabajo que prioriza en las variables independientes sin ningún tipo de manipulación, apoyándose en categorías, conceptos, sucesos, comunidades o contextos que ocurrieron, o se presentaron, sin la intervención directa del investigador. La exploración *no experimental* también es conocida con la expresión latina “*ex post facto*” (posterior al hecho), una nominación que admite observar variables y relaciones entre sí en su contexto natural. Siguiendo a Hernández Sampieri, Fernández y Baptista, esa estrategia se complementa con el diseño de investigación *transeccional, o transversal*, el cual permite recolectar datos en un sólo momento y en un tiempo único. En ese sentido, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (2006, p. 882).

Este estudio es transversal - no experimental porque la investigación se limita a identificar los recursos personales que utilizaron los jóvenes que estuvieron expuestos al terremoto, ahora bien, dicha identificación se realizó en un sólo momento y no hubo intervención directa del investigador.

### **4.4.POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **4.4.1. Criterios de tipificación de la población**

Para lograr esta investigación se empleó la recolección de datos de fuente primaria por medio de una encuesta estructurada que permitió recolectar la información. La población estuvo

conformada por personas en edades que oscilan entre los 20 y 28 años, habitantes del barrio Lircay de la ciudad de Talca (Chile). Los mismos fueron seleccionados de acuerdo a un análisis socio demográfico y tipificación como género, edad y nivel socioeconómico.

#### **4.4.2. Muestra**

La investigación se desarrolló con 10 (diez) personas en edades que oscilan entre los 20 y 28 años, habitantes del barrio Lircay de la ciudad de Talca (Chile). El modelo que se utilizó fue un *muestreo no probabilístico* con énfasis en la técnica *por conveniencia*, el cual admite seleccionar las muestras de acuerdo al grado de accesibilidad del investigador sobre los entrevistados. En ese sentido, las personas objeto de indagación, resultan de la facilidad de reclutamiento y acceso para las entrevistas. Una técnica que, aunque es considerada la más fácil, permitió recolectar información relevante sobre el proceso de superación de los chilenos frente a los desastres naturales.

### **4.5.FUENTES DE INFORMACIÓN**

#### **4.5.1. Fuentes Primarias.**

Información recolectada a partir de la encuesta estructurada elaborada para la muestra poblacional. A través de esta fuente se logró abordar al público de interés y obtener sus percepciones y apreciaciones en relación con los recursos personales utilizados en el terremoto de 2010.

#### **4.5.2. Fuentes Secundarias.**

- ✓ Tesis de Grado. (Universidad de Palermo)
- ✓ Artículos científicos de bases de datos: Ebsco, Redalyc, Science, Dialnet, SciELO.
- ✓ Libros: Intervención Psicológica: Estrategias, Técnicas, Tratamiento, Psicología Positiva Aplicada, La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva.

## 4.6.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

**4.6.1. Procedimientos.** Para la recolección de la información, se diseñó una encuesta estructurada, orientada a conocer los recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010.

Con base en los lineamientos legales, se preparó el consentimiento informado, el cual fue explicado y firmado por cada participante antes de la recolección de la información, con el fin de autorizar la aplicación de la encuesta, e informarles acerca de los objetivos de la investigación y sus implicaciones.

Se realizó la encuesta semiestructurada en formato individual, con una duración aproximada de 20 minutos, utilizando un lenguaje claro y realizando preguntas precisas para captar la información necesaria, y así poder alcanzar los objetivos de la investigación, cada una de las preguntas estuvieron encaminadas a responder la información que se necesitó para identificar ¿Cuáles son los recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010?.

## **CAPÍTULO 3: MARCO REFERENCIAL**

### **5. MARCO REFERENCIAL**

Se han desarrollado una serie de investigaciones psicológicas post terremoto que se relacionan con el tema de estudio; sin embargo, en su mayoría, se han direccionado en la descripción y medición de las patologías asociadas o esquemas terapéuticos de abordaje. No obstante, sirven de sustento por los resultados y conclusiones obtenidas por cada uno de los investigadores, entre ellas se encuentran:

Ortiz y Manzo (2010): Abordaje frente al terremoto tsunami del 27-F del año 2010, una experiencia de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica. En esta investigación se detallan las acciones de la Sociedad en las zonas comprometidas, se despliega la coordinación de capacitaciones a psicólogos y equipos de salud que trabajaron en terreno. Se concluye acerca de la necesidad de prepararse frente a situaciones de desastres naturales y se hace indiscutible la necesidad de incorporar en los currículos de las escuelas o facultades de psicología, cursos o al menos unidades centradas en el estrés postraumático, sus abordajes y tratamientos; así como, situaciones de emergencias catástrofes y acciones orientadas a su afrontamiento.

Gaborit (2006) Respecto al terremoto del Salvador año 2001, resalta las reacciones de las personas post evento traumático, sus manifestaciones psicológicas y detalla también los factores que median esas relaciones, tales como: factores biológicos, sociales, evolutivos, y de personalidad.

Pacheco y Lasterra (2008): Respuesta psicosocial de emergencias tras el terremoto de Perú. Este artículo puntualiza y analiza el actuar psicológico post-catástrofe, donde las intervenciones realizadas fueron acciones breves, debido a que su objetivo principal era buscar la recuperación de la estabilidad social e individual de las personas; además, poder facilitar el desahogo, orientación y estabilidad emocional; así como, reincorporar a las personas a la vida social, laboral, académica, familiar y afectivo-emocional, a través de intervenciones individuales y grupos psicoeducativos.

Mattedi (2008): Un abordaje psicológico de la problemática del desastre, un desafío cognitivo y profesional para la ciencia psicológica y el psicólogo. Este estudio aborda el tema de los aportes que puede realizar la psicología en los desastres, con el fin de estar preparada en la construcción de comunidades más seguras ante eventos catastróficos.

Santacruz y Ardila (2003): Efectos psicológicos y psicopatológicos en damnificados con larga estancia en campamentos después del terremoto de Armenia, Colombia. Según los autores de este artículo, las situaciones en las que las personas son expuestas de manera repetitiva y constante a altos niveles de estrés y amenaza, producen, un estado permanente de entorpecimiento y sometimiento que se caracteriza por un vivir sin pasado y sin futuro, desconectados de los propios sentimientos y esto abre las puertas no sólo a padecimientos psiquiátricos y psicósomáticos, sino a transmitir esa condición a los más jóvenes, para que de ese modo la próxima generación damnificada tome su lugar, en la sucesión de la desdicha y la miseria.

## 5.1. MARCO CONCEPTUAL

### *Recursos personales*

Según Martín E. P. Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi (2000), el concepto deriva de la psicología positiva y alude a las capacidades, saberes, destrezas y rasgos de carácter que posibilitan el acceso de una persona a la felicidad, toda vez que ellas lo acercan, aunque no lo aseguran. Para alcanzar esa experiencia pletórica, las personas requieren llevar a cabo una serie de actividades que faciliten el acceso a ese estado, pasando por la elección a las metas adecuadas, la resolución de problemas, la superación de los fracasos, la valoración adecuada de las cosas, el despliegue de lazos afectivos cordiales con los demás y la conservación de la autonomía correcta respecto a las situaciones.

Por su parte, los *recursos personales* trabajados por Pablo Fernández-Berrocal y Natalia Sylvia Ramos Díaz, (2006) identifican las características y fortalezas de las personas positivas, procurando generar y desarrollar las potencialidades de los individuos como forma de mejorar sus competencias y estilos de vida, enseñando a modificar los rasgos más disposicionales que permitan desencadenar en optimismo y sana autoestima. En ese sentido, los pensamientos, sentimientos y tendencias de comportamiento estarán regulados por niveles de vivencias, convivencias, supervivencias, vínculos intrapersonales, relaciones interpersonales, nexos grupales, tiempo, espacio, artefactos y dinero. Todo un entramado que propicia los elementos

básicos para superar eventos de catástrofe como el terremoto ocurrido en Talca (Chile) en febrero 27 de 2010.

