

Estrés postraumático, síndrome de la cabaña, Covid 19 y psicología positiva: Caso práctico



*Post-traumatic stress, cabin syndrome, Covid 19 and positive psychology:
A Case study*

- ¹ Graciela Chagñay Lema  <https://orcid.org/0000-0002-3590-2886>
Universidad Nacional de Chimborazo, Posgrado, Riobamba, Ecuador
graciela.chagñay@unach.edu.ec
- ² Manolo Alexander Córdova Suárez  <https://orcid.org/0000-0001-6786-7926>
Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ingeniería, Riobamba-Ecuador,
manolo.cordova@unach.edu.ec



Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Enviado: 24/03/2022

Revisado: 10/04/2022

Aceptado: 13/05/2022

Publicado: 16/06/2022

DOI: <https://doi.org/10.33262/ap.v4i2.2.217>

Cítese:

Chagñay Lema, G., & Córdova Suárez, M. A. (2022). Estrés postraumático, síndrome de la cabaña, Covid 19 y psicología positiva: Caso práctico. AlfaPublicaciones, 4(2.2), 71–88. <https://doi.org/10.33262/ap.v4i2.2.217>



ALFA PUBLICACIONES, es una revista multidisciplinar, **trimestral**, que se publicará en soporte electrónico tiene como **misión** contribuir a la formación de profesionales competentes con visión humanística y crítica que sean capaces de exponer sus resultados investigativos y científicos en la misma medida que se promueva mediante su intervención cambios positivos en la sociedad. <https://alfapublicaciones.com>

La revista es editada por la Editorial Ciencia Digital (Editorial de prestigio registrada en la Cámara Ecuatoriana de Libro con No de Afiliación 663) www.celibro.org.ec



Esta revista está protegida bajo una licencia Creative Commons Attribution Non Commercial No Derivatives 4.0 International. Copia de la licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Palabras claves:

Síndrome de la cabaña, Estrés Postraumático, Covid 19, Psicología

Keywords:

Cabin Syndrome, Post-Traumatic Stress, Covid 19, Positive Psychology

Resumen

Introducción. En la pandemia del COVID-19, las personas han experimentado el encierro luego de haber vivido durante mucho tiempo la cuarentena y el teletrabajo se refleja la necesidad urgente de abandonar el domicilio y volver a la realidad, pero el miedo al contagio puede más, uno de las consecuencias es el estrés postraumático. **Objetivo.** La investigación es determinar los niveles de presencia del Síndrome de la Cabaña en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora **Metodología.** Se realizó mediante un estudio transversal aplicado a 373 funcionarios en nómina, se estableció una muestra determinada con el calculador muestral surveymonkey con un valor de 189 trabajadores. Se evaluaron variables sociodemográficas de los trabajadores. Se aplicó el test del Síndrome de la Cabaña para medir los niveles de los trabajadores por confinamiento y Covid 19. **Resultados.** Los resultados del estudio muestran la presencia de 64 % del síndrome con temor a volver a salir de casa y volver a una nueva realidad. **Conclusión.** De lo detectado se concluye que uno de los efectos psicológicos es el estrés Postraumático por haber perdido a un amigo, familiar, conocido necesita de primeros auxilios psicológicos ser escuchado o derivado a un especialista. Para disminuir el nivel medio encontrado se recomienda paulatinamente ir saliendo de casa cómo una rutina progresiva de romper este miedo al contagio del virus.

Abstract

Introduction. In the COVID-19 pandemic, people have experienced confinement after having lived through quarantine for a long time and teleworking reflects the urgent need to leave the home and return to reality but the fear of contagion can more, one of the consequences is post-traumatic stress. **Objective.** The investigation is to determine the levels of presence of the Cabin Syndrome in the workers of the Provincial Gad of Zamora, **Methodology.** It was carried out through a cross-sectional study applied to 373 employees on the payroll, a determined sample was established with the surveymonkey sample calculator with a value of 189 workers. Sociodemographic variables of the workers were evaluated. The Cabin Syndrome test was applied to measure the levels of the workers due to confinement and Covid 19. **Results.** The results of the study show the presence of 64% of the syndrome

with fear of leaving home again and returning to a new reality. **Conclusion** From what was detected, it is concluded that one of the psychological effects is post-traumatic stress due to having lost a friend, family member, acquaintance, needs psychological first aid to be listened to or referred to a specialist. To reduce the average level found, it is recommended to gradually leave the house as a progressive routine to break this fear of contagion of the virus.

Introducción

En Wuhan, Diciembre de 2019, fue el centro de un brote de neumonía desconocida. El 7 de enero de 2020, científicos chinos detectan un nuevo coronavirus, el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2. (AL Phelan et al., 2020). El Centro Chino identificó un nuevo beta-coronavirus, denominado 2019-nCoV, nombrado oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Febrero 2020 conocida como coronavirus (Covid-19), de rápida propagación y amenaza global, un problema de salud pública, que se ha declarado como pandemia. (Jung & Jun, 2020).

