

**RELACION ENTRE RESILENCIA Y FLOW EN RESCATISTAS DE LA DEFENSA  
CIVIL COLOMBIANA (DCC) DEL MUNICIPIO DE NEIVA, CON UN TIEMPO DE  
SERVICIO MAYOR O IGUAL A 3 AÑOS.**

FABIAN TOVAR LADINO  
LUIS ENRIQUE POLO CUENCA  
JEFREY RICARDO JIMENEZ SILVA

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS.  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA  
NEIVA-HUILA  
2015.

**RELACION ENTRE RESILENCIA Y FLOW EN RESCATISTAS DE LA DEFENSA  
CIVIL COLOMBIANA (DCC) DEL MUNICIPIO DE NEIVA, CON UN TIEMPO DE  
SERVICIO MAYOR O IGUAL A 3 AÑOS.**

FABIAN TOVAR LADINO  
LUIS ENRIQUE POLO CUENCA  
JEFREY RICARDO JIMENEZ SILVA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

DIEGO FELIPE LAMILLA

Psicólogo

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

NEIVA

2015

Nota de aceptación

Aprobado

Firma del Presidente del Jurado

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Santo A.', written over a horizontal line.

Firma del Jurado

A handwritten signature in black ink, written over a horizontal line.

Firma del Jurado

## **Dedicatoria**

Siempre nos hemos sentido maravillados por nuestras familias, se han preocupado por nosotros desde el mismo momento en que llegamos a este mundo, nos han formado para saber cómo luchar y salir victoriosos ante las diversas adversidades de la vida.

Muchos años después las enseñanzas no cesan, y aquí estamos, con un nuevo logro exitosamente conseguido, nuestro proyecto de tesis.

Queremos dedicarles este trabajo a nuestras familias no solo por su apoyo, sino porque son asombrosas. Sin ustedes esto no sería posible...

## **Agradecimientos**

Este trabajo tesis realizado en la Universidad Surcolombiana es un esfuerzo en el cual directa e indirectamente, participaron distintas personas opinando, corrigiendo, teniendo paciencia, dando ánimo, acompañando en los momentos de crisis y en los momentos de felicidad. Este trabajo nos ha permitido aprovechar la competencia y la experiencia de muchas personas a las que deseamos agradecerles en este apartado.

En primer lugar a nuestro asesor de tesis, Diego Felipe Lamilla, nuestros más amplios agradecimientos por creer en esta apuesta investigativa, por ser paciente ante la inconsistencia, por su valiosa asesoría para seguir este proyecto y llegar a la conclusión del mismo. Su experiencia y educación han sido la fuente de motivación y de curiosidad en estos años.

Al docente Dr. Fabio Alexander Salazar, un especial agradecimiento por su acompañamiento estadístico, por sus consejos, su gran sabiduría y paciencia, apoyo y ánimo que logró en este grupo investigativo hacernos amigos de la estadística como enuncia en sus clases.

A la Defensa Civil Colombiana – Seccional Huila, por permitirnos explorar las conductas en su personal, por abrirnos las puertas y mantenerlas para futuras investigaciones.

Un especial agradecimiento a nuestras familias que nos apoyaron incondicionalmente en todo el proceso de formación superior y que sin importar el tiempo que se le dedico a este trabajo, siempre estuvieron animándonos y motivándonos para la culminación del mismo. Las palabras nunca serán suficientes para testimoniar nuestro aprecio y agradecimientos a todos y cada uno de los involucrados en esta tesis.

A todos ustedes, nuestro mayor reconocimiento y gratitud.

## Tabla de contenido

Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Planteamiento del problema.....	1
Justificación .....	6
Objetivos.....	9
<i>General</i> .....	9
<i>Específicos</i> .....	9
Antecedentes.....	10
<i>Antecedentes internacionales</i> .....	10
<i>Antecedentes nacionales</i> .....	12
<i>Antecedente local</i> .....	14
Marco teórico.....	16
<i>Psicología positiva</i> .....	17
Resiliencia.....	18
Flow/fluidez .....	20
equilibrio Desafío-Habilidad. ....	21
fusión acción- atención. ....	21
metas claras.....	22
feedback sin ambigüedad.....	22
concentración en la tarea encomendada.....	23
sensación de control.....	23
pérdida de conciencia del propio ser.....	23

transformación del tiempo. ....	24
experiencia autotélica.....	24
<i>Defensa Civil Colombiana</i> .....	24
<i>Socorro y rescate</i> .....	26
Diseño metodológico .....	27
<i>Tipo de estudio</i> .....	27
<i>Población</i> .....	27
<i>Muestra</i> .....	28
<i>Instrumentos</i> .....	28
flow - escala de estado de flow. ....	28
resiliencia – escala de resiliencia. ....	30
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i> .....	31
inclusión.....	31
exclusión. ....	31
<i>Variables</i> .....	32
Fases de investigación.....	38
<i>Elaboración del Proyecto</i> .....	38
<i>Proceso de Recolección de la Información</i> .....	38
<i>Tabulación y Análisis de los Datos</i> .....	38
<i>Presentación de los Resultados</i> .....	39
Consideraciones éticas .....	40
Resultados .....	42
<i>Estadísticos Descriptivos</i> .....	42

<i>Análisis Correlacional</i> .....	44
Discusiones .....	53
Conclusiones .....	55
Recomendaciones .....	58
Referencia .....	59
Anexos .....	64
Formato de hoja de respuestas, escala de resiliencias.....	64
Formato de hoja de respuestas, escala de resiliencias.....	66



## Lista de tablas

Tabla 1 variables .....	32
Tabla 2 estilos de respuestas .....	39
Tabla 3 estadísticos descriptivos ER y sus Sub- escalas.....	42
Tabla 4 Estadísticos descriptivos EFF y sus Sub-escalas. ....	43
Tabla 5 KMO Resiliencia. ....	44
Tabla 6 KMO Flow.....	45
Tabla 7 U de Mann. Whittney Resiliencia vs Sexo. ....	45
Tabla 8 U Mann. Whitteny Flow vs Sexo.....	46
Tabla 9 Correlación Resliencia, Flow, Edad y Tiempo de Servicio .....	47
Tabla 10 Correlación Dimensiones Resiliencia, Edad y Tiempo de Servicio. ....	48
Tabla 11 Correlación Dimensiones Flow, Edad y Tiempo de Servicio.....	49

## Resumen

El presente estudio describe y analiza de qué manera se relacionan el Flow y la Resiliencia, factores que fueron medidos por medio de dos escalas, la escala estado de flow de Jackson y Marsh (EEF) y la escala de resiliencia de Wagnild y Young (ER), dentro de la población rescatista, conformada por 40 sujetos de la Defensa Civil Colombiana (Seccional Neiva-Huila) con un tiempo de servicio de 3 o más años.

Para el análisis descriptivo y relacional de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 15.0. Dando como resultado, dentro del grupo de estudio, una Resiliencia de 5,77/7 con una desviación de  $S=0,39$  y un Flow de 4,21/5 con  $S=0,22$  de desviación, demostrando que en la población objetivo en efecto existe un alto grado de presencia de juntas variables, sin embargo se encontró que no existe correlación significativa entre las mismas. Lo que llevo a relacionar dichas variables internamente y con variables sociodemográficas como edad y tiempo de servicio; donde se encontraron marcadas relaciones que podrían ser objeto de estudio en futuras investigaciones.

**Palabras claves:** Flow, resiliencia, rescatismo, EEF y ER

## **Abstract**

This study describes and analyzes how the Flow and Resilience factors were measured using two scales, Flow Scale State from Jackson and Marsh (FSS) and the Resilience Scale from Wagnild and Young are related (RS ) within the rescuer population comprised 40 subjects of the Colombian Civil Defense (Sectional Neiva, Huila) with an operating time of 3 or more years.

For descriptive and relational data analysis SPSS version 15.0 was used. Resulting within the study group, 5.77 / 7 of resilience with deviation of  $S = 0.39$  and 4.21 Flow / 5 with deviation  $S = 0.22$ , showing that in the population target indeed there is a high degree presence of variables together, but found that there is no significant correlation between them. That's relate these variables internally and with sociodemographic variables like age and length of service; which marked relations that could be studied in future research they.

**Keywords:** Flow, resilience, rescue, FSS and RS

## Planteamiento del problema

Al realizar una búsqueda exhaustiva del nacimiento de lo que hoy se conoce como socorristas o rescatistas y luego de revisar detenidamente la bibliografía, consultar la red y bases de datos, no se puede encontrar información exacta que ayude a evidenciar el nacimiento de los rescatistas en el mundo, ni se puede saber con veracidad de donde nace la idea de agruparse para salvar a otros de los eventos traumáticos para la humanidad; sin embargo, se han encontrado ejemplos de cómo surgen ciertos grupos de búsqueda y rescate, los cuales tienen una constante: son un grupo de personas que deciden unir fuerzas para ayudar a quienes han quedado atrapados, heridos o desaparecidos después de una catástrofe natural; con base a lo anterior se puede tomar el ejemplo de los denominados “TOPOS” en México, un grupo de rescate reconocido mundialmente por su participación de ayuda y salvamento en muchas catástrofes mundiales. Este grupo surge el 19 de septiembre de 1985, debido a que un terremoto de magnitud 8.1 azota a la Ciudad de México DF, dando lugar a la conformación de un equipo de voluntarios que trabajaban coordinadamente en labores de búsqueda y rescate de víctimas, desde aquel momento la gente los empezó a llamar “TOPOS” debido a su valentía para entrar en edificios dañados y excavaciones con el fin de encontrar sobrevivientes (Topos.org, 2013).