En esa misma dirección, Joseph Forgas Ciarrochi y John D. Mayer vincularon en 2006 el estudio de los recursos personales con la salud física y psicológica de las personas, advirtiendo que las habilidades emocionales, la inteligencia emocional y las respectivas aplicaciones en el diario vivir son elementos que proporcionan percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de otras personas. Unos elementos que facilitarán realizar un mejor procesamiento y asimilación de la información emocional producida por los acontecimientos ordinarios, favoreciendo los niveles de bienestar y estrategias de solución de problemas.

### ***Resiliencia***

El concepto de *resiliencia* es abordado como la capacidad que tiene el ser humano para superar los eventos adversos desde un desarrollo exitoso y en medio de circunstancias calamitosas como la muerte de un familiar, guerras, traumas de gravedad, etcétera (Becoña, 2006). Una variable de interpretación con énfasis en la habilidad resultante del sistema y componentes que facilitan predecir, atenuar, adaptar o recuperarse de los efectos de un desastre natural de forma oportuna y eficaz.

El primero en trabajar esa noción fue Crawford Stanley Holling en 1973. Un ecologista canadiense que analizó la capacidad que tienen los ecosistemas para absorber perturbaciones sin modificar, considerablemente, sus características de estructura y funcionalidad. Ese estudio fue retomado por autores como Dennis S. Mileti, Fran H. Norris, Susan P. Stevens, Betty

Pfefferbaum, Karen F. Wyche y Rose L. Pfefferbaum, quienes abordaron el concepto desde el punto de vista de los desastres. Esa variable de interpretación fue consentida por instituciones como la Oficina de las Naciones Unidas para la Reducción del Riesgo de Desastres (en inglés UNISDR), la Resilience Alliance y el Sistema de Alerta contra Tsunamis del Océano Índico de Estados Unidos (en inglés IOTWS); entidades y organismos que asumieron la resiliencia de una institución como la capacidad de mantener y/o recuperar sus estructuras y funciones luego de una perturbación.

No obstante, investigadores como Michael Ganor y Yuli Ben-Lavy han trabajado el concepto desde las personas, anteponiéndose a las posturas de David R. Godschalk que lo ha abordado desde la interdependencia entre los sistemas sociales y los ecológicos, señalando que las ciudades resilientes son “una red sustentable de sistemas físicos y comunidades humanas” (2003). Por su parte, Susan L. Cutter, Bryan J. Boruff y W. Lynn Shirley afirman que tanto el contexto geográfico como el tejido social determinan la vulnerabilidad de un lugar frente a un potencial desastre, entendiendo “vulnerabilidad” como concepto opuesto a la resiliencia y a las posibilidades de superación que ofrece frente a las circunstancias de adversidad.

### ***Sentido de vida***

El *sentido de vida* trabajado por Víktor Emil Frankl en el libro *El hombre en busca del sentido*, es un concepto que posibilita observar “la capacidad humana para trascender sus dificultades y describir la verdad conveniente y orientadora” (Allport, 1991, p. 9). Una categoría de análisis que también permite identificar la adversidad dentro del complejo sistema de la personalidad, advirtiendo la importancia de la autorregulación y movilización de los recursos



psicológicos ante las circunstancias de calamidad y catástrofe. En ese orden de ideas, el *sentido de vida* se apresta como el eje regulador de las posiciones personales en la realidad, la forma de pensar, sentir y comportarse. Un escenario en el que la persona es la única que puede definirlo, constituyendo así su esencia de forma estable y relativamente permanente, y definiendo psíquicamente sus actividades de manera general durante toda su existencia, luego de esas circunstancias de calamidad.

El *sentido de vida* propuesto por Frankl es una psicoterapia que supone la *voluntad de sentido* como la motivación primaria del ser humano para la recuperación integral de un paciente. Un modelo de logoterapia que tiene sus orígenes en el trabajo de Alfred W. Adler, quien estableció la teoría de la “psicología individual” para explicar las motivaciones teleológicas que mueven a un sujeto hacia una meta determinada que posibilitará superar las construcciones subjetivas de sus experiencias, teniendo en cuenta la dimensión noética del paciente dentro del proceso de la logoterapia. Por lo tanto, el análisis existencial frankliano se opone a la visión adleriana de *voluntad de poder* y freudiana de *voluntad de placer*, advirtiendo que el “sentido a la existencia” humana está mediado por la búsqueda y alcance del *logos* (sentido), además de la autodeterminación responsable de una persona en el contexto de su mundo de valores. (D’, Ángelo, 2002)

### ***Estrategias de afrontamiento***

El concepto fue abordado por Richard S. Lazarus y Susan Folkman en 1984, quienes definieron el mismo como el conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales, precisándolo como modos de afrontamiento que moderan las experiencias de estrés para

disminuir las respuestas fisiológicas y emocionales que producen las adversidades en una persona. Una definición que fue complementada por la tesis doctoral “Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional”, escrita por María Elena Fernández Martínez en 2009, en la que es concebida como el conjunto de acciones enmascaradas o manifiestas que las personas realizan para mitigar los efectos de las situaciones funestas y amenazantes, buscando restaurar el equilibrio perdido en la diada persona-ambiente.

Por su parte, Linda Brannon y Jess Feist (2001) clasifican el concepto desde tres consideraciones. La primera está sujeta a los resultados exitosos, o no, de una persona cuando se enfrenta a una situación estresante. La segunda a las respuestas aprendidas por la experiencia, y la tercera al esfuerzo realizado para manejar una situación y restablecer la medida o habituarse a ella. En esa misma dirección, Fernández Martínez (2009) considera el afrontamiento desde el énfasis a la valoración cognitiva, precisando que las respuestas emocionales no se presentan in situ conductuales y pueden ser más un intento cognoscible al esfuerzo realizado y un prerequisite para iniciar las estrategias de afrontamiento.

En otras palabras, los procedimientos de afrontamiento son métodos específicos a los que se debe dirigir un paciente frente a las circunstancias de calamidad. Para Andrew G. Billings y Rudolf H. Moos (1981) las estrategias pueden trabajarse desde procedimientos activo-cognitivos, activo-conductuales y evitación; unas actuaciones que facilitan la gestión de identificación de los eventos potencialmente estresantes, los pasos a seguir para mejorar esos eventos y los mecanismos para rehuir el enfrentar esas situaciones problemáticas. Esas estrategias han

demostrado que hay dos tipos de afrontamiento; el primero direccionado al problema para evaluar la susceptibilidad de cambio que puede existir y el segundo a la emoción para determinar la experiencia de incapacidad que tiene un sujeto para modificar las condiciones dañinas, amenazantes o desafiantes del entorno.

## **5.2.MARCO HISTÓRICO**

El término de psicología positiva es propuesto por Martín Seligman, quien dedicó gran parte de su carrera al estudio de la indefensión aprendida y a la psicopatología, optó por direccionar sus estudios hacia lo que él llamó fortalezas y virtudes humanas. Su propuesta se presentó inicialmente en la conferencia inaugural de su período como presidente de la American Psychological Association (Seligman, 1999). Sin embargo, las aproximaciones iniciales hacia la psicología positiva se remontan a finales de los años 20, con los textos escritos de Watson sobre el cuidado psicológico de los niños, y a finales de los años de 1930, con el aporte de Terman y colaboradores sobre el talento de los estudiantes y su ambiente académico y los factores psicológicos relacionados con la felicidad marital (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

También, se encuentran claras predilecciones positivistas en la corriente de la psicología humanista, reluciente en los años 60 y representada por autores reconocidos como Carl Rogers, Abraham Maslow o Erich Fromm. Ultimadamente, se ha venido originando una transformación en la investigación psicológica, la cual devela una tendencia a intervenir las variables positivas y preventivas en vez de los factores negativos y psicopatológicos que comúnmente se estudian (Guerrero & Vera, 2003; Simonton & Baumeister, 2005).