El COVID 19, enfermedad respiratoria se convirtió en una prioridad mundial (Suganthan, 2019), en marzo de 2020, la OMS decreta como factor de riesgo biológico grado 4 considerado cómo estado de pandemia (OMS, 2020). La alta contagiosidad del virus SARS-CoV-2 y cada vez con mayor número de casos confirmados y muertes en el mundo, la parte física y mental, emociones y pensamientos negativos amenazan a la salud de la población. Las epidemias y pandemias en el pasado, se sabe que pacientes y personal de salud se encuentran con miedo a morir y presentar sentimientos de ansiedad, depresión, estrés, soledad, tristeza e irritabilidad con el confinamiento. (Chan, 2004).

En atención a la pandemia por el coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19), el Gobierno de Ecuador ha señalado el estado de alarma como medida de urgencia para salvaguardar la salud y la seguridad de la ciudadanía, limitar el desarrollo de la enfermedad y fortalecer el esquema de salud pública. Aunque estas medidas de contención pueden reprimir el brote, existe cierta intranquilidad sobre los impactos negativos que pueda tener en la salud física y mental de las personas el cierre prolongado de las escuelas y el confinamiento en el hogar.

La presencia del Covid 19, hace que las personas entren en confinamiento, la persona se aísla en contra de su voluntad, es forzada a esto, representa un peligro invisible y mortal en el exterior por la presencia del virus, ha pasado tiempo para encontrar la vacuna y divulgarlo en el mundo para generar rebaño y combatir la pandemia por lo que ha sido necesario recluirse en casa. Las personas se encuentran en estado de alarma por el

confinamiento, es una pesadilla perder el contacto familiar, de amigos y sobre todo profesional, muchas personas han experimentado altos niveles de ansiedad, esto hace que en la actualidad las personas experimenten “el síndrome de la cabaña”, definida como el hogar donde habitamos por lo que el comportamiento considerado como un fenómeno psicológico, qué requiera ser analizado para establecer sintomatología y cómo este se presenta en la persona para poder afrontarlo y disminuirlo para prevenir sobre todo sintomatología o patologías de tipo psicológico.

El ámbito laboral y el trabajador debería presentar un estado de predisposición al trabajo cuando sus emociones sean positivas que se reflejan en la producción, ahorro energético y de recursos, así como la comunicación entre compañeros de trabajo mejora el trabajo en equipo, menor desperdicio de materia prima entre otros aspectos que redundan en beneficio del trabajador y de la empresa, lo que genera mayor satisfacción e incremento de motivación para realizar sus actividades laborales.

Lo mencionado anteriormente hace que por la presencia del Covid 19, las organizaciones cambien, los hogares donde el trabajador realiza teletrabajo y confinamiento a la vez, esto genera un gran problema el miedo al contagio del virus convirtiéndose el lugar de trabajo en un cárcel para el trabajador por lo que empieza a detectarse cambios en el comportamiento que afectan a la salud con consecuencias graves en la parte mental, siendo la Psicología Positiva quién se va gradualmente incorporándose a romper el miedo al contagio con protocolos de bioseguridad. Las vacunas ayudan a resolver el problema de salud presente, por lo que mediante el test del síndrome de la cabaña se podrá hacer un diagnóstico de la situación en los trabajadores, determinar su nivel y dar medidas preventivas para solucionarlo.

El estrés postraumático, se considera una afección mental que presentan las personas al haber sufrido algún evento traumático. El Covid 19 no es la excepción, al poner en juego la vida de la persona por un evento mayor como: la guerra, una catástrofe natural, un accidente automovilístico o agresión sexual u otro tipo de maltrato a la persona, el virus Sars-Cov 2. El evento no es peligroso muchas veces, pero presenta un riesgo. Los eventos que se presentan como la muerte inesperada de un ser querido y otros, hace que el miedo aparezca por esta razón el Covid 19 tiene que ser de análisis por su rol y desenlace fatal en la humanidad que a traído caos mundial y muerte.

Se destaca el último factor ya que en tiempos de pandemia existió una tasa de mortalidad extremadamente alta en la sociedad mundial debido al desconocimiento del virus, las consecuencias que dejó esta falta de conocimiento fue la pérdida de vidas, afectando emocional y anímicamente a un sinnúmero de familias que además de lidiar con el encierro generalizado y la privación de sus actividades cotidianas.

Al analizar el Síndrome de la Cabaña, una de las consecuencias es el estrés Postraumático requiere de apoyo social de manera formal e informal siendo importante la familia y su entorno. Se analiza el grupo de personas que son víctimas en este caso por la presencia del virus del Covid 19 que necesitan de los diferentes tipos de apoyo. Este apoyo percibido y la sintomatología como es: ansiedad, depresión y estrés; así como el estrés postraumático se debe a la severidad del problema a enfrentar. Según Granados, et al. (2020) establece la peligrosidad del Síndrome de Burnout, y otros problemas de índoles psicológico presentes en los centros laborales se ve agravada con la presencia de la Pandemia y que requiere ser estudiado.