En general los rescatistas empezaron siendo voluntarios, personas empeñadas en auxiliar a los otros cuando estos están afrontando alguna calamidad sin esperar nada a cambio; sin embargo, este oficio, que inició siendo un voluntariado, se ha convertido en una profesión, como se demuestra en España en donde en el año 2011, surgieron una serie de decretos en donde se establecen enseñanzas mínimas y requisitos de acceso para obtener títulos en salvamento como: Técnico Deportivo en Salvamento y Socorrismo, Socorrista Acuático profesional y Socorrista de alturas, entre otros (Gobierno de España, 2011), por lo que ha obligado a que quienes quieren

seguir esta profesión, estudien, se instruyan y se especialicen en alguna labor de búsqueda y rescate (rescate canino, rescate en altura, rescate en incendios forestales, rehabilitación psicológica, entre otras), además de actualizarse en cuanto a métodos de rescate y tecnología.

En la revista QuePasa se publica una columna nombrada “*los mejores rescatistas del mundo*” escrito por Gonzalo Maier (2010), el cual dedica un espacio a los rescatistas demostrando su importancia actual, además de descubrir que estos grupos cuentan con la mejor tecnología para el rescate y que están constantemente entrenándose para afrontar cualquier desastre, este autor enuncia el ejemplo de lo Israelis quienes cuentan con toda la tecnología y un avión disponible las 24 horas del día para asumir cualquier evento, sin embargo, estas personas son entrenadas fuertemente, no sólo físicamente sino también lo hacen psicológicamente, ya que envían grupos de rescatistas de forma regular a prepararse con psicólogos, especialistas e investigadores en todo el mundo, y afirman que esta cualidad, es lo que hace que sean tan destacados mundialmente. (Maier, 2010)

En Colombia existen varios grupos de búsqueda y rescate, uno de ellos la Defensa Civil Colombiana (DCC) que es una institución social y comunitaria de rescate y socorro creada por el Gobierno Nacional Colombiano, que se encuentra adscrito al Ministerio de Defensa y hacen parte de él voluntarios en donde la entidad se encarga de brindarles cursos y capacitaciones, inclusive carreras técnicas y profesionales para que reciban así, el entrenamiento necesario y certificación para que puedan atender una emergencia o calamidad apropiadamente. Además, tienen dentro de su misión, fuera de atender emergencias, desarrollar planes de gestión del riesgo en desastres, programas de acción social y protección ambiental, a través de los funcionarios y voluntarios, con altos estándares de calidad, para contribuir con la paz, los derechos humanos y el progreso del país (Defensa Civil Colombiana, 2011).

En el departamento del Huila, la Defensa Civil Colombiana se empieza a organizar en la Década de los 70 por iniciativa del Mayor Diofante González Bermeo, con el objetivo de atender víctimas de la acción de la naturaleza o de la acción del hombre (Defensa Civil Colombiana, 2011). El departamento del Huila cuenta actualmente con 22 juntas, las principales ubicadas en los municipios de Garzón, Neiva y Pitalito, y en municipios menores como Campoalegre, Teruel, Aipe, La plata, Gigante, El Pital, entre otros.

La labor que desempeña un rescatista de la Defensa Civil seccional Huila es netamente humanitaria y voluntaria, cualquier persona puede pertenecer a esta entidad, sin embargo, no se le puede participar de eventos de desastre sino tiene el adecuado entrenamiento, en tal caso la entidad se hace cargo del entrenamiento de todas las personas voluntarias para así calificarlas y certificarlas para que puedan participar de dichos eventos, ya que el principal objetivo siempre es preservar la vida del rescatista.

Diferentes estudios como el de Palacios, denominado Impacto psicológico en el trabajo en emergencias y desastres en equipos de primera respuesta (Palacios, Condori, & Ego-Aguirre, 2008) y el del Dr. Ventura, Estrés postraumático en rescatistas (Ventura Velásquez, Reyes Pérez, Moreno Puebla, Torres Ruiz, & Gil Sánchez, 2008), demuestran que los rescatistas son susceptibles de adquirir varios trastornos psicológicos, entre los cuales se encuentra el estrés postraumático, trastornos del sueño y depresión. Sin embargo también desarrollan actitudes y destrezas que le sirven como factor protector contra las alteraciones psicológicas, estas cualidades o destrezas se describen en el estudio realizado en Chile (Cortes, Oneto, & Sherrington, 2010) a los bomberos de ese País, los cuales, mediante pruebas psicométricas encontraron las siguientes características: Alerta, Creatividad, Motivación, Trabajo en Equipo y Flexibilidad Emocional.

Se debe resaltar que el acompañamiento psicológico que se hace durante el rescate va dirigido a la población civil y en pocas ocasiones a los rescatistas, sin embargo, existen especialistas que enfatizan en la importancia de este aspecto como el Dr. Humberto Marín quien introduce el termino psicología de la emergencia y lo explica como una manera de responder ante las situaciones de peligro donde la psicología no es ajena a su responsabilidad ante la aplicación de su quehacer en aspectos más prácticos y urgentes y además hace referencia al estudio del comportamiento humano antes, durante y después de las situaciones relacionadas con la emergencia (Marín Uribe, 2005). Este autor publica el artículo titulado “psicología de la emergencia: comportamiento humano antes, durante y después de la emergencia”, en el cual hace hincapié en la importancia de la psicología en el rescatista, del entrenamiento psicológico, la selección de personal, la reducción de la vulnerabilidad psicológica, para así formar un rescatista más fuerte psicológicamente sin olvidar el aspecto físico.

La psicología, desarrolló esfuerzos en el estudio de las patologías y las debilidades humanas, llegando a ver solo lo negativo del ser humano y olvidando ciertas características positivas como la alegría, el optimismo, la resiliencia, la creatividad, el humor, la ilusión, que han sido ignoradas o explicadas superficialmente; por ello nace la psicología positiva, la cual es una rama de la psicología que centra su atención e interés en las cualidades y características positivas humanas (Vera Poseck, 2006). Además, esta rama de la psicología, demuestra que existen fortalezas humanas o características positivas como el optimismo, la esperanza, resiliencia, perseverancia, valor, entre otras, que actúan como mitigadores contra el trastorno mental, (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Por tal razón es necesario, para la población de rescatistas Colombianos reconocer que características psicológicas positivas presentan y en qué cantidad se encuentran presentes, debido a que se desconoce por completo estas cualidades.

Por lo anterior, surge la siguiente pregunta. **¿Cuál es la relación entre resiliencia y flow presente en los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva, con un tiempo de servicio mayor o igual a 3 años?**



## Justificación

Al dar una mirada desde una psicología que investiga los aspectos positivos del ser humano; Seligman y Csikszentmihalyi (Vera Poseck, 2006), postulan que el énfasis de la psicología clásica en la enfermedad ha hecho descuidar los aspectos positivos, tales como el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo-fluir (flow) y la felicidad que influyen en la sociedad, ignorándose los beneficios que estos presentan para las personas. En la esfera individual, influye porque indagan temas muy importantes como la capacidad para el amor y la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, el talento y la sabiduría. En la esfera social, porque exploran las virtudes de los ciudadanos y de las instituciones que trabajan por y para las personas, modelando a los individuos para sean mejores y puedan comportarse en una comunidad definida.

Teniendo en cuenta las necesidades de supervivencia el ser humano quiere encontrar la manera de vivir en armonía con lo que le rodea, se encuentra constantemente buscando la forma de sobrevivir, luchar contra las adversidades y necesidades que el entorno ofrece; debido que desde sus inicios han vivenciado desastres naturales de tipo: Meteorológico, topográfico, subterráneo y biológico; Y también desastres artificiales de tipo: civil, de guerras y de accidentes-incidentes, que los afectan de manera general. Una de las estrategias para dar apoyo en situaciones como las ya mencionadas, han dado lugar a un grupo conocido como los Rescatistas, quienes realizan estudios de planeación, entrenamiento del personal y preparación de la comunidad por medio de métodos estratégicos, de tal manera que al suceder el desastre se pueda prestar un adecuado servicio de socorro mitigando sus efectos.

En Colombia existen tres grandes grupos oficiales de rescatistas: El Cuerpo Oficial de Bomberos, La Cruz Roja Colombiana y la Defensa Civil Colombiana, estos tres grupos

comparten un conjunto de características básicas frente al quehacer, con algunas diferencias específicas dentro de las especialidades del cómo hacerlo. El departamento del Huila cuenta con seccionales de cada uno de los grupos mencionados; la razón por la cual la presente investigación toma como población objetivo: rescatistas con tres años o más de experiencia en la Defensa Civil Colombiana seccional Huila (DCC-SH), es la enlazada accesibilidad que se tiene con la institución, teniendo en cuenta que si los tres grupos poseen características similares, se establece que cualquiera de estos al formar parte de la población rescatista desarrollan las variables de estudio Resiliencia y Flow en un tiempo estimado de 3 años o más.