El objetivo de lo que se ha llamado Psicología Positiva es transformar este cambio de la ciencia, direccionándola al desarrollo de las fortalezas de las personas. De acuerdo a lo anterior, durante este tiempo es importante estudiar y entender cómo se adoptan esas fortalezas y virtudes en niños y jóvenes, para la prevención de los llamados desórdenes mentales. (Seligman & Christopher, 2000).

### **5.3.MARCO CONTEXTUAL**

La Investigación se desarrolló en el Barrio Lircay, este se encuentra ubicado al extremo norte de la ciudad de Talca, (Maule, Chile). Barrio residencial de estratos medios y bajos. Muchos sectores de este barrio son de reciente formación (décadas de 1990 y 2000). Posee servicios como supermercados, colegios y el campus Lircay de la Universidad de Talca. (Ilustre municipalidad de Talca, 2012).

La estructura productiva de la Región del Maule históricamente ha estado marcada por la actividad silvoagropecuaria y la generación de energía (CEOC UTalca). Las exportaciones se concentran básicamente en dos rubros: fruta fresca y vinos, los que representan aproximadamente el 60% del total de exportaciones regionales. (Centro de Competitividad del Maule, 2015) En términos administrativos, la región se divide en 30 comunas, agrupadas en 4 ciudades (Cauquenes, Curicó, Linares y Talca). En este contexto, la ciudad de Talca es la capital regional, sede del Gobierno Regional, la Intendencia, las Secretarías Regionales Ministeriales (SEREMI). En su calidad de capital regional, agrupa más de 60 sedes de instituciones públicas

siete universidades, dos de ellas pertenecientes al Consejo de Rectores e instituciones financieras y cadenas comerciales más importantes del país. (Ilustre Municipalidad)

Maule, séptima región de Chile, tiene una población de 908.097 habitantes, un 66,4% se encuentran en áreas urbanas y el 33,6% en zonas rurales. Las cifras sobre población, proyectadas por el Instituto Nacional de Estadísticas, refieren que Chile se encuentra en una etapa de transición demográfica avanzada, caracterizada por una baja tasa de fecundidad y mortalidad, lo que refleja una clara tendencia al envejecimiento de la población. El proceso de cambio demográfico avanzado junto a la transición en que se encuentra Chile, en cuya evolución ha sido determinante el paso desde niveles altos a bajos de la mortalidad, y en especial de la fecundidad, no es menos cierto que para aprehender cabalmente el estado y avance sociodemográfico debe considerarse la migración, tercer factor determinante de la dinámica demográfica y que, de un modo u otro, actúa como fuerza que modela la distribución espacial de la población en el territorio. (Instituto Nacional de Estadísticas, 2007)

Las ciudades más pobladas en la región del Maule son Talca, Constitución y Curicó. Frente al terremoto ocurrido de febrero 27 de 2010, Talca fue una de las ciudades más afectadas con 14.650 damnificados y la cifra de fallecidos en la región del Maule fue de 320 personas (ONEMI, 2010). En Talca, las construcciones de adobe sufrieron grandes daños, la mayoría de las construcciones de uno o dos pisos se destruyeron; sin embargo, algunos de los edificios nuevos se mantuvieron en buen estado. No obstante, muchas calles del casco urbano han requerido reparación.

#### **5.4.MARCO LEGAL**

Marco de Acción de Hyogo 2005-2015. La Conferencia Mundial sobre la Reducción de los Desastres se celebró en Kobe, Hyogo (Japón), del 18 al 22 de enero de 2005 y aprobó el presente Marco de Acción para 2005-2015: Aumento de la resiliencia de las naciones y las comunidades ante los desastres. La Conferencia instauró una oportunidad para promover un enfoque estratégico y sistemático de reducción de la vulnerabilidad a las amenazas y los riesgos que éstos conllevan.

La Constitución Política de la República de Chile. En el Artículo 1º, inciso 5º, establece que “Es deber del Estado dar protección a la población y a la familia”. Por lo tanto, podemos decir que la Gestión de Riesgo de Desastres es parte integral de los derechos de los ciudadanos y habitantes de este país.

Ley Orgánica Constitucional 19.175 del año 2005 (Chile). Se refiere sobre Gobiernos Regionales y Administración Regional, asigna a los Intendentes y Gobernadores la función de adoptar medidas para prevenir y enfrentar situaciones de emergencia, con el ánimo de proteger a las personas.

Ley 1523 de 2012 (Colombia), por medio de la cual se adoptó la política nacional de gestión del riesgo de desastres y se establece el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de

Desastres. Esta Ley sustituyó el Decreto Ley 919/89 y determinó responsabilidades, principios y definiciones, e implantó el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres.

Decreto 093 de 1998, (Colombia) Plan Nacional para la Prevención y atención de Desastres, cuya elaboración fue ordenada por el Decreto Ley 919 de 1989, en su artículo 3°, en cabeza de la oficina Nacional para la Atención de Desastres. Por su parte, la Ley 1523 de 2012, en el artículo 34, ordenó a la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres, la elaboración del plan nacional de gestión del riesgo se encuentra en curso, razón por la cual sigue rigiendo el Decreto 098 de 1998.

## 5.5.MARCO TEÓRICO

Los **Recursos Personales** son elementos que dan poder a la persona para hacer frente a las situaciones que vive, por lo que pueden modificarse, intercambiarse, recibirse o darse, de acuerdo al contexto social y las circunstancias en las que se utilicen, siendo implementados primordialmente ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes (Pérez-Padilla & Rivera-Heredia, 2012).

Es entendido por recursos, aquellas características que actúan como medios para obtener metas centrales. Hobfoll (2002), las teorías psicológicas sobre los recursos sociales y psicológicos, los define como esas fortalezas que se valoran por derecho propio, como son; autoestima, salud, relaciones personales estrechas, entre otros; además, por lo general, se entiende que este tipo de recursos personales son los que ayudan a las personas a crecer y

prosperar exitosamente en sus diferentes áreas vitales (ej. trabajo, relaciones personales) contribuyendo a su bienestar y felicidad, así como a proteger su salud.

Los recursos psicológicos pueden ser definidos como factores de protección psicológica que ayudan al individuo a llevar a cabo una evaluación y afrontamiento adecuados ante las adversidades que se les presenten y, por consecuencia, permiten elevar su resistencia frente a las dificultades de la vida, teniendo como resultado una incidencia claramente positiva en la salud y el bienestar de las personas; algunos de los que se han reconocido son la *capacidad de expresión emocional, el optimismo, la autoestima, el autocontrol emocional, el sentido de coherencia, el apoyo social y la asertividad* (Remor, Amorós y Carboles, 2006)

Cada persona, familia o contexto, tienen diferentes recursos; algunos de ellos han sido provistos por elementos genéticos y medio-ambientales; sin embargo, otros se han desarrollado mediante las experiencias de vida, evolucionando según el tipo de situaciones a las que se han enfrentado y mediante la interacción con las diferentes personas y contextos con quienes han tenido contacto. Los recursos de las personas se moldean a través de sus hábitos de vida, que les permiten implementar estrategias para el manejo de las situaciones estresantes (RiveraHeredia, Obregón-Velasco & CervantesPacheco, 2009).

Los modelos teóricos y las investigaciones incluyen como recursos todo aquello que la persona puede utilizar, como son los objetos materiales, las condiciones favorables en las que puede encontrarse el individuo, los recursos energéticos y determinadas características personales, siendo los últimos las fuentes de apoyo para resolver problemas y conflictos, o



en la línea de la Psicología Positiva, como elementos favorecedores del bienestar, la felicidad, la adaptación y el crecimiento personal. (Sánchez & Paniagua, 2010).

Ahora bien, es importante abordar una de las bases teóricas que podrían orientar varios de los conceptos fundamentales de esta investigación, **la psicología positiva**, la cual según Seligman (2005) se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. También, definida como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon & King, 2001).

Según Fredrickson (2001, 2003) las emociones positivas aumentan el abanico personal de habilidades para la resolución de problemas, los mecanismos de adaptación y los pensamientos y conductas positivas, potenciando los recursos personales como el optimismo, la resiliencia y la orientación hacia las metas que caracteriza a la esperanza. Este proceso produce mejoras en el rendimiento o desempeño de cualquier tipo, la adaptación y el bienestar, incluso cuando la persona tiene que enfrentarse a conflictos y dificultades, potenciando la resiliencia.