El inicio de la pandemia y su expansión en el mundo, hace que con el inicio del proceso de vacunación e inmunización un proceso de vuelta a la normalidad tiene implicaciones emocionales y psicológicas. Se produce un nuevo caos por el apareamiento de nuevas variables del virus y la gente tiene miedo a salir a la calle este fenómeno es lo que se conoce como el Síndrome de la Cabaña.

Según Valdés (2020), la sintomatología no está definida aún por lo que la Organización Internacional del Trabajo (OIT), no considera como enfermedad profesional. Las personas que tienen exposiciones a agentes estresores tienen molestias como: mal genio, mal humor, aburrimiento, soledad, depresión o sensación de insatisfacción, miedo.

La Psicología Positiva (PsP) propone la felicidad, conocida como la Ciencia de la alegría o del bienestar (Lyubomirsky, 2008; Vázquez y Hervás, 2009). La PsP analiza el lado negativo por un aparente desconocimiento o inocencia. La ideología del PSP tradicional y capitalismo del consumo en la actualidad (Becker y Marecek, 2008; Binkley, 2011; Cabanas y Sánchez, 2012; Christopher y Hickinbottom, 2008). La PsP según Anolli (2007), se ocupa de aspectos positivos del ser humano (trabajador) experiencia humana: bienestar y satisfacción para la vida a la felicidad, siendo un elemento importante para una mejor calidad de vida en las empresas y su entorno. Por esta razón las personas con visión tienen una calidad de vida buena; implica salud física y mental que redundan en el éxito de la organización y de la familia.

Como menciona Peterson (2006), la psicología positiva ha evolucionado en corto tiempo, posee una larga historia. El estudiar el bienestar, la vida satisfactoria está es muy antigua aparece en Grecia e incluso antes. Aristóteles, describió sobre la felicidad o plenitud, la vida virtuosa era el camino del éxito y de la felicidad. Otros filósofos como Spinoza, manifestaron sobre algunos aspectos humanos y nexos con el bienestar (ver revisión en Fierro, 2009).

La psicología positiva pretende alcanzar el bienestar y fortaleza humana. En los últimos años las organizaciones buscan investigarla para detectar emociones positivas, relaciones positivas que buscan la felicidad empresarial, así como de los que trabajan en ellas, por

lo que el tema es interesante e innovador para afrontar al problema de los factores de riesgo desde otro punto de vista.

La programación neurolingüística (PNL), es un sistema de comunicación compleja, en la que el trabajador marca una diferencia con el resto de trabajadores de las empresas por la interacción de los hemisferios del cerebro y del sistema nervioso, es el medio para comunicar los aprendizajes aplicados en la educación y vincular con la Psicología Positiva para generar bienestar al trabajador. La PNL, se establece que el sistema neurológico y del lenguaje forma estructuras para mejorar los sistemas en el mundo. (Dilts & Epstein, 2001).

Parte de la Psicología Positiva es la aplicación de estrategias lúdicas, juegos rompehielos entre otros, según Cabezas, et al, (2019), se logran aprendizajes significativos y de por vida en temas de seguridad Industrial, hace que la organización por medio de los trabajadores se sienta más seguros en las instalaciones y con mejores conocimientos sobre los factores de riesgo en los puestos de trabajo de las empresas. Estas estrategias lúdicas son aplicables a toda ciencia y no es la excepción la seguridad y salud ocupacional.

El confinamiento, que pasamos al inicio de la pandemia, pone en la palestra la frase síndrome de la cabaña. La pregunta que se plantea es ¿podemos definir un problema o trastorno psicológico consecuencia de este confinamiento? en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora de los diferentes sectores del país, pero este se ha presentado por no tener la posibilidad de salir durante mucho tiempo, existe cambios de estilos de vida en las personas, diversidad de rutinas, hacer lo que más nos gusta: amigos, fiestas, restaurantes, cines, actividades, viajes, ir al trabajo, etc.

Este proceso emocional que hemos pasado resulta de la adaptación a una realidad desconocida, se manifiesta como: experiencias previas vividas, tipos de personalidad de las personas, afrontamientos positivos y negativos, recursos económicos para afrontarlo y habilidades dentro del contexto individual, familiar y social.

Esta realidad nueva a causa del virus ha afectado con una frecuencia mayor o menor a las personas del mundo, con diferentes tipos de emociones propias del individuo: incertidumbre, enfado, ansiedad, depresión, estrés, tristeza, miedo a cada emoción que se presentan en la pandemia, que progresivamente ha obligado a cambiar e ir perdiendo el miedo por reactivar el turismo, la economía y sobre todo la misma salud de la gente.

Por medio de la maestría en Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), se plantea por medio del módulo de Psicología Laboral, plantearse como objetivo determinar la presencia del Síndrome de la cabaña en época de Covid 19.

El problema de investigación y a solucionar, tiene como hipótesis de investigación: ¿Determinar los niveles del Síndrome de Cabaña, estrés Postraumático que disminuirá el temor de salir del confinamiento a una nueva realidad por presencia del Covid 19 mediante la Psicología positiva en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora?

En la figura No. 1 se aprecia un gráfico conceptual del tema a tratar en el presente documento.