El centro de las capacitaciones en los rescatistas es el factor físico, y en menor grado el entrenamiento psicológico a pesar de que se emplean estrategias psíquicas ejecutadas por los rescatistas al servicio de los rescatados durante y después del evento. Después de la avalancha ocurrida en Armero en noviembre de 1985, en Colombia se han empezado a ejercer algunas estrategias de carácter psicológico, dentro de los rescatistas, que permiten mitigar el impacto que se genera en la vivencia con el evento adverso, dichas estrategias eran la entrevista clínica (para rescatistas operarios con planificación de cinco a siete días de actividad) y las simulaciones para dar un panorama que sopesa el impacto.

Además de ser escasas las medidas de soporte psicológico dentro de los rescatistas, estas están encaminadas a factores negativos que buscan: la presencia de alguna alteración o desorden mental (por medio de la entrevista clínica) y el evitar respuestas patológicas al entrar en acción (por medio de las simulaciones). Se hace necesario preguntarse cuál es la relación e impacto psicológico producido en esta población al intervenir en un evento desastroso en relación con su tiempo de servicio y el gusto de brindar ayuda a la comunidad y cómo esta les permite continuar con su trabajo.

Los conceptos Resiliencia y Flow nos dan un acercamiento teórico desde la psicología positiva al anterior cuestionamiento, sin embargo se hace pertinente indagar en que forma y cómo se presenta la relación que se puede encontrar en esta población específica poco estudiada por la psicología y necesaria dentro de la especie humana para la supervivencia de la misma, más aun cuando la “World Disasters Report” ha anunciado que en las dos últimas décadas (comprendidas entre 1991 a 2001 y 2002 a 2012) América ha ocupado el tercer puesto entre cinco continentes con más desastres naturales a nivel mundial y el segundo con más personas reportas muertas por esta misma causa. Triplicándose los reportes de personas muertas de la primera a la segunda década y tan solo un aumento del 10% de desastres en el mismo tiempo (IFRC, 2012).

A partir del poco estudio psicológico en rescatista y teniendo en cuenta que la formación de esta población en colombiana es el resultado de la interacción de diferentes metodologías basadas en la incrementación física, este trabajo representa una oportunidad para conocer los detalles psicológicos que podrían presentarse y relacionarse en esta población, la forma de cómo lograr reforzarlos, las motivaciones y la capacidad para soportar diferentes suceso traumáticos.

Cabe resaltar la importancia de realizar esta investigación ya que no hay las suficientes exploraciones y/o estudios que permitan poder profundizar aspectos en la población rescatista; así como tampoco hay evidencia científica en el campo de las instituciones de rescate en la ciudad de Neiva, motivo por el cual la presente investigación se tornó como un tema de comparación a futuras investigaciones de psicología positiva y rescatistas para tratar de explicar cómo esta comunidad se enfrenta ante situaciones traumáticas, de tal forma que no repercutan en deterioro de la salud mental, reforzando diversos factores que podrán elevar dicha actividad a un nivel integral de formación, entrenamiento y actuación en emergencias y desastres.

## **Objetivos**

### ***General***

Establecer la relación entre resiliencia y Flow en rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva.

### ***Específicos***

- Identificar el nivel de Resiliencia en los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva.
- Identificar el nivel de Flow en los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva.
- Describir cual es la relación presente entre resiliencia y Flow en los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva.

## **Antecedentes**

Las investigaciones en psicología positiva aplicadas a las actividades de rescate y/o a la población rescatista han demostrado ser pocas dentro de la búsqueda y revisión bibliográfica del estado del arte hecha para la elaboración del presente trabajo de grado, sin embargo existen artículos e investigaciones que si bien no contemplan una similitud poblacional si exploran, describen y analizan el comportamiento de variables a fin con la psicología positiva y de estudio para la desarrollada tesis, estas son el flow (fluir) y la resiliencia. Los estudios que serán expuestos a continuación intervienen sobre población deportista, trabajadora (ámbito laboral) y educativa (estudiantes y maestros) explorando temáticas heterogéneas correspondientes a la psicología positiva tales como las orientaciones motivacionales y la teoría del estado *flow*, como también las capacidades, valores y atributos para sobreponerse a situaciones adversas ligadas a la teoría de la resiliencia.

### ***Antecedentes internacionales***

Como referencia internacional se encontró la investigación “Perfil psicológico de bomberos rescatistas pertenecientes a cuerpos de bomberos de la quinta estación” realizada por Cortes Marcelo, Oneto Piero y Sherrington Alfredo en Chile para el año 2001 (Cortes, Oneto, & Sherrington, 2010). Este estudio es de importancia puesto que en él se exploran las variables: inteligencia, flexibilidad emocional, motivación, trabajo en equipo, alerta y creatividad, que están relacionadas con la teoría de Flow y de resiliencia. El principal objetivo que pretende el estudio con esta selección de variables es el de crear un instrumento que evalúe y apoye el proceso de selección del personal rescatista, brindando elementos preventivos en el área de la salud mental.

Para lograr el anterior objetivo el estudio empleó una muestra de 152 bomberos de la Quinta Región pertenecientes a 11 Cuerpos de Bomberos. Las evaluaciones a estos sujetos se realizaron durante dos años; en su desarrollo se entrevistaron a instructores de rescate y se evaluaron rescatistas con al menos 6 meses de experiencia en rescate. Las variables determinadas para construir el perfil fueron generadas de entrevistas focalizadas hechas a entrenadores e instructores y organizadas o divididas en tres áreas: cognitiva, conductual y emocional.

Las ya mencionadas variables fueron evaluadas mediante 6 escalas (escala apertura – preservación, escala individualismo – protección; escala extraversión – introversión, escala sistematización – innovación, escala insatisfacción – concordancia; escala reflexión - afectividad) y 2 test (test de creatividad y de inteligencia). Los resultados obtenidos en este estudio fueron: que existe una alta inteligencia entre más joven es el rescatista, que el 25% posee empatía emocional, que el ser rescatistas para la muestra es un estímulo motivacional intrínsecamente hablando, que la mayoría son extrovertidos y demandan unión al grupo, que existe un moderado estado de alerta y una baja creatividad con tan solo un 35% de rescatistas con respuestas creativas.

Un antecedente más de carácter internacional fue desarrollado por investigadores de las Universidades Extremadura, Murcia y Miguel Hernández en el 2004 titulado “Orientación hacia la meta, clima motivacional y disposición al flow en el colegio” (Cervello, Moreno, Villodre, & Iglesias, 2004). Este estudio aunque con población deportista aporta en lo que a su objetivo se refiere, pues este busca analizar las relaciones de la disposición al *flow* con las orientaciones de meta y la percepción del clima motivacional, todo lo anterior en relación con las actividades deportivas. La muestra fue de 1103 participantes voluntarios, deportistas y estudiantes de secundaria, con edad promedio de 14.3 años. Los cuestionarios que se emplearon fueron; el

cuestionario de Percepción de Éxito, se usaron dos factores de orden superior (percepción del clima de rendimiento y percepción del clima de aprendizaje) del Cuestionario de Aprendizaje y Orientaciones en Educación Física, para medir el clima motivacional. Una versión de la escala de disposición al *flow*, para evaluar la disposición a este. De forma complementaria, los participantes indicaban si practicaban extracurricularmente algún deporte o actividad física.

Los resultados con esta muestra confirmaron las relaciones positivas y significativas entre la orientación de tarea, la percepción del clima de aprendizaje y la disposición al *flow*. Igualmente, la orientación al ego se relacionó positivamente con la percepción del clima de rendimiento y la disposición al *flow*, y las dos dimensiones del clima motivacional se relacionaron positivamente a la disposición de *flow*. Además, el análisis de datos mostró diferencias significativas entre atletas y no atletas en las orientaciones de meta y *flow* disposicional, sugiriendo que variables disposicionales como las orientaciones a la meta y el *flow* pueden influir en las decisiones en relación a la participación en actividades físicas y deportivas extracurriculares. Otra diferencia significativa entre atletas y no atletas fue la percepción de competencia y la disposición al *flow* una diferencia motivacional entre los atletas y no atletas dejando la esta última referencia espacio al ámbito rescatasta.

### ***Antecedentes nacionales***

Pasando a los trabajos encontrados a nivel Colombiano se encuentra el artículo “Resiliencia en adolescentes” (Vinaccia, Quiceno, & Moreno, 2007) como un punto de partida teórico y práctico, este estudio pretende hacer una revisión del concepto resiliencia en la adolescencia, analizar su origen y las diferentes definiciones otorgadas en los últimos tiempos. También busca describir los instrumentos de medición de mejor uso en las investigaciones sobre la variable y las principales áreas de investigación.

La presente referencia fue desarrollada por Vinaccia Stefano, Quiceno Margarita y Moreno Emilio en el año 2007 y publicada en la revista Colombiana de psicología. El artículo empieza haciendo una descripción poblacional que desemboca en la relevancia que tiene esta en el estudio de la resiliencia, posteriormente habla conceptualmente sobre el origen de la variable, exponiendo su raíz en la ingeniería y su uso en la psicología positiva.

Esta investigación es importante porque explora los instrumentos existentes para medir el constructo, otorgando un análisis histórico y psicométrico que sirvió como punto de referencia para la selección del mejor instrumento a emplear en el proyecto de grado, siendo este la adaptación de la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Como conclusiones el estudio finaliza expresando que la resiliencia ofrece alternativas profesionales en diferentes ámbitos, pero que sin embargo al no ser un concepto uniforme reformula un cambio de paradigma que otorga privilegio al enfoque de las fortalezas y no al déficit o problema. Que la importancia de trabajar la resiliencia es en parte el grado de participación que involucra y los amplios mecanismos de solución que ofrece.