Otro de los fundamentos teóricos que sustentan los recursos personales se encuentra en la **Resiliencia**, que en su etimología proviene del latín resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua define desde la psicología la resiliencia como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un

agente perturbador o un estado o situación adverso (RAE, 2012). Sin embargo, en las ciencias sociales el término se utiliza para referir a la cualidad que tienen las personas para desarrollarse como individuos sanos, competentes y adaptados socialmente, pese a vivir en condiciones de alto riesgo y adversidad. Así las cosas, la resiliencia es la capacidad de las personas que les permite contraponer, resistir y superar las adversidades, con mejores resultados que la mayor parte de los seres humanos (Schiera, 2005; Rutter, 1990).

Melillo & Suárez (2005) Aseveraban que la resiliencia no solamente estaba orientada a la individualidad sino también a grupos y/o comunidades que poseen la capacidad para operar correctamente y tener éxito a pesar del entorno adverso, recuperándose y resurgiendo con éxito sus actividades cotidianas.

La resiliencia es considerada como un rasgo personal que se desarrolla a través de la historia de la persona, y probablemente se constituye como vínculo temprano, siendo condición para el desarrollo de una particular apropiación de los sucesos de la vida. (Saavedra y Villalta, 2008). De acuerdo con lo anterior, se entiende que la resiliencia no es absoluta ni se obtiene de una vez para siempre; es una capacidad que resulta como consecuencia de procesos dinámicos y evolutivos que cambian según las circunstancias, el origen del trauma, el contexto y la etapa de la vida; adicionalmente, se expresa de diversas maneras.

La resiliencia ofrece una nueva visión ante la familia y lo que sucede dentro de ella, enfocándose fundamentalmente en sus capacidades (mostradas y encubiertas) para reparar daños

y crecer como entidad. Se define como la capacidad de una persona para emerger fortalecida y poseedora de nuevos recursos ante una situación de infortunio. “Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida” (Walsh, 2004:26).

Uno de los objetivos centrales de la psicología positiva es el cambio positivo, desarrollo positivo y ambos son considerados como consecuencias de la resiliencia. No obstante, Moreno & Gálvez, (2010) consideraron que la resiliencia y la psicología positiva son conceptos que se complementan el uno al otro, aunque es la resiliencia la que lleva al ejercicio de la psicología positiva.

A continuación se abordará el **Sentido de la Vida** teniendo como referencia es siguiente postulado. “El significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado” (Frankl, 1979, p. 152).

El basamento epistemológico de la conceptualización del Sentido de la Vida, pasa por el análisis de la relación subjetividad-objetividad en la que se revelan los límites y grados de libertad de la construcción del individuo como sujeto de la acción social. En un plano más concreto de la expresión social e individual del Sentido de la Vida, éste puede enfocarse en el conjunto de las relaciones constitutivas objetivas-subjetivas en el marco de la experiencia individual dentro del contexto de las estructuras dominantes de la actividad cotidiana y de la praxis social. Aquí, la relación entre Sentido de la Vida y Proyecto de

Vida en el contexto sociocultural, adquiere carácter de relación sistémica inseparable. (D'Ángelo, 2002, p. 2)

Según Sánchez (2005). Hablar del sentido de la vida no se refiere a los deseos de alcanzar una meta, sino de lograr objetivos ante los cuales la persona debe tener un alto compromiso afectivo, si no, estos tendrán un carácter simplemente formal. No se trata de objetivos autoimpuestos sino de autodescubrimiento. Así las cosas, la respuesta de hacia dónde direccionar la existencia para que tenga justificación y sentido es de índole personal y depende de las potencialidades evolutivas dadas las características como seres bio-psico-sociales-espirituales. Entonces, el sentido de vida está formado por los motivos que ocupan las posiciones más elevadas en la jerarquía, por lo que puede decirse que la psiquis de la persona, desde lo consciente como el inconsciente, trabaja en función la motivación, por lo que involucra al resto de las formaciones psicológicas de la personalidad.

Es necesario abordar la relevancia que tienen los factores sociales ya que resultan de suma importancia en la conformación del sentido de vida, debido a que ellos pueden acelerar o ralentizar el desarrollo de una persona. En condiciones sociales adversas o de supervivencia las personas difícilmente se pueden proyectar al futuro, dado que viven solamente el presente inmediato. El sentido de la vida está condicionado socialmente, ya que es en el medio social donde el hombre va a encontrar los elementos necesarios para satisfacerlo. (Sánchez, 2005)

La pregunta por el sentido de la vida suele ser considerada como la pregunta más profunda de la filosofía, mundana o académica: incluso se llega a definir al hombre como «el ser capaz de interrogar por el sentido del ser», de su existencia, de su vida; así, Heidegger. La pregunta suele formularse de este modo: ¿cuál es el sentido de la vida? No faltan respuestas: religiosas, morales, políticas: la vida es la ejecución de una comedia, o de una tragedia, escrita por un idiota, &c. Pero tampoco faltan quienes no encuentran satisfactorias tales respuestas y llegan a dudar de la consistencia de las preguntas: ¿acaso tiene la vida sentido? ¿no es la vida un sin sentido, incluso un contrasentido, puesto que acaba indefectiblemente con la muerte? Cuestiones que piden evidentemente un tratamiento filosófico. Filosofías diferentes ofrecerán también tratamientos diferentes que, sin embargo, cuando sean verdaderamente filosóficos, no podrán considerarse como si discurrieran en planos incommunicables, puesto que cada uno de ellos tendrá que vincularse, aunque sea polémicamente, con los demás, a fin de confrontar la estructura de los campos respectivos, medir los propios argumentos y poder fijar su alcance. (Bueno, 1996, p. 1)

De acuerdo con lo anterior, se debe reflexionar acerca de todas las preguntas sobre el significado de la vida y pensar como seres a quienes la vida invita a asumirla con responsabilidad y afrontar los problemas que se presentan. Dichas adversidades difieren de una persona a otra, de un momento a otro, de modo que resulta complejo definir el sentido de vida en términos generales. Cada situación se diferencia por su particularidad y en todas las circunstancias, no hay más que una única respuesta correcta al problema que la situación plantea.

Otro concepto clave que contribuye al desarrollo de los recursos personales son las **Estrategias de Afrontamiento**, las cuales son definidas como un conjunto de respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que se adoptan como formas de neutralización, que median la experiencia de estrés y tienen como fin último, disminuir la respuesta fisiológica y emocional de éste (Lazarus & Folkman, 1984). Son acciones veladas o manifiestas que la persona activa para contraponer los efectos de las situaciones que son consideradas como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio perdido. Las formas de afrontamiento que son dirigidas a la emoción, tienen más probabilidades de aparecer cuando no se puede hacer nada para modificar las condiciones dañinas, amenazantes o desafiantes del entorno; por su parte, las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más probables de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio (Lazarus & Folkman, 1991).

Martín y Grau (2007) refieren que las estrategias de afrontamiento son diversas, incluso en determinadas situaciones pueden utilizarse exitosamente distintas formas de afrontamiento, razón por la cual, unas personas utilizan un tipo de estrategias de afrontamiento y otras no; sin embargo, no quiere decir que una persona actúe mejor que otra, sino que controla la situación de una manera diferente, seguramente porque sus recursos y habilidades son también distintos.

Las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en diferentes contextos y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que las desencadenan. Las estrategias, por consiguiente, son situacionalmente dependientes,

constantemente cambiantes y están influidas por los estilos que tiene la persona de afrontar los problemas de la vida cotidiana.

Las estrategias de afrontamiento se han catalogado asiduamente como métodos específicos o bien según los objetivos concretos a los que se dirige. Billings y Moos (1981) establecieron tres métodos de afrontamiento: 1) activo-cognitivo, entendido como la gestión de la evaluación de eventos potencialmente estresantes; 2) activo-conductual, como los esfuerzos observables destinados a manejar una situación estresante; 3) evitación, como el rehuir para afrontar un situación problemática o estresante. Por otra parte, y según los objetivos del afrontamiento se ha distinguido esencialmente entre afrontamiento orientado al problema y el afrontamiento orientado a la emoción. (Lazarus & Folkman, 1986; Edwards, 1988; Begley, 1998).