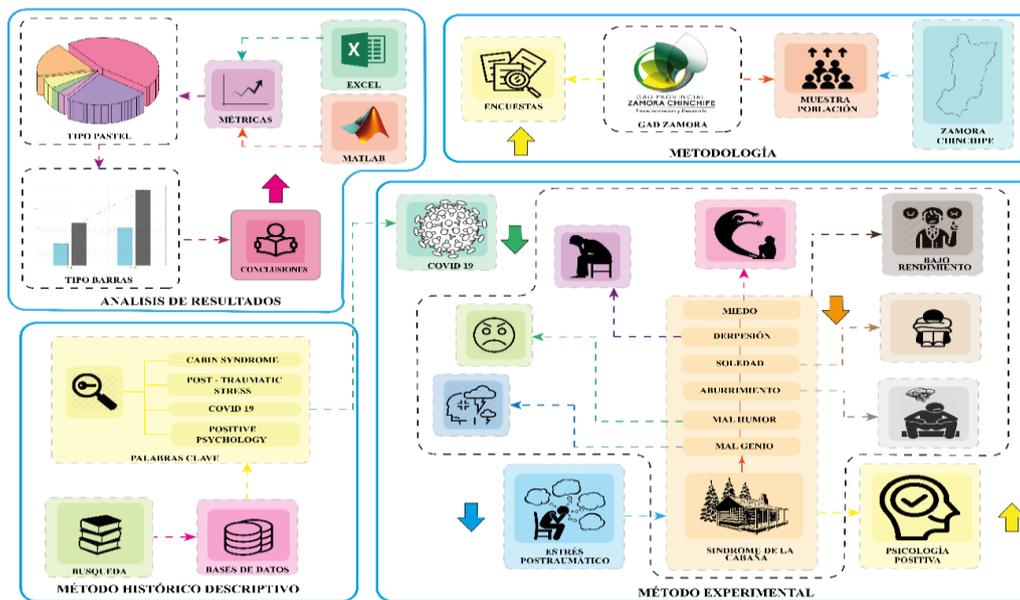


Imagen No. 1 Gráfico conceptual
Fuente: Elaboración propia

Metodología

Diseño y Tipo de la Investigación

La investigación fue no experimental no se manipula las variables, transversal su análisis se da en un solo instante de tiempo, descriptiva para indagar el fenómeno en todo su contexto y la incidencia del Síndrome de la Cabaña, los valores en que se manifiesta una o más variables, fue correlacional ya que se encargan de describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado y compararlo con las variables sociodemográficas con el objetivo de determinar correlaciones por medio del V de Cramer.

Muestra y Población de estudio

La población de estudio fue los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe en su sede matriz, la misma que tiene 373 funcionarios en nómina, se estableció una muestra determinada con el calculador muestral surveymonkey que da un valor de 189 trabajadores con una confiabilidad de 95% y un margen de error del 5 %, 50 % de

heterogeneidad escogidas de manera aleatoria (estratificada por departamentos) para su aplicación en el Gad Provincial.

Metodología y/o instrumentos utilizados

Las personas encuestadas con el test del Síndrome de la Cabaña, participaron en forma voluntaria garantizando la confidencialidad y el anonimato de la misma. La población encuestada en general fue contactada mediante el link de google forms donde se creó la encuesta y difundida a los trabajadores mediante una capacitación para el proceso de llenado de la misma.

La data obtenida, fue codificada y analizada a través de la hoja electrónica Excel, posteriormente se la llevó al SPSS V24. El test tiene variables sociodemográficas de los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe, el test contiene una sección referente a la pandemia del COVID 19. Respecto al síndrome de la cabaña se utilizó una escala de Likert valorad del 1 a 5 puntos, donde: 1= está en totalmente desacuerdo, 2 = algo en desacuerdo, 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = algo de acuerdo y 5 = totalmente de acuerdo. La escala del síndrome de la cabaña se valora con una escala de 3 niveles la que se encuentra estipulada de la siguiente manera: **Puntuación baja: entre 10 y 24, media entre 25 y 35; alta de 36 a 50.**

Alternativa de solución por medio de la Estrategia Lúdica de Psicología Positiva

Para que las personas encuestadas vayan perdiendo el miedo al contagio del virus Sars – Cov 2, por medio de la Unidad de Seguridad y Salud del Gad Provincial de Zamora, se plantea una dinámica de juego lúdico como parte de un Programa de Psicología Positiva a aplicarse en los trabajadores el mismo que es el siguiente:

En el Programa de Psicología Positiva se planteó actividades Lúdicas en las instalaciones del Gad Provincial de Zamora Chinchipe para la intervención del problema, cuyo tema es: “Uso del Equipo de Protección Personal (EPP)”, que consiste en enseñar a los trabajadores para qué sirven y cómo se usan los diferentes tipos de EPP’s (Elementos de protección personal) que se utilizan en las instalaciones el mismo que viene acompañado de música, risas, esto permite disminuir la carga mental producto del trabajo, así se va soltando un poco el temor del trabajador a contagiarse del virus. Uno de los trabajadores invita a los compañeros de trabajo presentes en la dinámica a sentarse formado un círculo con sillas que se encuentran debidamente colocadas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de trabajadores que participan; designa a cada uno con el nombre de un EPP. Estos nombres los repite varias veces, asignando el mismo EPP a varias personas.