Otra investigación importante a nivel nacional se encontró en el estudio realizado por Franco Jiménez, titulado “La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal” (Franco, Ayala, & Ayala, 2011) el cual consiste en una investigación sobre los motivos por los cuales existe la adherencia-continuidad y la deserción-finalización en los centros de ejercicio físico en relación con la “satisfacción personal”, la investigación fue realizada en la ciudad de Manizales y desarrolló un enfoque hermenéutico de tipo cualitativo con un método cuasi-etnográfico.



Como resultados de investigación se expresó la relación entre tres pilares que generan en la persona la permanencia o finalización, el deseo personal, la salud y los centros de ejercicio, de los cuales se desprenden otras categorías y relaciones como los logros psíquicos, afectación positiva a los usuarios; los logros fisiológicos, prevención de la enfermedad, logros estéticos y la construcción de conceptos saludables; esta construcción se realiza desde la percepción de los asistentes al gimnasio. De esta forma el artículo presenta a manera de conclusión la existencia de la percepción de satisfacción personal, y la forma en que esta se asocia, modifica y configura en lo psíquico, fisiológico y estético, lo cual culmina en un concepto de bienestar de diversas dimensiones del ser humano.

Cabe resaltar ya en este punto de presentación de referencias que el estudio de las variables contiene nulos antecedentes en población rescatista, sin embargo, se han encontrado para el siguiente nivel trabajos que desde el solo desarrollo conceptual aportan elementos que fueron influyentes en la ejecución del trabajo de grado

### ***Antecedente local***

En el estudio titulado “*relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow en los adolescentes escolares de la ciudad de Neiva que participan en los juegos intercolegiados municipales 2009 en los deportes de baloncesto, voleibol, fútbol sala y fútbol*” la temática de la tesis de pregrado está guiada hacia la orientación a la meta y el estado de flow en adolescentes deportistas, siendo de mayor relevancia lo segundo. La investigación fue realizada con deportistas colombianos en el año 2009 y elaborada por investigadores de la Universidad Surcolombiana. El objetivo principal de este trabajo fue el de comprobar si había relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow durante la competición. Para ello utilizaron

la Escala de Percepción de Éxito para medir las orientaciones motivacionales; como segundo instrumento emplearon la EEF utilizada para evaluar el estado de flow en los participantes.

La muestra empleada fue de 362 deportistas que pertenecieran a los grupos deportivos de baloncesto, fútbol, fútbol sala y vóleybol inscritos al torneo de intercolegiados. De acuerdo al sistema de calificación propuesto en este estudio, en el cual se tomó la media como punto de corte para establecer la orientación motivacional, se establece que los adolescentes participantes de los Juegos Intercolegiados Municipales 2009, presentaron una orientación motivacional hacia la tarea de forma general, de igual forma en el análisis por disciplinas deportivas (voleibol, baloncesto, fútbol sala y fútbol) se encontró que en todas, la mayoría de los participantes presentaron orientación a la tarea. El estudio es importante como antecedente dado que es el único estudio a nivel local que desarrolla el estado de flow.

### **Marco teórico**

La población de rescatistas se ven envueltas a diario en situaciones que requieren que sus habilidades psicológicas estén en un alto estado de alerta; fortalecer y mantener dichas variables en condiciones óptimas ayuda a esta población a resistir y disfrutar las arriesgadas operaciones que enfrentan en las emergencias. Además, poder encontrar una relación entre ellas permite que el profesional en psicología direcciona su intervención en el fortalecimiento de dichos factores, lo cual abre las puertas a una nueva población que demanda la necesidad de atención.

El presente trabajo es el resultado de un estudio realizado con la comunidad integrada por la Defensa Civil Colombiana, específicamente de la seccional Huila en el municipio de Neiva. Este grupo operativo censado está compuesto por 40 líderes voluntarios distribuidos en la ciudad bajo una oficina central, los cuales realizan tareas de búsqueda, salvamento y rescate en el territorio Huilense, además de apoyar dichas actividades en jurisdicciones aledañas.

En Colombia no se han desarrollado investigaciones en la población rescatista, el nulo estudio acerca de ellos significa un gran déficit porque este desconocimiento también se ve reflejado en la formación, capacitación y entrenamiento de los mismos. El interés científico de realizar esta investigación radica en el hecho de reconocer las características positivas (resiliencia y flow) presentes en los rescatistas con el fin de generar un modelo de formación y reforzamiento de dichos factores que podrían disminuir diversas situaciones de riesgo frente a las emergencias a las cuales harán frente.

Para lograr un apropiado conocimiento del actual estudio, es oportuno clarificar algunas referencias en temas que se consideran de vital importancia para el desarrollo del mismo, teniendo en cuenta que es necesario dar claridad y sentido a los ejes temáticos centrales que se manejarán en esta investigación, para que se posibilite el análisis de los resultados y para que se

comprenda el estudio abordado. A continuación se hará alusión a los términos psicología positiva, resiliencia, flow y rescatismo, eje fundamental de esta investigación, junto a una descripción de la población objetivo, la Defensa Civil Colombiana, abordando un poco su historia y creación, su objeto y función para la cual fue creada.

### ***Psicología positiva***

La psicología positiva es un término desarrollado por Martín Seligman, hacia el año de 1998, ya que, siendo presidente de la Asociación Americana de Psicología propuso dar un giro en la investigación psicológica hacia los aspectos más saludables del ser humano, sin embargo, solamente diez años después su propuesta se convirtió en un movimiento de gran éxito y de rápido crecimiento, debido a la necesidad de conocimientos sobre los temas que maneja (Hervás, 2009). Actualmente la psicología positiva a incursado en investigaciones, que por un tiempo permaneció al margen de la ciencia, y con un nuevo enfoque encaminado a identificar experiencias óptimas o positivas, emociones y cualidades que durante tiempo estuvieron relegadas de la psicología.

Se debe resaltar que para Seligman la psicología positiva no era un campo nuevo en la psicología, ya que antes de la Segunda Guerra Mundial los objetivos de la psicología eran tres: curar los trastornos mentales, hacer la vida de las personas más productivas y plenas e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), sin embargo por razones y eventos ocurridos tras la guerra, se llegó a solo reconocer el primer objetivo, curar los trastornos mentales y se olvidaron los otros dos.

El campo de la psicología positiva como ciencia da un valor a la experiencia subjetiva, en el cual el bienestar, la alegría, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y felicidad son elementos primordiales en cada ser humano, pero que a su vez cada individuo es único en la

forma de experimentarlo, este campo ha dirigido su atención al estudio del flow, resiliencia y de aquellos aspectos que permiten que el individuo disfrute, aprenda y vivencie experiencias reconfortantes.

La teoría de esta vertiente de investigación plantea tres tipos de felicidad en sus estudios, cada una aporta distintas formas de obtener felicidad, placer, satisfacción, ya sea a corto o a largo plazo. El primero de ellos la vida agradable que se refiere a los momentos cortos en la vida pero con la recompensa de la satisfacción, entre ellos, una buena cena en compañía, un encuentro sexual, una tarde en el cine o toda actividad que proporcione goce y bienestar. El segundo tipo se denomina la vida con sentido, indica que el goce que se experimenta en las actividades de alto dominio personal, está ligado a las fortalezas y como hipótesis plantea que el potenciarlas incrementa las posibilidades de disfrute en una actividad estimulando la buena vida y conllevando al estado de flow. Finalmente se obtiene la vida placentera en donde se logra identificar lo que le gusta y aporta refuerzos para desempeñarse con esmero y que otorga un placer más duradero haciendo que sea constante la vivencia, ejemplo de esos momentos es ser amable, realizar favores, involucrarse en actividades del trabajo que incentiven la felicidad, actividades de reconocimiento social.

### **Resiliencia**

Etimológicamente resiliencia tiene su origen del latín, del término *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar (Rutter, 1993); sin embargo el término fue adaptado a las ciencias sociales, la psicología, con el fin de identificar y caracterizar a la personas que aunque vivan en situaciones de alto riesgo, físico y psicológico, se desarrollan sanos y exitosos, es decir, que vencen obstáculos para sobresalir y crecer psicológicamente.

Existen muchas definiciones del término resiliencia, sin embargo un concepto adecuado sería el de: capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad (Henderson-Grotberg, 2002), o el concepto que ofrecen los autores Egeland, Carlson y Sioufe en 1993, en donde definen resiliencia como la capacidad de una adaptación exitosa, funcional, positiva o competente a pesar de un alto grado de riesgo biológico o psicosocial, o de estrés crónico, o después de un severo o prolongado trauma (Contreras, 2007). Ciertamente cuando se habla de resiliencia también se hace referencia a ciertas características que determinan a una persona resiliente y que le permiten sobresalir y sobreponerse a la situación estresante o de alto riesgo, y estas son: habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas (Urra, 2010).

Otros autores como Melillo y Suarez (2001), hacen mención a ocho esferas o características que se hacen presente en las personas que son consideradas resilientes, especialmente en lo niños y adolescentes, que es la población con quien estos autores hacen sus estudios. Las ocho características son la introspección como el la capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta, la independencia, como capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento y el poder fijar límites entre los problemas y uno mismo, la capacidad de relacionarse, habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas y de esa forma equilibrar la necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los demás, la iniciativa, entendida como el placer de exigirse y ponerse a prueba con tareas progresivamente más difíciles y exigentes; el humor, donde se encuentra lo cómico a la situación de tragedia; la creatividad, en el cual la persona es capaz de dar orden y belleza todo a partir del desorden y caos; la moralidad, desde el punto de vista de comprometerse con valores y capacidad de

extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad; y finalmente el autoestima, el cual, según Melillo y Suarez, se logra gracias al cuidado afectivo por parte de la familia. (Melillo & Suárez Ojeda, 2001).