Por su parte, Linda Brannon y Jess Feist (2001) clasifican el concepto desde tres consideraciones. La primera está sujeta a los resultados exitosos, o no, de una persona cuando se enfrenta a una situación estresante. La segunda a las respuestas aprendidas por la experiencia, y la tercera al esfuerzo realizado para manejar una situación y restablecer la mesura o habituarse a ella. En esa misma dirección, Fernández Martínez (2009) considera el afrontamiento desde el énfasis a la valoración cognitiva, precisando que las respuestas emocionales no se presentan en el momento y pueden ser más un intento cognoscible al esfuerzo realizado y un prerrequisito para iniciar las estrategias de afrontamiento.

## CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN Y DISCUSIÓN

### 6. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se realizó el análisis a partir de la información recopilada en la encuesta estructurada, conociendo la percepción que tuvo cada persona desde su vivencia del terremoto de 27 de febrero de 2010, procurando identificar cuáles fueron los pensamientos que tuvieron en el momento del movimiento telúrico; además, conocer las emociones que alcanzaron a percibir de acuerdo a la situación y, posteriormente, comprender qué conductas adoptaron una vez pasado el suceso. Además, se conoció el apoyo social al que recurrieron y los efectos que trajo en diferentes áreas, como lo personal, lo familiar y social.

- ✓ Recursos Psicológicos: Se indaga sobre los pensamientos, emociones y conductas adoptados durante el terremoto del 27 de febrero de 2010.
- ✓ Recursos Sociales: Se identifican las estrategias que han utilizado recurriendo a sus redes de apoyo, como la familia, los amigos y la comunidad.
- ✓ Consecuencias en lo personal, familiar y social: a partir de esta categoría se pretendía evaluar los efectos positivos o negativos que acarreó el terremoto en cada una de estas áreas y como lo adoptaron las personas.



### Matriz de Categorías

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	CITAS	ANÁLISIS
<p><b>Recursos Psicológicos</b></p>	<p>Pensamientos</p>	<p>P4: “El pensamiento que predominó luego del terremoto fue la incertidumbre de no saber lo que iba a pasar o qué tan grande había sido la magnitud de la destrucción, obviamente angustia de no tener información de familiares y amigos, miedo de las réplicas que venían constantemente”.</p> <p>P1: “incertidumbre de lo que pasaba, era algo nuevo para mí. Además, pensé en mis parientes que no se</p>	<p>Las personas refieren que la mayoría de los pensamientos que tuvieron en el momento que estaba ocurriendo el terremoto son por ejemplo; la necesidad de saber cómo estaban sus familiares, ¿cuánto tiempo duraría el movimiento sísmico?; además, cómo podrían resguardarse adecuadamente de acuerdo a la hora del suceso y los daños en infraestructura tanto internos como externos.</p> <p>Como se observa en las versiones de algunos de los participantes, hubo pensamientos de angustia, desesperación, preocupación,</p>

		<p>encontraban con nosotros y por supuesto preocupación de la situación en la que se podrían encontrar”</p>	<p>temor, inseguridad, curiosidad y principalmente, incertidumbre. Sin embargo, no se alcanzan a percibir pensamientos fatalistas, es decir, ninguno pensó en la muerte, lo que lleva a reflexionar acerca del sentido de vida de cada uno de ellos..</p>
	<p>Emociones</p>	<p>P1:“Tristeza por ver muchas casas y construcciones antiguas en el suelo, tranquilidad de saber que todos en mi familia estaban bien. Por último, incertidumbre de que iba a suceder con todo lo ocurrido”.</p> <p>P7:“Ansiedad, miedo,</p>	<p>De acuerdo a lo indagado se encuentran expresiones poco positivas, claro está por la situación vivida, y teniendo en cuenta que era la madrugada y la mayor parte de las personas se encontraban dormidas, lo que conllevó para algunos a tomarse más tiempo en asimilar lo que estaba ocurriendo y más con el</p>

		<p>inseguridad. No sabía lo que pasaba en otros lados, era todo una incógnita”.</p> <p>P6: “Pena, desesperación, rabia”</p>	<p>hecho de desconocer de que pasaba a ciencia cierta. No obstante es claro que las personas sintieron malestar psicológico, lo cual es comprensible de acuerdo a la situación de adversidad. Se observa que predominó la tristeza, el miedo, la angustia, el temor y el sentimiento de inseguridad e incertidumbre; asimismo, se presentaron momentos de rabia e impotencia, sin embargo, no se evidencia un desborde emocional o falta de autocontrol, por el contrario, a pesar de la situación hubo un gobierno de esas emociones.</p>
	<p>Conductas</p>	<p>P4: “La única manera de actuar fue con naturalidad, había</p>	<p>Las personas que estuvieron expuestas a este evento en particular, refieren conductas</p>

		<p>pasado ya lo peor y había que volver a levantarse, superar miedos y tratar de volver a la cotidianidad de la vida.”</p> <p>P9: “Con la mayor calma posible considerando la situación límite que se vivía.”</p>	<p>de tranquilidad ante la situación presentada, no se observa en sus respuestas una acción desahogada o de no autocontrol, por el contrario reflejan que hubo “calma” ante la situación y posterior a ella, dejando de lado todos aquellos pensamientos de incertidumbre y sentimientos de angustia. Es preciso decir que hubo una actitud resiliente de acuerdo a todo lo que había sucedido, pasó el movimiento sísmico y a pesar de los temores y desequilibrio emocional hubo una recuperación casi inmediata para hacer frente al momento.</p> <p>Respecto a los comentarios de los participantes se puede</p>
--	--	---	--

			inferir que hubo una actitud de serenidad, que existieron intereses primordiales, como por ejemplo, proteger a la familia y personas cercanas, y de esta forma consecuentemente a amigos y/o comunidad.
<b>Recursos Sociales</b>	Familia	<p>P7“Me mantuve unido a la familia y a mis vecinos, todos unidos.”</p> <p>P5: “Mi fortaleza fue estar con mi familia”</p>	Es inevitable dejar de lado el análisis anterior para retomar la tranquilidad y serenidad manifiesta frente al episodio ya que esto permitió recurrir a esa contención emocional de los más cercanos, en este caso la familia donde prevalece la unión, lo que genera un sentimiento de seguridad. Las personas encuentran en los miembros de la familia la protección, motivación y apoyo para superar el suceso fatídico.

	Amigos	<p>P2:“La unión entre personas, la <i>amistad</i> y el amor de la familia. En situaciones como estas se generan lazos más fuertes entre personas.”</p> <p>P7: “Con unidad y tranquilidad, unidad con la familia y los amigos, trabajando juntos.”</p>	<p>Es importante resaltar como las personas consideran su grupo de amigos como eje fundamental para la superación de adversidades, confirmando así, que la unión entre pares y redes de apoyo social, tienen un gran valor y hacen parte de los recursos que tienen las personas para confrontar las situaciones calamitosas.</p>
	Comunidad	<p>P4:“La solidaridad, el levantarse juntos como comunidad siempre será la mejor manera, el ser humanos es un ser social, por tanto siempre será más fácil solucionar un problema cuando es conjuntamente.”</p>	<p>Es de resaltar el valor que le dan las personas a la unión comunitaria frente a este tipo de casos, ya que permite a cada persona o familia encontrar un espacio de tranquilidad y de apoyo emocional, además, logran resolver las dificultades trabajando todos en la misma dirección y con un propósito</p>