El trabajador animador empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se dice el nombre de un EPP, las personas que han recibido ese nombre cambian de asiento (los trabajadores que se encuentran de pie intentan sentarse).

La persona que en cada cambio queda de pie dice para qué sirve y cómo se usa el EPP que el trabajador animador le indique. La dinámica se realiza varias veces, hasta que todos hayan participado, se ha logrado generar aprendizajes significativos en el personal, pero sobre todo algo importante trabajar en la psicología de la persona para apoyar como una medida para vencer el temor al virus.



Imagen No. 2 Juego de los EPP's

Resultados

Los resultados obtenidos en el test del Síndrome de la Cabaña y Covid 19, se presentan a continuación:

En la figura 1 se presenta la edad de los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe.

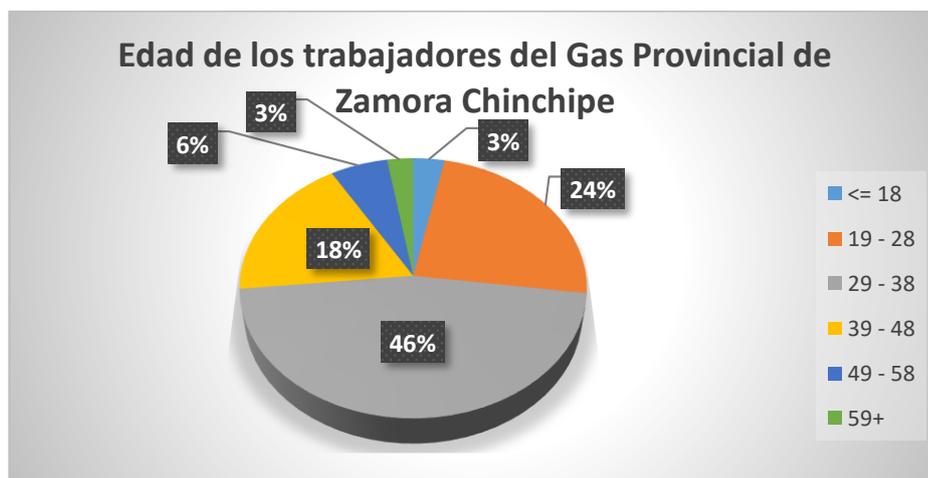


Figura No. 1 Edad de los trabajadores del Gad Provincial Zamora Chinchipe

La edad de los trabajadores del Gad de Zamora Chinchipe es la siguiente: < 18 años un 3 %, de 19 a 28 años, el 24 %, de 29 a 38 años el 46 %, de 39 a 48 años el 18 %, de 49 a 58 años el 6 % y > de 59 años el 3 %; el mayor porcentaje de la población es relativamente joven a la que se encuentra sometido a la presencia del Covid 19, teletrabajo y confinamiento que puede causar el síndrome de la cabaña o temor a salir, por las ganas que todas las personas tienen a vivir.

En la figura No. 2 se presenta si los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe que si se han contagiado de Covid 19.

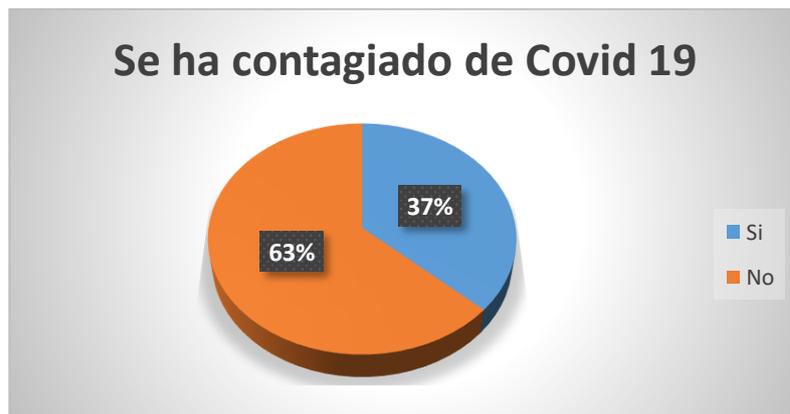


Figura No. 2 Se ha contagiado de Covid 19

Los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe, si se han contagiado de Covid 19 tenemos: el 37 % si se contagió y 63 % no, por lo que se puede determinar que la ausencia de medidas de bioseguridad, distanciamiento y falta de vacunación permitieron que se contagiaran de Covid 19 y esto es uno de los factores para generar miedo nuevamente por la aparición de nuevas variables al contagio por retorno a una nueva normalidad en el Gad.

En la figura No. 3, se presenta si se encuentra realizando teletrabajo en estos momentos los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe.