### **Flow/fluidez**

Este concepto fue creado e investigado por el Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago en Estados Unidos; el cual lo define como el estado de experiencia óptima que las personas expresan cuando están intensamente implicadas en lo que están haciendo y que les resulta divertido hacer (Mesurado, 2009).

El “flow”, según explica Csikszentmihalyi (1998), tiene implicado un estado de consciencia en el cual la persona se incorpora de lleno a una actividad o meta fijada previamente, y esta es capaz de permanecer fijamente a ella y en el cual pasa su tiempo casi sin notarlo, pero también se ve envuelto en una situación placentera que puede controlarse si el sujeto aprende a plantearse retos que se adecuen a las posibilidades de su labor (Mesurado, 2009).

Según lo anterior, la consciencia y la emoción son elementos clave, ya que por medio de ambos, se realiza un re direccionamiento de las prioridades de la persona y se logra orientar los pensamientos y las acciones hacia un fin determinado (Marín & Rojas, 2010). Según Murcia et al, existen tres necesidades psicológicas básicas, la autonomía, la competencia y la relación, que una vez se encuentran satisfechas, se puede predecir que la persona tendrá una motivación situacional positiva que a su vez dará lugar a la aparición positiva del flow (Murcia, Noguera, Coll, Gimeno, & Pérez, 2009).

Existen ciertas características que distinguen a una persona con flow o fluidez, las cuales las enumera Prada (2009) así: la primera es la absoluta concentración en la actividad; la creación de metas claras a conseguir, junto a una correlación positiva de las actividades que se realizan

con la meta final; la experimentación de gratificación al sentir que se superan todos los retos que se le han presentado; se experimenta control sobre la situación o trabajo; la persona siente que el tiempo se altera y este pasa más ligero; no siente temor al fracaso y finalmente experimenta sensaciones de euforia y triunfo. (Prada, 2009) .

Finalmente, se puede concluir que las horas de trabajo son las que brindan una mayor posibilidad de experimentar flow, ya que es en esos ambientes en donde se obtienen las máximas oportunidades de fluir, debido al grado de concentración en que se ven expuestas las personas y que al final pueden satisfacer las necesidades de logro y experimentar el triunfo.

### **equilibrio Desafío-Habilidad.**

Es la proporción equitativa entre las habilidades con las que se cuenta y la capacidad de respuesta para enfrentar y superar retos o desafíos para la obtención de un logro o una meta.

La influencia de esta dimensión está ligada a la estrecha relación entre en el entrenamiento y los retos que se van afrontar. Existen dos condiciones para cumplir este equilibrio: la primera refiere a la capacidad de alcanzar el reto y no desistir de obtener el éxito. La otra es de carácter personal en la que tanto los desafíos como las habilidades deben constar de un nivel de exigencia alto. (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 33).

### **fusión acción- atención.**

Se refiere a la posibilidad de direccionar su atención y concentración únicamente en la práctica que está realizando, experimentando una sensación de goce al percibir que ambos elementos se unifican y no se diferencian entre sí.

Sin embargo, el alto grado de concentración necesario para alcanzar el estado de flow, hace evidente la importancia de los canales entre las dimensiones, debido al equilibrio entre los



desafíos y habilidades que proporcionaran las condiciones para lograr una total concentración, prestando atención únicamente en la acción a ejecutar. Al percibir una sensación de unidad y coordinación el sujeto siente que sus acciones las realizan completamente de manera natural y sin esfuerzo alguno, alcanzando así el estado más profundo de *flow* (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 36).

### **metas claras.**

Es la organización de los principios que regulan las acciones. Se refiere al establecimiento de objetivos y a la proyección de resultados que se generan de forma natural promoviendo el desarrollo de las habilidades y destrezas con la que se cuenta.

Son los pilares fundamentales en la evolución de la práctica, ya que, las metas se presentan como guía en la cual se fundamenta como el principal soporte motivacional para avalar, alcanzar y superar el nivel de las habilidades y destrezas previas.

El objetivo principal de las metas están situadas, por un lado, al cumplimiento de las acciones que componen la tarea, y el resultado final, que es la recompensa atribuyendo el aumento del ego en el sujeto, o ideas como “ser el mejor” “soy superior” (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 39).

### **feedback sin ambigüedad.**

Es el proceso constante de auto-reconocimiento de la realización del objetivo propuesto y su direccionamiento hacia a la meta; es el estado consciente de proseguir en el camino adecuado para el logro del plan de trabajo propuesto, sin embargo, puede presentarse una retroalimentación negativa, que servirá como un indicador para mediar en el rendimiento, corrigiendo lo que nos

permita redireccionar nuestro accionar hacia el mejor camino (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 41).

### **concentración en la tarea encomendada.**

Estado que consiste en vaciar los pensamientos, sensaciones y emociones que puedan interferir, perturbar y alterar el desarrollo y el rendimiento de la actividad.

Dentro del conjunto de procesos la concentración es fundamental para alcanzar un estado de flow, ya que aunque los objetivos estén claros, la retroalimentación sea adecuada y exista un equilibrio perfecto entre el desafío y las habilidades no hay garantía de alcanzar el flow, por lo tanto es necesario sostener la concentración en las acciones a realizar. Sin embargo, lograr este estado no es una tarea fácil, ni simple (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 43).

### **sensación de control.**

Es el estado de calma y convicción frente a las habilidades propias. Es el sentimiento de calma y regocijo que se tiene frente a la seguridad de las destrezas personales obtenidas en el transcurso de su ejecución, este profundo sentimiento suele ser acompañado de alegría y disfrute durante el trayecto de realización de la acción (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 46).

### **pérdida de conciencia del propio ser.**

Se refiere al olvido y poca preocupación por el si mismo cuando la actividad en sí resulta de mucho agrado; es tan compleja esta condición que se explica que es como no tener ego y que, en esas circunstancias, la noción de la propia personalidad se escapa de la conciencia de las personas. Al estar presenciando el estado de flow los individuos eliminan los pensamientos negativos, confusiones y el desasosiego de los comentarios de las otras personas, percibiendo completa concentración en las acciones, logrando así que las ejecuciones parezcan naturales, en

pocas palabras es cuando toda la atención está puesta en la tarea y uno mismo desaparece (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 47).

### **transformación del tiempo.**

Es la alteración de la percepción normal del tiempo durante el desarrollo de alguna actividad de fluencia; el tiempo parece pasar a un ritmo diferente del ordinario, pudiéndose en algunos instantes prolongar inmensamente, o al contrario transcurrir más lento de lo normal. Durante este estado es la atención el eje principal en el camino hacia la meta (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 48).

### **experiencia autotélica.**

Se identifica como una sensación muy positiva, placentera, de profundo disfrute, producto de la realización misma de la actividad, genera una fuerte motivación intrínseca y por lo tanto, deja en segundo término el logro de resultados, incentivos externos o recompensas posteriores. Es la resultado final de los anteriores ocho componentes del *flow*, aunque también se le ha identificado como la experiencia misma del *flow*, o por menos como su cualidad básica (Jackson A & Csikszentmihalyi, 2002, pág. 51).

## ***Defensa Civil Colombiana***

La Defensa Civil Colombiana (DCC), es la entidad de socorro y rescate del Estado Colombiano, por lo cual es un ente sin ánimo de lucro y dirige como tal tres campos de acción: acción social, protección ambiental y gestión del riesgo en desastres, las cuales están definidas en la Ley 1523 del 2012, en donde se adopta la política nacional de gestión del riesgo de desastres y se establece el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres y se dictan otras disposiciones, en donde se define a la gestión del riesgo como un *proceso social orientado a la*

*formulación, ejecución, seguimiento y evaluación de políticas, estrategias, planes, programas, regulaciones, instrumentos, medidas y acciones permanentes para el conocimiento y la reducción del riesgo y para el manejo de desastres, con el propósito explícito de contribuir a la seguridad, el bienestar, la calidad de vida de las personas y al desarrollo sostenible* (Santos & et-al, 2012), por lo que se puede entender que la DCC en un ente integral, que no solo busca controlar un desastre y reducirlo, sino que además se encarga de hacer promoción y prevención acerca de las precauciones y acciones que deben poseer, empresas y personas, para evitar un desastre, de igual forma ésta entidad se prepara constantemente en el ámbito académico, personal y de maquinaria, con el fin de manejar apropiadamente todas las situaciones de desastre y poder generar una recuperación en los afectados.

La DCC, surge en el año de 1965 mediante el decreto 3398 del mismo año, el cual se organiza la defensa nacional, e incluye en el Título IV la Defensa Civil así: *Defensa Civil es la parte de la defensa nacional que comprende el conjunto de medidas, disposiciones y órdenes no agresivas, tendientes a evitar, anular o disminuir los efectos que la acción del enemigo o de la naturaleza puedan provocar sobre la vida, la moral y bienes del conglomerado social.* *Establecimiento Público adscrito al Ministerio de Defensa Nacional.* (Decreto Legislativo 3398, 1965).