		<p>P1: “La tranquilidad y fortaleza de que se puede salir adelante, compañerismo de los habitantes de la comunidad, fraternidad en general”</p>	<p>general que beneficie y fortalezca a todos. Es así como las personas ponen a prueba todas sus estrategias y recursos personales para afrontar la situación adversa, conllevando a la unión social y siendo más preciso a ejercer una resiliencia colectiva.</p>
<b>Consecuencias</b>	Personal	<p>P8: “En cuanto a mi vida personal y familiar, estar más preparados frente a sucesos como estos y reaccionar con mayor fluidez y rapidez”.</p> <p>P3: “Personalmente le perdí el miedo a los temblores, aprendí a convivir con ellos y a tomar buenas</p>	<p>Esta experiencia confrontó a los participantes al verse enfrentados con situaciones de esta magnitud, y asumir los comportamientos descritos, también reconocieron que sus recursos personales influyeron de manera importante en cómo han planificado y vivido cada uno de sus días. Así mismo,</p>

		decisiones respecto a situaciones de peligro” P10:”una gran experiencia de vida que enseña a valorar lo que se tiene.”	podieron reevaluar y trazarse metas a largo plazo, las cuales consideran se cumplirán en la medida que hayan desarrollado una mayor conciencia y que todas sus acciones se orienten a alcanzarlas
	Familiar	P4: “Familiarmente solo algunos integrantes de mi familia tienen pequeños traumas relacionados con los temblores pero nada grave”.	De acuerdo a los resultados se puede inferir que la mayoría de las familias logran sobreponerse a esta adversidad. Hacen una vida en condiciones de normalidad y tranquilidad, permitiendo así poder trasegar las pérdidas materiales y continuar con una estabilidad grupal, además, consideran que es una experiencia y lección para un evento futuro y así saben cómo actuar ante la



			emergencia. Sin embargo, en algunas familias quedó el temor en cuanto a los movimientos telúricos.
	Social	<p>P3: “socialmente existe una mayor unión vecinal”</p> <p>P9: “A nivel social trajo consecuencias ya que gran parte del Talca que conocí estaba en el suelo (o yendo hacia allá), como también en lo académico, ya que las clases comenzaron a fines de abril, luego de la demolición de la mitad del edificio del Liceo al cual pertenecía en ese entonces”</p>	<p>Con base a los resultados, las personas aseveran que el suceso del 27 de febrero de 2010, permitió más unión entre comunidades y diferentes actores sociales.</p> <p>Pese a los daños materiales y daños en infraestructura física, lograron hacer frente a esto y continuar construyendo tejido social, viéndose esto reflejado en la actualidad del país, con una de las mejores economías de américa del sur y un avance significativo en sus políticas públicas, generando un desarrollo socioeconómico acelerado para el beneficio</p>

			de los habitantes del territorio Chileno.
--	--	--	---

## 6.1.DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La investigación se desarrolló con 10 (diez) personas en edades que oscilan entre los 20 y 28 años, habitantes del barrio Lircay de la ciudad de Talca (Chile). Estas personas al igual que sus familiares han vivido allí durante los últimos años y fueron testigos directos del acontecimiento del 27 de febrero de 2010.

De acuerdo con los resultados se deduce que las personas del barrio Lircay que vivenciaron el terremoto en el año 2010, se valieron de sus recursos psicológicos y sociales para hacer frente a sus situaciones adversas y esto válida lo que dice Melillo y & Suárez (2005) que la resiliencia no solamente estaba orientada a la individualidad sino también a grupos y/o comunidades que poseen la capacidad para operar correctamente y tener éxito a pesar del entorno adverso, recuperándose y resurgiendo con éxito sus actividades cotidianas.

La resiliencia es un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único, es enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo.

La resiliencia se sustenta en la *interacción existente entre la persona y el entorno*. Por lo tanto, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. La separación que hay entre cualidades innatas e influencia del entorno es muy ilusoria, ya que ambos niveles necesitan crecer juntos, en interacción. Dado ese proceso continuo que se desarrolla entre persona y entorno, es muy fácil entender que la resiliencia nunca es absoluta ni terminantemente estable (Paho, 2009).

Entendiendo esto último como la resiliencia colectiva o de grupo, validando lo que refiere José Carlos Fuertes, en su escrito “Recursos Psicológicos para afrontar la adversidad donde expresa que la resiliencia puede ser entendida como la capacidad de un individuo -o de una familia- para enfrentarse a circunstancias adversas, condiciones de vida difíciles, a situaciones potencialmente traumáticas y recuperarse saliendo fortalecido y con más recursos.

Las personas manifestaron la importancia de estar en comunión, por ejemplo; P2“La unión entre personas, la amistad y el amor de la familia. En situaciones como estas se generan lazos más fuertes entre personas”. P1“La tranquilidad y fortaleza de que se puede salir adelante, compañerismo de los habitantes de la comunidad, fraternidad en general y, por supuesto, el ánimo de querer afrontar una circunstancia tan devastadora”. El ser vivo se relaciona con el otro, no para convertirlo en un medio o un espacio donde se van a colmar sus necesidades o impulsos, sino para conformar una unidad donde el equilibrio se establece en el reconocimiento mutuo y en el establecimiento de nuevos puntos de encuentro hacia el futuro (Frankl, 1979).

P4: “La predisposición a hacerle frente a la adversidad, de sobreponerse ante la tragedia, a prevalecer a pesar de lo difícil que fuese”. Se puede observar el tipo de pensamientos (recursos psicológicos) que tienen algunas de las personas que aplicaron la encuesta y fueron objeto de estudio.

Así las cosas, los *recursos* personales se ven enmarcados desde lo *psicológico*; con la solución de los problemas a partir de emociones, autocontrol, manejo de tristeza y enojo, recuperación de equilibrio, reflexión ante problemas y la resiliencia, desde lo *social* con la búsqueda de redes de apoyo, y capacidad para solicitar ayuda. P1: “La tranquilidad y fortaleza de que se puede salir adelante, compañerismo de los habitantes de la comunidad, fraternidad en general, y por supuesto el ánimo de querer afrontar una circunstancia”. P7: “Uno debe mantener la calma en primer lugar, organizarse con los vecinos para la seguridad y la unión de fuerzas. La organización es fundamental.”

Sin lugar a duda, hay que resaltar que los recursos personales utilizados por las personas en esta situación permitió resultados positivos como por ejemplo; Que las personas estuvieran tranquilas y actuaran con calma frente al suceso; además, que pudieran de forma individual y como colectivo, unir esfuerzos para superar una tragedia de tal magnitud, lo anterior es sustraído de sus relatos P3: “La mente fría que tuve en el momento de tomar decisiones pendientes a resguardar a mi familia y mi mismo, además de tener mucho ánimo de afrontar con energía lo que se venía.”. P4: “La predisposición a hacerle frente a la adversidad, de sobreponerse ante la tragedia, a prevalecer a pesar de lo difícil que fuese”.

No se puede dejar de lado lo que generó a las personas del barrio Lircay, acudir a estos recursos, ya que tuvo efectos positivos para el afrontamiento de todo lo que se presentó a partir de ese momento, así como la preparación para futuros eventos y para la recuperación de las pérdidas materiales. P3: “En cuanto a mi vida personal y familiar, estar más preparados frente a sucesos como estos y reaccionar con mayor fluidez y rapidez”. “una gran experiencia de vida que enseña a valorar lo que se tiene”.

De igual forma, tal como se describe en los resultados, esta experiencia generó mayor unión familiar y social; incrementar su valoración de la vida; fomentar la potenciación de sus habilidades, competencias y capacidades; y trabajar en función de ser mejores personas y más felices.

Así mismo, permitió a muchos de los participantes hacerse preguntas en relación a cómo sus recursos personales han favorecido su calidad de vida, pues han podido planificar y alcanzar metas, que seguramente bajo otras condiciones no hubiese logrando. También, el nivel de conciencia que generó esta experiencia los llevó a reevaluar y trazar nuevos proyectos tendientes a que su vida cada día sea mejor.

## CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 7. CONCLUSIONES

A partir de los datos recolectados y la información analizada, se concluye que dentro de los recursos personales utilizados por los participantes para afrontar situaciones de adversidad como el terremoto, se pueden identificarse claramente:

- ✓ Recursos Psicológicos o afectivos: las personas encuentran solución a los problemas a partir del control de sus emociones; por ejemplo obtienen autocontrol, manejo de tristeza y enojo, recuperación del equilibrio y reflexión ante la situación adversa. El hecho de sobreponerse a la situación pensando en que todo va a mejorar hace que las personas asuman una actitud positiva y propositiva, sin dejarse afectar más de lo necesario, por la situación.
- ✓ Recursos Sociales: Al presentarse una situación calamitosa, las personas optan por la unidad familiar, vecinal y de comunidad con el ánimo de formar redes de apoyo que favorezcan el encuentro del bien común, la conservación de la vida, solución de problemas y el mejoramiento de las condiciones de dificultad, lo que les permite superar obstáculos mancomunadamente.
- ✓ Consecuencias, personales familiares y sociales: Los recursos personales implementados por los participantes, condujeron a que las personas mantuvieran la

calma y que unieran sus esfuerzos para superar la adversidad. De igual forma, tomar conciencia acerca de la necesidad de preparación para futuros eventos y para la recuperación de las pérdidas materiales. El haber vivido esta experiencia, logró generar en los participantes un mayor nivel de conciencia en cómo valorar la vida, las personas y lo que se tiene, ya que cuando sucede una situación como esta, se pueden tener no sólo pérdidas materiales sino también la propia vida y las personas que más se ama.

## 8. RECOMENDACIONES

De acuerdo a la información recabada con las personas de esta comunidad y las necesidades detectadas, se hacen las siguientes recomendaciones:

- ✓ Formación y desarrollo en técnicas e intervención de grupos, con el fin de que presentándose este tipo de situaciones, sea mucho más práctico el orientar a las familias y o comunidad.
- ✓ La elaboración de procesos de formación para toda la comunidad en fortalecimiento de los recursos personales que permitan a los sujetos tornarse más creativos, y ampliar sus conocimientos, tanto de sí mismos como de las situaciones, y así desarrollar mayor fortaleza para afrontar las dificultades.
- ✓ Se considera importante seguir realizando campañas orientadas a la prevención y promoción del cuidado ante una situación de desastre.

- ✓ Implementar programas de formación integral respecto al afrontamiento, orientado en tres dimensiones; Recursos, estrategias y estilos de afrontamiento: Enfocados a explicar lo que caracteriza a la persona y la acompaña en toda situación, las acciones que debe tomar y formas habituales o estereotipadas de enfrentarse a una crisis o situación que pueda poner en riesgo su integridad física o psíquica.



## CAPÍTULO 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Á. Sánchez-Elvira Paniagua. Programa de formación Instituciones penitenciarias Recursos personales. La Psicología Positiva en las organizaciones (PDF Download Available). Available Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/284545377\\_Recursos\\_personales\\_La\\_Psicologia\\_Positiva\\_en\\_las\\_organizaciones](https://www.researchgate.net/publication/284545377_Recursos_personales_La_Psicologia_Positiva_en_las_organizaciones)
- Bernales, M., McIntyre, A., Cabieses B. (2017) Estrategias de afrontamiento ante desastres naturales en población migrante en la Región de Valparaíso. PROESSA-UDD. Recuperado de:  
<http://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/1682/Estrategias%20de%20afrontamiento%20ante%20desastres%20naturales%20en%20poblaci%C3%B3n%20migrante%20en%20la%20Regi%C3%B3n%20de%20Valpara%C3%ADso.pdf?sequence=1>
- Buendía, L., Colás, P. y Hernández, F. (1998). Métodos de Investigación en Psicopedagogía. Madrid: *McGraw-Hill*. Recuperado de  
[https://issuu.com/libra64/docs/metodos\\_de\\_investigacion\\_en\\_psicope](https://issuu.com/libra64/docs/metodos_de_investigacion_en_psicope)
- D'Angelo, O. Esencia humana y desarrollo de la personalidad. Revista Santiago, Univ. Oriente, No. 49 y 50, 1983. Recuperado de  
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D054.pdf>

Díaz, Camila A, Quintana, Gonzalo R, & Vogel, Edgar H. (2012). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés post-traumático en adolescentes siete meses después del terremoto del 27 de febrero de 2010 en Chile. *Terapia psicológica*, 30(1), 37-43. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100004>

Estrategia Internacional para la Reducción de los Desastres (EIRD, Organización de las Naciones Unidas). (2005). Marco de Acción de Hyogo para 2005-2015: Aumento de la resiliencia de las naciones y las comunidades ante los desastres. Revisión de medio término 2010-2011 <Traducción provisoria>. Recuperado de [http://www.unisdr.org/files/18197\\_provisionalspanishversionmidtermrev.pdf](http://www.unisdr.org/files/18197_provisionalspanishversionmidtermrev.pdf)

Extremera, N., Durán, A. & Rey, L. (2010). Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria. *Revista Ansiedad y Estrés*, 16 (1), 47-60. Recuperado de <http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf75.pdf>

Frankl, Viktor, E. (1946). El hombre en busca del sentido. Barcelona, España: *Herder*

Gaborit, M; (2006). Desastres y trauma psicológico. *Pensamiento Psicológico*, 2() 15-39.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80120703>

González-Muzzio, C. (2013). El rol del lugar y el capital social en la resiliencia comunitaria posdesastre: Aproximaciones mediante un estudio de caso después del terremoto del 27/F. *EURE* (Santiago), 39(117), 25-48.

Grondin, J; (2012). Hablar del sentido de la vida. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 17() 71-78.  
Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27921998008>

Hernández Sampieri, Roberto., Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar. (2003). Metodología de la Investigación. 3ra. Edición. *Mc. Graw Hill*. Recuperado de <https://www.download-geek.com/download/book/metodologia+de+la+investigacion+sampieri+3ra+edicion+pdf.html?aff.id=8509&aff.subid=99>

Hernández, Ovidio. (2002). Sentido de vida, sociedad y proyectos de vida. *Félis Varela*.  
Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D054.pdf>

Iglesias, Elisardo Becoña. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146.

Kalawski, J P; Haz, A M; (2003). Y... ¿Dónde está la resiliencia? una reflexión conceptual.

*Interamerican Journal of Psychology*, 37() 365-372. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28437213>

Kotliarenco, María; Cáceres, Irma; Fontecilla, Marcelo. (1997). Estado de arte en Resiliencia.

*Organización Panamericana de la Salud, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina*

*Regional de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de

<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resil6x9.pdf>

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping, citado en: Fernandez, M.E.

(2009). Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Sentido de Coherencia en

Estudiantes de Enfermería. Tesis doctoral no publicada, Universidad de León,

departamento de Psicología, Sociología y Filosofía. Recuperado de

<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%20INDEZ%20MARTINEZ,%20MAR%20ELENA.pdf?sequence>

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1991). Estrés y Procesos Cognitivos, citado en: Navas, C., Ollua,

P., Zaira, C. y Soria, S. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: Una

replicación. *Psicología y Salud*, Vol.20, N°2: p 214 recuperado de

<https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-20-2/20-2/Carlos-Nava-Quiroz.pdf>

Leiva-Bianchi, Marcelo, Baher, Guillermo, & Poblete, Carlos. (2012). The Effects of Stress

Coping Strategies in Post-Traumatic Stress Symptoms Among Earthquake Survivors: An

Explanatory Model of Post-Traumatic Stress. *Terapia psicológica*, 30(2), 51-59.

Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200005>

Martin, M. y Grau, G. (2007). Instrumentos para el estudio del estrés y el afrontamiento, capítulo 11 de: Instrumentos de Evaluación Psicológica, en: González, M. (2007). La Habana Ed. Ciencias Médicas, (p. 227). Recuperado de [http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo\\_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf](http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf)

Mattedi, MA. (2008). A Abordagem Psicológica da problemática dos desastres: Um desafio cognitivo e profissional para a psicologia, Brasil: *Psicologia Ciência e Profissão*, Vol. 28, pp.162-173. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D054.pdf>

Melillo, A. y Suárez, E. (2005). Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas, citado en: Villalobos, C., A. (2009). Estudio sobre cualidades resilientes en adolescentes. Desarrollo de una medida de resiliencia para establecer el perfil psicosocial de los adolescentes resilientes que permita poner a prueba el modelo explicativo de resiliencia basado en variables psicosociales. Universidad de Costa Rica (SEP) (pp.19-25) Recuperado de:

Morales Muñoz, R; (2010). TERREMOTO Y TSUNAMI DEL 27 DE FEBRERO DE 2010. EFECTOS URBANOS EN LOCALIDADES DE LA PROVINCIA DE ARAUCO.