Figura No.3 Se encuentran realizando teletrabajo en el Gad Provincial de Zamora Chinchipe

Referente a si se encuentran los trabajadores del Gad provincial de Zamora Chinchipe realizando teletrabajo tenemos: 34 % si y 66 % no, esto implica que puede ser una de las causas para tener casos de contagio por realizar el trabajo de manera presencial, e inclusive al retorno sin distanciamiento puede agravar el problema de contagio que genera miedo en el trabajador.

En el cuadro No. 1, se presenta la prueba de fiabilidad del test del Síndrome de la Cabaña aplicado a los trabajadores del Gad Provincial de Zamora.

Cuadro No. 1 Análisis de Fiabilidad del test del Síndrome de la Cabaña

Alfa de Cronbach	No de elementos
0.860	10

Al analizar la fiabilidad del test el Alpha de Cronbach del Síndrome de la Cabaña es de 0.860, siendo fiable con nivel bueno para su aplicación en cualquier contexto que se desee aplicar.

En el cuadro No. 2, se presenta la prueba de confiabilidad del test del Síndrome de la Cabaña aplicado en los trabajadores del Gad Provincial.

Cuadro No. 2 Análisis de confiabilidad del test del Síndrome de la Cabaña

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.860
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	687.399
	gl	45
	Sig.	0.000

Referente al KMO del test del Síndrome de la Cabaña es de 0.860, el instrumento es confiable con un nivel bueno para la aplicación en ese entorno y cualquier otro entorno.

Una vez aplicado el test en el SPSS V24, se analizó la fiabilidad y confiabilidad siendo esta buena se puede subir el factor eliminando preguntas, las mismas que para este entorno no es necesario.

En la figura No. 4 se presenta los niveles del Síndrome de la Cabaña en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe ante la presencia del Covid 19.



Figura No. 4 Niveles del Síndrome de la Cabaña en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora

Al realizar el análisis de los resultados de los niveles del Síndrome de la Cabaña en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe, tenemos: el 36 % es bajo y 64 % es Medio, este último factor indica que hay presencia del Síndrome y que si no se previene e interviene puede derivarse a alto por lo que se requiere atención al problema de manera inmediata, ya que existe temor a salir a la nueva realidad por contagio a las nuevas cepas del virus.

En la figura No. 5 se presenta la Correlación entre el Síndrome de la Cabaña y la Edad en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe.

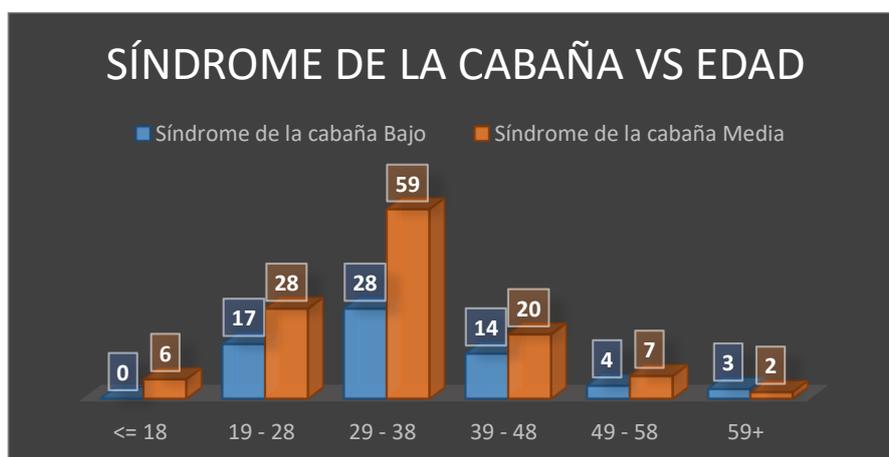


Figura No. 5 Niveles de Correlación del Síndrome de la Cabaña y la edad en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe

Se establece el análisis de la correlación entre el Síndrome de la Cabaña y la edad mediante Phi V de Cramer donde tenemos: 0.136, se interpreta que no tiene correlación es baja entre las variables analizadas, sin embargo, se puede apreciar que las frecuencias en niveles medios son superiores a los niveles bajos que pueden traer consecuencias tales

como incrementar el miedo al contagio del Covid 19 en los trabajadores del Gad Provincial Zamora Chinchipe.

En la figura No. 6 se presenta la Correlación entre el Síndrome de la Cabaña y el Género en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe.

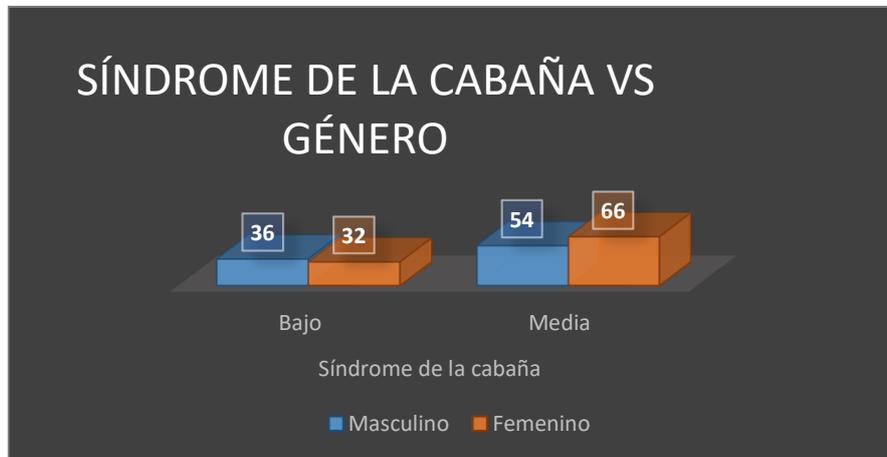


Figura No. 6 Niveles de Correlación del Síndrome de la Cabaña y el género de los trabajadores del Gad Provincial de Zamora