Algunas de las funciones específicas que adquieren todos los integrantes de la DCC tienen que ver con ejecutar o participar en planes, programas, proyectos o acciones específicas de prevención o atención de desastres, además que deben realizar labores de búsqueda y rescate, primeros auxilios, establecer el sistema inicial de clasificación de heridos (triage), el transporte de heridos y apoyar las acciones de seguridad del área de desastre, teniendo en cuenta si tienen o no la capacitación, experiencia y condición suficiente para para realizar dichas labores. También

deben colaborar con las autoridades en actividades cívicas que contribuyan a la conservación de la seguridad interna y al mantenimiento de la soberanía nacional, como lo son el control, seguridad y logística de la celebración de las fechas patrias, elecciones de mandatarios nacionales, regionales y locales, entre otras; y finalmente los integrantes de la DCC deben realizar o participar en actividades civico-promocionales tendientes a fortalecer la Defensa Civil, el civismo, el deporte y la participación comunitaria, de la mano con entidades públicas y privadas, como lo son las alcaldías, la Policía Nacional, los colegios, empresas, entre otras.

### ***Socorro y rescate***

En la cotidianidad suele usarse los términos socorrer o rescatar cuando se refieren a ayudar a alguien cuando sufre alguna eventualidad o calamidad, es decir, se usa cuando alguien facilita ayuda a un necesitado, tenga o no las capacidades e instrucción necesarias para hacerlo.

Sin embargo, socorrer debe entenderse como la acción que emprende un individuo para salvaguardar la integridad de una persona quien pide ayuda o la necesita por haber sufrido algún tipo de accidente. Quien presta esta ayuda usa medios y técnicas simples de tipo terapéutico en el lugar del hecho.

En cuanto al rescate, se puede decir que viene después del socorro, aunque no necesariamente es así en todos los casos, puesto que el rescate es el mecanismo organizativo y operativo dispuesto por los servicios de Protección Civil, para atender, salvar y remover a una persona del lugar del hecho (catástrofe, accidente, siniestro...), es decir, se usan medios y técnicas avanzadas que requiere entrenamiento y experiencia (España. Ministerio del Interior. Dirección General de Protección Civil, 1989).

## **Diseño metodológico**

### ***Tipo de estudio***

Esta investigación hace parte de un enfoque cuantitativo definido así por Pita Fernández, S. Pertegas Díaz, S (Pita Hernandez & Pértegas, 2002). “La investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencias a una población de la cual toda la muestra procede”, esta investigación pretende describir las variables Flow y Resiliencia en rescatistas de la Defensa Civil Colombiana de la ciudad de Neiva con un tiempo de servicio mayor o igual a tres años para posteriormente establecer la correlación que se describe como “El tipo de estudio que tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular”. (Hernández Sampieri, Fernandez, & Batista, 2010, pág. 81).

Es de tipo transversal descriptivo, como lo menciona Hernández, Fernández y Baptista “la investigación descriptiva es aquella que busca especificar propiedades, características y los perfiles más importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis” (Hernández Sampieri, Fernandez, & Batista, 2010).

### ***Población***

Los sujetos de estudio para esta investigación lo constituyen los rescatista de la Defensa Civil Colombiana de la ciudad de Neiva que lleven 3 o más años de servicio en la institución.

Según las cifras entregadas por la base de datos DCC, en Neiva se encuentran 120 rescatistas pertenecientes a la institución, cumpliendo con funciones de búsqueda y salvamento, reconstrucción del tejido social y fortalecimiento de la gestión ambiental.

### ***Muestra***

Tal como indican Hernández, Fernández y Sampieri (Hernández Sampieri, Fernandez, & Batista, 2010) “No siempre, pero en la mayoría de las situaciones sí realizamos el estudio en una muestra. Sólo cuando queremos realizar un censo debemos incluir en el estudio a todos los casos (personas, animales, plantas, objetos) del universo o la población. Por ejemplo, los estudios motivacionales en empresas suelen abarcar a todos sus empleados para evitar que los excluidos piensen que su opinión no se toma en cuenta. Las muestras se utilizan por economía de tiempo y recursos”.

El censo realizado para esta investigación tomo la población que cumplía con los criterios de inclusión, por lo que depende del criterio del investigador, teniendo en cuenta lo que la investigación intenta realizar, por este motivo se ha seleccionado el los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana de la ciudad de Neiva con un tiempo de servicio mayor o igual a tres años.

El grupo censado está conformado por 40 participantes que cumplen con los criterios antes mencionados. A todos los participantes se les aplicó dos instrumentos psicométricos con opciones de respuesta tipo Likert que ofreció según escala una puntuación valorativa o descriptiva que permitieron ser correlacionadas.

### ***Instrumentos***

En la presente investigación se usaron dos instrumentos para medir Resiliencia y Flow, que fueron:

#### **flow - escala de estado de flow.**

La escala estado de Flow (EEF) o Flow State Scale (FSS) es un instrumento elaborado por Jackson y Marsh en 1996 (Jackson & Marsh, 1996) con el objetivo de evaluar el constructo

denominado por Csikszentmihalyi como Flow o Fluir, el cual es descrito como el estado psicológico óptimo para la realización de una actividad influyéndose sobre su desarrollo la motivación y un alto grado de disfrute personal (Csikszentmihalyi, 1997). Debido a que los instrumentos presentados hasta la primera mitad de la década de los 90s ostentaban deficiencias en la validez y confiabilidad de la medición del constructo, Jackson y Marsh crearon la mencionada EEF, la cual contenía nueve factores o dimensiones que conforman al estado de flujo (Equilibrio Desafío-Habilidad, Fusión acción- atención, Metas Claras, Feedback sin ambigüedad, Concentración en la tarea encomendada, Pérdida de conciencia del propio ser, Transformación del tiempo y Experiencia autotélica). Su presentación está configurada por 36 ítems, divididos en 4 para cada una de las nueve dimensiones que conforman el estado de flujo. Las respuestas a este instrumento se valoran en una escala de 5 puntos de tipo Likert que van desde muy en desacuerdo hasta muy de acuerdo. La EEF en su primer momento fue empleada para valorar a deportistas, sin embargo está puede ampliarse a otros contextos como el laboral y educativo, entre otros.

En 2008 García Calvo et al (García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa Ruano, Reina, & Cervelló, 2008). Desarrollaron un estudio en el que realizaron una adaptación al español castellano de la EEF y analizaron sus propiedades psicométricas validando su uso para la investigación y aplicación en población de habla hispana. En su estudio tomaron una muestra de 2036 deportistas de diferentes disciplinas. Los resultados demostraron que el instrumento posee una validez y consistencia interna aceptables (con un alfa de .83). En este estudio se concluyó que la adaptación al castellano es aceptable, encontrándose propiedades psicométricas similares a las obtenidas en la escala original.



**resiliencia – escala de resiliencia.**

La Escala de Resiliencia (ER) fue elaborada originalmente por Wagnild y Young en 1988 con el objetivo de identificar el grado de resiliencia en adultos y adultos mayores. Este instrumento consta de 25 reactivos puntuados en una escala con formato tipo Likert de 7 puntos que va desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo, siendo todos los ítems calificados positivamente, oscilando en puntuaciones totales de 25 a 175 puntos. La ER alberga cinco áreas o sub-dimensiones de la dimensión *competencia personal-aceptación de uno mismo y de la vida* para el constructo resiliencia, estas son: Satisfacción personal (4 ítems), ecuanimidad (4 ítems), sentirse bien solo (3 ítems), confianza en sí mismo (7 ítems), perseverancia (7 ítems) y satisfacción personal (4 ítems). Los autores trabajaron con una muestra de 1500 individuos estadounidenses varones y mujeres de 53 a 95 años de edad. Los resultados psicométricos arrojaron un coeficiente alfa de 0.91 haciendo de la ER un instrumento con alto grado de validez y confiabilidad. Fue revisada por los mismos autores en 1993 y en 2009 después de 12 estudios en los que se aplicó la ER en variedad de muestras se encontró que los niveles de la escala total de RS oscilaban entre .72 a .94 haciendo de este instrumento ideal para la medición del constructo resiliencia.

En el 2002 Novella (Wagnild & Young, 1993) realizó una adaptación al español de la ER original y un estudio en el que analizó las propiedades psicométricas del instrumento. Para el estudio trabajo con una muestra de 324 alumnas entre 14 a 17 años del Colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”, ubicado en el distrito de Jesús María de la ciudad de Lima. Como resultado obtuvo un coeficiente alfa con una consistencia interna global de 0.875, exponiendo la ER como un instrumento adecuado para medir el constructo Resiliencia en la población latina hispanoparlante.

### ***Criterios de inclusión y exclusión***

Los criterios de inclusión son aquellos puntos que establecen las reglas de ingreso a un estudio determinado, entre más rígidos sean, más pequeña será la población a la cual se extrapolen los resultados mientras que los criterios de exclusión estipulan qué personas deben ser excluidos del estudio, después de haber ingresado.

#### **inclusión.**

- Ser Hombre o Mujer rescatista de la Defensa Civil Colombiana.
- Pertenecer a los grupos operativos de la Defensa Civil Colombiana de la ciudad de Neiva.
- Tener un tiempo de servicio en la institución mayor o igual a tres años.
- Saber leer y escribir

#### **exclusión.**

- No pertenecer a la Defensa Civil Colombiana.
- No pertenecer a los grupos operativos de la Defensa Civil Colombiana de la ciudad de Neiva.
- Tener un tiempo de servicio inferior a tres años.
- No saber leer o escribir.