*Urbano*, 13(1) 43-62. Recuperado de

<http://www.autores.redalyc.org/articulo.oa?id=19817730007>

Moreno, B. y Gálvez, G., (2010). La psicología positiva va a la escuela. Boletín electrónico de salud escolar Departamento de Psicología Biológica y de la Salud- Madrid, (pp. 213-216). Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Macarena\\_Galvez-Herrer/publication/301778607\\_La\\_Psicologia\\_Positiva\\_va\\_a\\_la\\_Escuela\\_Positive\\_Psychology\\_goes\\_to\\_School\\_EneroJunio\\_2010\\_C\\_pdf](https://www.researchgate.net/profile/Macarena_Galvez-Herrer/publication/301778607_La_Psicologia_Positiva_va_a_la_Escuela_Positive_Psychology_goes_to_School_EneroJunio_2010_C_pdf)

Ortiz, J., Manzo, C. (2010). Abordajes frente al terremoto y tsunami del 27 de febrero de 2010: Experiencia de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica, *Terapia Psicológica* 2010 vol. 28 N° 2. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082010000200010](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082010000200010)

Pacheco, T. y Lasterra, S. (2008). Respuesta psicosocial de emergencia tras el terremoto de Perú. *Cuadernos de Crisis* N° 7 Vol. 1, 23-39. Recuperado de <http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2008/Num7Vol12008.pdf>

Pérez-Padilla, M. L., Rivera-Heredia, M. E. & Uribe-Alvarado J. I. (2012). Estrés migratorio, síntomas psicosomáticos y recursos psicológicos en empleados agroindustriales de los altos de Jalisco. En R. Díaz-Loving, S. Rivera-Aragón & I. Reyes-Lagunes (compiladores). *La psicología social en México*. Monterrey: Amepso. Recuperado de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692715X2015000200011  
&lng=pt&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692715X2015000200011&lng=pt&nrm=iso&tlng=es)

Pronunciamento de las academias G-SIENGE (2012). Desarrollo de la resiliencia frente a desastres naturales y tecnológicos. Recuperado de <http://www.comunicacion.amc.edu.mx/comunicacion/docs/amc-150612-g8resiliencia.pdf>

Rivera-Heredia, M. E., Obregón-Velasco, N. & Cervantes-Pacheco, E. I. (2009). Recursos psicológicos y salud: consideraciones para la intervención con migrantes y sus familias. En J. Lira. Aportaciones de la Psicología a la Salud, (pp. 225-254). Morelia: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n2/v13n2a11.pdf>

Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanism, en J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H.Nuechterlein y S. Weintraub (Eds.), Risk and protective factors in the development of psychopathology: Nueva York, Cambridge University Press, (pp.181-214). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

Sánchez Hernández, Arturo. (2005). El Sentido de la Vida. Humanidades Médicas, 5(1) Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000100006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000100006&lng=es&tlng=es).

Santacruz, H. y Ardila, S. (2003) ¿La pobreza del desastre o el desastre de la pobreza? Efectos psicológicos y psicopatológicos en damnificados con larga estancia en campamentos después del terremoto de Armenia, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, vol. XXXII, N° 2, pp. 135-144. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502003000200002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502003000200002)

Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto resiliencia. *Revista de Investigación en Psicología IIPSI*, 8 (2), Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4056/3232>

Suppa V. Gino. (2015). *Fortalezas del Carácter, Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento, predicen la Satisfacción con la Vida, el Crecimiento Postraumático y el Malestar Psicológico en personas expuestas a un terremoto*. (Tesis doctoral, Universidad de Palermo). Recuperado de [https://dspace.palermo.edu:8443/xmlui/bitstream/handle/10226/1729/Suppa\\_Gino\\_Tesis\\_CC.pdf?sequence=1](https://dspace.palermo.edu:8443/xmlui/bitstream/handle/10226/1729/Suppa_Gino_Tesis_CC.pdf?sequence=1)

Velasco Vélez, Susana. (2004). *El sentido de vida en los adolescentes: Un modelo centrado en la persona*. (Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana) Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014425/014425.pdf>



## 9. ANEXOS.

### 9.1.ENCUESTA ESTRUCTURADA.

Objetivo: Describir los recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, ciudad de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010.

Recuerde la experiencia del terremoto del 27 de febrero del 2010. Ahora piense en todo lo que ocurrió en ese suceso y responda las siguientes preguntas.

¿Describa los pensamientos que tuvo luego del terremoto?

¿Cuáles fueron sus emociones los días siguientes, al ver todo lo que sucedió?



¿Cómo actuó frente a lo que estaba viviendo?



¿Cuáles considera que fueron las fortalezas o habilidades para hacer frente a esta situación?

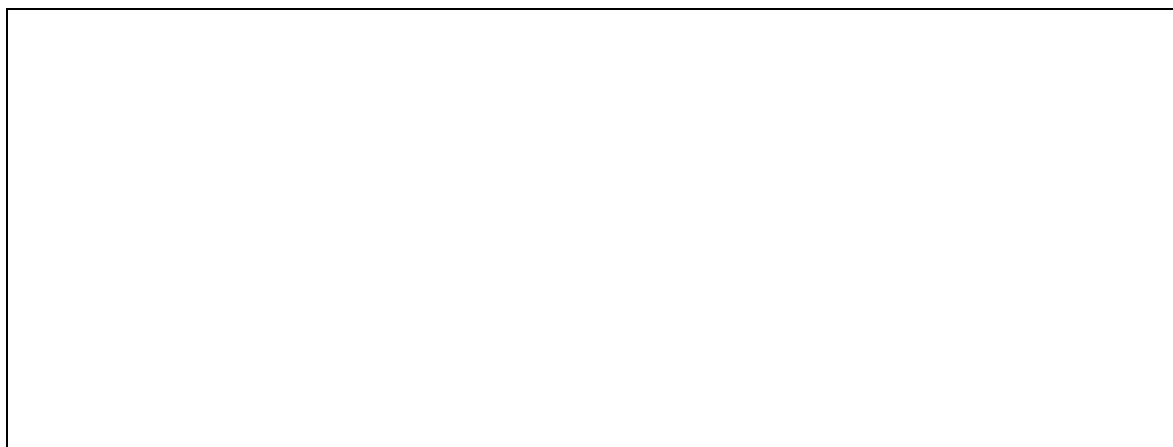


¿Cómo considera que pudo solucionarse todo lo que estaba pasando?





¿Cuáles son los factores más importantes para superar este tipo de eventos?



¿Qué consecuencias trajo para su vida personal, familiar y académica este suceso?



Gracias por su colaboración.

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

## 9.2. ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Agradecemos su participación en este estudio correspondiente al trabajo de grado en calidad de monografía para optar al grado de Psicólogo de la Fundación Universitaria María Cano, denominada: “Recursos personales utilizados por la población del barrio Lircay, municipio de Talca (Chile) frente al terremoto de febrero 27 de 2010.

Antes de comenzar a responder es importante que usted esté en conocimiento que todos los datos que entregue serán utilizados con fines investigativos y que la información que se obtenga en el estudio será absolutamente confidencial y si algún tipo de material es publicado, no figurará su nombre ni sus datos personales.

Si usted está de acuerdo en participar libre y voluntariamente en este estudio, agradeceremos firmar a continuación su consentimiento.

¿Participa libre y voluntariamente en este estudio? : Si la respuesta es afirmativa favor firmar a continuación:

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellidos

\_\_\_\_\_  
Firma

Edad: \_\_\_\_\_