El análisis de la correlación entre el Síndrome de la Cabaña y el género en los trabajadores del Gad Provincial Zamora Chinchipe con Phi V de Cramer es de 0.076, se interpreta que no tiene correlación, es baja entre las variables analizadas. Sin embargo, la mayor frecuencia presenta en nivel medio con temor a la presencia del virus Covid 19.

En la figura No. 7 se presenta la Correlación entre el Síndrome de la Cabaña y personas que se han contagiado con Covid 19 en el Gad Provincial de Zamora Chinchipe

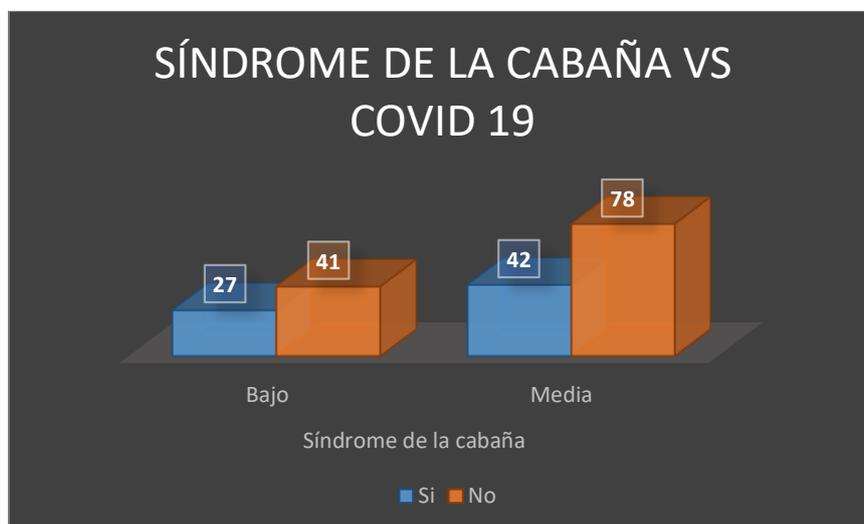


Figura No. 7 Niveles de Correlación del Síndrome de la Cabaña y personas que se han contagiado con Covid 19 en el Gad Provincial de Zamora Chinchipe

Al analizar la correlación entre el Síndrome de la Cabaña y el Covid 19 en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe, tenemos: el Phi V de Cramer es de 0.047 es baja, se interpreta que no existe correlación entre las variables, sin embargo, la frecuencia de trabajadores que no se han contagiado de Covid 19 es tanto para los niveles bajo y medio del Síndrome.

En la figura No. 8 se presenta la Correlación entre el Síndrome de la Cabaña y personas que están realizando Teletrabajo en el Gad Provincial de Zamora Chinchipe

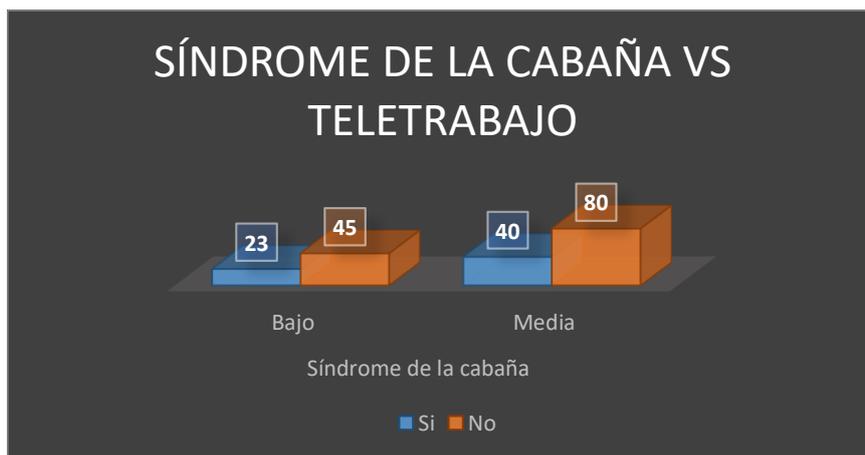


Figura No. 8 Niveles de Correlación del Síndrome de la Cabaña y personas que se encuentran realizando Teletrabajo en el Gad Provincial de Zamora Chinchipe

Al analizar la correlación entre el Síndrome de la Cabaña y el Teletrabajo en los trabajadores del Gad Provincial de Zamora Chinchipe, tenemos: el Phi V de Cramer es de 0.005 es baja, se interpreta que no existe correlación entre las variables, sin embargo, la frecuencia entre baja y media que no se encuentran realizando teletrabajo y el síndrome de la cabaña es alta.