*Variables***Tabla 1 variables**

VARIABLE	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN	SUB-DIMENSIÓN	DEFINICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	ÍTEMS
RESILIENCIA: Característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante	Competencia personal y aceptación a uno mismo y a la vida	Comportamientos que algunas personas dominan mejor que otras, y que las hace más eficaces.	Ecuanimidad	Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.	Ordinal	7, 8, 11, 12.
			Perseverancia	Persistencia ante la adversidad o el desaliento,	Ordinal	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23

los infortunios de la vida. (Wagnild & Young, 1993)				tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina		
			Confianza en sí mismo	Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades.	Ordinal	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24.
			Satisfacción personal	Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.	Ordinal	16, 21, 22, 25.
			Sentirse bien sólo	Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.	Ordinal	5, 3, 19.
FLOW: Estado en el que la persona se encuentra	Equilibrio desafío-habilidad	Es la proporción equitativa entre las habilidades con las	N/A	N/A	Ordinal	1,10,19,28

completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones,		que se cuenta y la capacidad de respuesta para enfrentar y superar retos o desafíos para la obtención de un logro o una meta.				
pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa. (Csikszentmihalyi, 2011)	Fusión acción- atención.	Se refiere a la posibilidad de direccionar su atención y concentración únicamente en la práctica que está realizando.	N/A	N/A	Ordinal	2,11,20,29
	Metas claras	Se refiera al establecimiento de objetivos y a la proyección de resultados que se	N/A	N/A	Ordinal	3,12,21,30

		generan de forma natural promoviendo el desarrollo de las habilidades y destrezas con la que se cuenta.				
	Feedback sin ambigüedad	Es el proceso constante de auto-reconocimiento de la realización del objetivo propuesto y su direccionamiento hacia a la meta.	N/A	N/A	Ordinal	4.13.22.31
	Concentración en la tarea encomendada	Estado que consiste en vaciar los pensamientos, sensaciones y emociones que puedan interferir, perturbar y alterar el	N/A	N/A	Ordinal	5,14,23,32

		rendimiento la ejecución de la actividad.				
	Sensación de control	Es el estado de calma y convicción frente a las habilidades propias.	N/A	N/A	Ordinal	6,15,24,33
	Pérdida de conciencia del propio ser	Estado en el que toda la atención está puesta en la tarea y uno mismo desaparece.	N/A	N/A	Ordinal	7,16,25,34
	Transformación del tiempo	Estado alterado de la percepción del tiempo que pudiéndose reducir o alargar.	N/A	N/A	Ordinal	8,17,26,35
	Experiencia autotélica	Se refiere al estado de gratificación y goce producido al	N/A	N/A	Ordinal	9,18,26,36

		realizar una actividad fluente, de manera que cuando se experimenta surge el deseo de lograrla otra vez.				
--	--	--	--	--	--	--



## **Fases de investigación**

Para encontrar la relación entre las variables Resiliencia y Flow en los rescatista, se siguieron las siguientes fases:

### ***Elaboración del Proyecto***

Como primera medida se plantea como proyecto de investigación, la aplicación de dos escalas una de Resiliencia, elaborada por Wagnild y Young y adaptada por Novella y la segunda para Flow elaborada por Jackson y Marsh (1996), a las los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana de la ciudad de Neiva, para posteriormente realizar su correlación estadística.

### ***Proceso de Recolección de la Información***

- Acercamiento a la comunidad: Se hace el contacto con el Director Seccional de la Defensa Civil Colombiana Seccional Huila, dejando evidencia el registro de autorización del mismo para la ejecución de la investigación.
- Aplicación de la escala: aprovechando este proceso de acercamiento, los encargados de la presente investigación, determinara el sitio de encuentro para la aplicación.

### ***Tabulación y Análisis de los Datos***

Para la tabulación de los datos se tendrá en cuenta que cada escala tiene una puntuación tipo Likert distribuidas de la siguiente forma:

**Tabla 2 estilos de respuestas**

Tipo de Respuesta Resiliencia	Puntaje	Tipo de Respuesta Flow	Puntaje
Totalmente en desacuerdo	1	Muy desacuerdo	1
Muy en desacuerdo	2	Desacuerdo	2
En desacuerdo	3	Ni de acuerdo ni desacuerdo	3
Ni en desacuerdo ni de acuerdo	4	Acuerdo	4
De acuerdo	5	Muy de acuerdo	5
Muy de acuerdo	6		
Totalmente de acuerdo	7		

Una vez tomados los datos de las puntuaciones, se efectuara una distribución general de variables mediante el análisis de frecuencias (por medio del programa estadístico spss, versión 15.0), pretendiendo de esta manera identificar la mediana, media y la desviación típica de las diferentes dimensiones, para posteriormente hacer la respectiva correlación de Person de dichas variables.

### ***Presentación de los Resultados***

En un primer momento se mostrara un análisis de la distribución de las variables Resiliencia y Flow por aparte, dando una vista descriptiva de dichas variables. En seguida terminar con una correlación de las variables para evidenciar el grado de relación existente.

## **Consideraciones éticas**

Es de suma importancia tener en cuenta que al momento de toda investigación se debe dedicar un espacio a las consideraciones éticas tomando como referencia la resolución 8430/93 del Ministerio de Salud de la República de Colombia (Resolución 8430, 1993), se considera pertinente mencionar las observaciones que se tienen en cuenta para el abordaje y desarrollo del presente estudio.

Este estudio hace parte de la investigación que comprende el desarrollo de acciones que contribuyen al conocimiento de los vínculos entre las causas de enfermedad, la práctica médica y la estructura social, además de la prevención y control de los problemas de salud. Según el artículo 11 de la resolución 8430/93, esta investigación se encuentra clasificadas dentro de la categoría a, que significa que es una investigación sin riesgo, puesto que no se realiza intervención o modificación en seres humanos, se aplicaran métodos y técnicas que no revisten ningún peligro para las personas, pues será la aplicación de una escala que indaga la posición que las personas tienen respecto a algunas afirmaciones que se utilizan en la cotidianidad.

La presente investigación contará con el Consentimiento informado del Director Seccional de la Defensa Civil – Seccional Huila, cumpliendo con las especificaciones del artículo 15 de la resolución ya mencionada, ellos deberán ser informados de forma clara, precisa y comprensible sobre lo que se pretende realizar con el estudio, así como aclarar la especificación metodológica, la justificación, objetivos, las molestias o riesgos esperados, los beneficios que puedan obtenerse, la garantía de recibir respuesta ante cualquier duda, los alcances y el destino de la información que suministren los rescatistas. Por otro lado los participantes serán informados verbalmente antes de la aplicación de las escalas.

Como estudiantes de psicología se tomaran en cuenta algunos aspectos de la ley 1090/06, para lograr llevar a cabo el proceso de investigación, la cual tiene como referente el CAPITULO VII “De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones”, los párrafos tenidos en cuenta son los siguientes:

- Evaluación de técnicas: las escalas de Resiliencia y Flow utilizadas son instrumento de medición que cuenta con todas las normas de estandarización, validez y confiabilidad.
- Responsabilidad: es un valor fundamental en la realización de esta investigación, desde el momento de su concepción, pasando por la recolección de los datos y su final análisis.

En el momento de realizar la recolección de los datos, se asumirá el compromiso de que en una posterior visita se socializaran los resultados obtenidos, con la comunidad comprometida en esta investigación y con todos los participantes de la misma.

La presente es una investigación en seres humanos y se tendrán en cuenta los artículos 5, 6, 7 y 8 mencionados por la resolución 8430/93, como lo son el respeto a su dignidad humana, la protección de sus derechos, su bienestar y la autonomía de decisión si participar o no en la investigación.

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos considerando los objetivos generales y específicos del estudio. Por lo tanto, en primer lugar se describen los resultados de la variable Resiliencia con la Escala ER y después Flow con la escala EEF para, posteriormente exponer la relación existente entre las distintas sub-escalas que componen ambos cuestionarios.

### *Estadísticos Descriptivos*

Con el objetivo de identificar el grado de Resiliencia en los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva con un tiempo de servicio mayor o igual a 3 años, se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas (mediana, media y desviación estándar), las cuales se observan en la Tabla 3 y Gráfico 1.

**Tabla 3 estadísticos descriptivos ER y sus Sub- escalas**

	ECUANI	PERSEVER	CONFIANZA	SATISFA	SENTIR BIEN SOLO	RESILIEN CIA TOTAL
N	40	40	40	40	40	40
Media	5,67	4,81	4,67	6,51	5,87	5,77
Mediana	5,87	4,85	4,85	6,50	5,66	5,84
Desv. típ.	0,786	0,377	0,508	0,551	0,742	0,385

A partir de lo detallado en la Tabla 3 y Gráfico 1 para el ER, se puede apreciar que la Resiliencia en los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva con un tiempo de servicio mayor o igual a 3 años es 5,77 y su desviación fue de  $S=0,39$  unidades en la escala. También se observó que el 50% de los rescatista está por encima de 5,84 y el otro 50%

por debajo de este valor. Asimismo, se observa que el promedio más alto se obtuvo en la sub-escala “satisfacción personal”, con un puntaje promedio de 6,51 y el promedio más bajo, en la sub-escala de “confianza en sí mismo”, con un puntaje de 4,67.