La Imagen No. 3 presenta la intervención psicológica mediante estrategias lúdicas para generar empresas seguras, saludables y felices.



Imagen No. 3 Estrategia Lúdica

En una empresa, institución e incluso en la misma casa sus integrantes deben saber cómo usar y para qué sirven los EPP's (Equipos de protección personal), con esta

dinámica hacemos que todos comprendan la importancia de usarlos y sobre todo hacerlo de la manera correcta.

De esta manera se puede demostrar que el uso de la Psicología Positiva es importante, ya que cambia la mentalidad y las emociones de las personas, se puede superar el temor generado por el Síndrome de la Cabaña ante el Covid 19.

Conclusiones

- Se determinó la presencia del Síndrome de la Cabaña en época de Covid 19, con un nivel medio bajo, por lo que se puede concluir que existe casos con temor a salir a la nueva normalidad, luego del confinamiento a realizar sus actividades diarias y poder contagiarse es necesario iniciar por etapas progresivas vencer el temor con pequeños recorridos, actividades para complementar con protocolos de bioseguridad y distanciamiento conllevados con un proceso de vacunación complementaria.
- Al determinar los niveles del Síndrome de la Cabaña, se debe implementar un programa de Psicología Positiva que contenga las fases para alentar a la persona emocionalmente a volver a la normalidad, genere trabajadores con estímulos de felicidad en la organización y medidas preventivas de bioseguridad que generen confianza que si se alterna con las medidas de protección permite lograr el objetivo.
- Luego de salir del confinamiento más estricto, se va mejorando las condiciones de manera prudente y siguiendo las recomendaciones sanitarias, hacer actividades fuera de casa, pasear, estar con amigos al aire libre, ir a algunos eventos. Aun así, a muchas personas les cuesta salir de casa, sumarse a esas actividades, para sumar confianza y en caso de no poder solventar el problema se debe derivar a atención especializada.
- Es necesario implementar en los trabajadores estímulos en sus emociones que garanticen de manera progresiva vencer el temor al virus, se recomienda valorar nuevamente con el test para determinar como la Psicología positiva a reducido em el Gad, sin embargo, se debe capacitar a los trabajadores sobre el estrés postraumático que debe el personal ser un apoyador, escucha de las diferentes realidades que han vivido en pandemia y compartir esta vivencia que se ha enfrentado y generar experiencias.

Referencias bibliográficas.

Al Phelan, R Katz , Lo Gostin. (2020). El nuevo coronavirus originario de Wuhan, China: desafíos para la gobernanza mundial de la salud. *JAMA*.

- Anolli, Luigi (2007). El optimismo: aumenta la energía y mejora la calidad de vida. Editorial Alienta. Barcelona, España.
- Becker, D. y Marecek, J. (2008). Positive Psychology: History in the remaking? Theory and Psychology, 18, 591-604.
- Binkley, S. (2011). Happiness, positive Psychology and the program of neoliberal governmentality. Subjectivity, 4, 371-394.
- Cabezas, E. B., Molina, F. T y Ricaurte, P.S. (2019). Estrategia Lúdica para enseñanza en estudiantes de Ingeniería: Caso Práctico. *Espacios. Volumen (40)*, página 10. Recuperado de: <http://www.revistaespacios.com/a19v40n15/a19v40n15p10.pdf>
- Cabanas, E. (2011). El Individualismo “Positivo” y sus Categorías Psicológicas: una Introducción al Estudio de la Historio génesis y de las Consecuencias Psicológicas, Políticas y Económicas de la Psicología Positiva. Proyecto para la obtención del DEA. UAM: Departamento de Psicología Básica.
- Chan AOM, Chan YH. Psychological impact of the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak on health care workers in a medium size regional general hospital in Singapore. *Occup Med (Chic Ill)*. 2004;54(3):190–6.
- Christopher, J. y Hickinbottom, S. (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory and Psychology*, 18, 563-589.
- Dilts, R., & Epstein, T. (2001). *Aprendizaje Dinámico con PNL*. Barcelona: Urano.
- Fierro, A. (2009). “La filosofía del buen vivir”. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Ed. Alianza.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 23-41.
- Granados, L., Aparicio, M.P., Fernández, A., y García, J.M.(2020). Depresión, ansiedad y estrés y su relación con el burnout en profesorado no universitario. *Espacios. Volumen (41)*, página 30. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n30/a20v41n30p11.pdf>
- Jung & Jun. (2020). Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Medical Journal*, 61(4), 271–272.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona. Uranos.

OMS. (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID 19).

Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press

Suganthan, N. (2019). Covid-19. *Jaffna Medical Journal*.

Valdés, A. (2020). Síndrome de la cabaña: ¿Enfermedad real.

Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervas, eds., *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología positiva* (pp. 13-46). Madrid: Alianza Editorial.



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Alfa Publicaciones**.



El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Alfa Publicaciones**.



Indexaciones