Igualmente, con el objetivo de identificar el nivel de Flow en los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva con un tiempo de servicio mayor o igual a 3 años, se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas (media y desviación estándar), las cuales se observan en la Tabla 4 y Gráfico 2.

**Tabla 4 Estadísticos descriptivos EFF y sus Sub-escalas.**

	EQUI L	FUSI ON	MET AS	FEED BACK	CONCE NTRA	CON TROL	PER DID A	TRAN SFOR	AUTO TELIC	FLOW TOTA L
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Media	4,46	3,36	4,39	4,21	4,38	4,30	4,40	3,93	4,48	4,21
Mediana	4,50	3,25	4,50	4,25	4,25	4,25	4,25	3,75	4,50	4,16
Desv. típ.	0,254	0,609	0,203	0,250	0,259	0,317	0,281	0,493	0,233	0,225

En relación a lo detallado en la Tabla 4 y Gráfico 2 para el EFF, se puede apreciar que el nivel promedio de Flow en la conducta de los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva con un tiempo de servicio mayor o igual a 3 años es 4,21 y su desviación fue de  $S=0,22$  unidades en la escala. También se observó que el cincuenta por ciento de los rescatista está por encima de 4,16 y el otro 50% por debajo de este valor. Del mismo modo, se puede señalar que los promedios más altos se obtuvieron en las sub-escalas “Experiencia

autotélica” y “Equilibrio desafío-habilidad”, con un puntaje promedio de 4,48 y 4,46 respectivamente. Mientras que el promedio más bajo, se observa en la sub-escala de “Fusión acción- atención”, con un puntaje de 3,36.

### ***Análisis Correlacional***

En esta segunda parte del análisis de los resultados, se presenta la prueba de normalidad KMO (Kolmogorov Smirnov) con la significancia de las distribuciones de las puntuaciones de ambos instrumentos. Los valores obtenidos muestran que se puede asumir una distribución asimétrica para Resiliencia y Flow como muestra la tabla 5 y 6.

**Tabla 5 KMO Resiliencia.**

	N	Parámetros normales <sup>a,b</sup>		Z de Kolmogorov -Smirnov	Sig. asintót. (bilateral)
		Media	Desviación típica		
ECUANI	40	5,6750	,78691	1,013	,256
PERSEVER	40	4,8179	,37725	1,053	,218
CONFIANZA	40	4,6786	,50817	1,027	,242
SATISFA	40	6,5125	,55166	1,840	,002
SENTIRBIENSOLO	40	5,8750	,74224	,990	,281
RESILIENCIATOTAL	40	5,7780	,38526	1,147	,144

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

**Tabla 6 KMO Flow.**

	N	Parámetros normales <sup>a,b</sup>		Z de Kolmogorov-Smirnov	Sig. asintót. (bilateral)
		Media	Desviación típica		
EQUIL	40	4,4688	,25437	1,904	,001
FUSION	40	3,3625	,60962	2,202	,000
METAS	40	4,3938	,20324	1,894	,002
FEEDBACK	40	4,2125	,25032	1,995	,001
CONCENTRA	40	4,3875	,25913	2,227	,000
CONTROL	40	4,3063	,31768	2,184	,000
PERDIDA	40	4,4000	,28193	1,440	,032
TRANSFOR	40	3,9313	,49351	1,064	,207
AUTOTELIC	40	4,4875	,23308	1,920	,001
FLOWTOTAL	40	4,2167	,22551	2,146	,000

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

En consecuencia se decidió usar estadística no paramétrica para todos los análisis, evaluados por el test U de Mann. Whittney para comparar grupos como muestra la tabla 7 y 8 tomando como variable de agrupación el sexo.

**Tabla 7 U de Mann. Whittney Resiliencia vs Sexo.**

	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintót. (bilateral)
SATISFA	40,000	601,000	-2,790	,005
ECUANI	68,000	629,000	-1,708	,088
SENTIRBIENSOLO	98,000	126,000	-,630	,529
CONFIANZA	112,500	140,500	-,108	,914
PERSEVER	101,000	129,000	-,521	,602
RESILIENCIATOTAL	71,000	632,000	-1,589	,112



**Tabla 8 U Mann. Whitteny Flow vs Sexo.**

	U de Mann- Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintót. (bilateral)
EQUIL	77,000	638,000	-1,490	,136
FUSION	115,500	676,500	,000	1,000
METAS	66,500	627,500	-1,943	,052
FEEDBACK	79,500	640,500	-1,454	,146
CONCENTRA	94,500	122,500	-,849	,396
CONTROL	95,000	656,000	-,785	,433
PERDIDA	90,000	651,000	-,963	,335
TRANSFOR	71,500	99,500	-1,604	,109
AUTOTELIC	86,000	647,000	-1,150	,250
FLOWTOTAL	63,500	624,500	-1,865	,062

Al hacer la comparación estadística no paramétrica (U de Mann Whittney) entre hombres y mujeres. Los resultado mostraron que los rescatistas de ambos sexos en total no presenta diferencia en los niveles de Resiliencia y Flow, sin embargo en la dimensión “Satisfacción Personal” de la ER se evidencia una diferencia significativa en las mujeres ( $p=0.005$ ) que en los hombres.

Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para establecer el grado de asociación entre los niveles de resiliencia y el grado de Flow total en rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva con un tiempo de servicio mayor o igual a 3 años, relacionada con las variables edad y tiempo de servicio como muestra la Tabla 9 y 10 también su nivel de relación y dimensiones VS edad y tiempo de servicio como muestra la Tabla 11.

**Tabla 9 Correlación Resiliencia, Flow, Edad y Tiempo de Servicio**

		RESILIENCIA	FLOW	EDAD	TIEMPO DE
		TOTAL	TOTAL		SERVICIO
RESILIENCIA	Correlación de				
TOTAL	Pearson	11	,023	,372	-,160
	Sig. (bilateral)		,886	,018	,324
	N	40	40	40	40
FLOW	Correlación de				
TOTAL	Pearson	,023	1	,413	,121
	Sig. (bilateral)	,886		,008	,455
	N	40	40	40	40
EDAD	Correlación de				
	Pearson	,372	,413	1	,587
	Sig. (bilateral)	,018	,008		,000
	N	40	40	40	40
TIEMPO DE	Correlación de				
SERVICIO	Pearson	-,160	,121	,587	1
	Sig. (bilateral)	,324	,455	,000	
	N	40	40	40	40

Al llevar a cabo la correlación entre Resiliencia y Flow ( $r=0.0.23$ ;  $p=0.886$ ), no se encontró relación significativa. De igual forma se evidencio una correlación positiva baja entre el nivel total de Resiliencia y la edad ( $r=0.372$ ;  $p=0.018$ ). También se observó una correlación positiva moderada entre la edad y el nivel de Flow de la población estudiada ( $r=0.413$ ;  $p=0.008$ ).

**Tabla 10 Correlación Dimensiones Resiliencia, Edad y Tiempo de Servicio.**

		SATISFA	ECUANI	SENTIRBIEN O	CONFIANZA	PERSEVER	EDAD	TIEMPO DE SERVICIO
SATISFA	r	1	,519	,192	,103	-,218	-,023	-,518
	Sig.		,001	,236	,528	,177	,887	,001
ECUANI	r	,519	1	,415	,124	,132	,285	,112
	Sig.	,001		,008	,447	,418	,075	,491
SENTIRBIEN SOLO	r	,192	,415	1	,295	,279	,035	,061
	Sig.	,236	,008		,064	,082	,828	,711
CONFIANZA	r	,103	,124	,295	1	,697	,304	-,001
	Sig.	,528	,447	,064		,000	,057	,996
PERSEVER	r	-,218	,132	,279	,697	1	,202	,029
	Sig.	,177	,418	,082	,000		,211	,857
EDAD	r	-,023	,285	,035	,304	,202	1	,587
	Sig.	,887	,075	,828	,057	,211		,000
TIEMPO DE SERVICIO	r	-,518	,112	,061	-,001	,029	,587	1
	Sig.	,001	,491	,711	,996	,857	,000	

**Tabla 11 Correlación Dimensiones Flow, Edad y Tiempo de Servicio.**

		EQUIL	FUSION	METAS	FEEDBACK	CONCENTRA	CONTROL	PERDIDA	TRANSFOR	AUTOTELIC	EDAD	TIEMPO DE SERVICIO
EQUIL	r	1	,778	,399	,736	,650	,478	,514	,187	,804	,457	,266
	Sig.		,000	,011	,000	,000	,002	,001	,249	,000	,003	,097
FUSION	r	,778	1	,047	,406	,529	,471	,552	,468	,811	,406	,243
	Sig.	,000		,772	,009	,000	,002	,000	,002	,000	,009	,131
METAS	r	,399	,047	1	,266	,163	,020	,034	-,634	,005	-,058	,082
	Sig.	,011	,772		,097	,316	,900	,837	,000	,975	,723	,617
FEEDBACK	r	,736	,406	,266	1	,650	,450	,309	,277	,431	,220	-,072
	Sig.	,000	,009	,097		,000	,004	,053	,084	,005	,172	,659
CONCENTRA	r	,650	,529	,163	,650	1	,838	,544	,264	,480	,296	,002
	Sig.	,000	,000	,316	,000		,000	,000	,100	,002	,063	,991
CONTROL	r	,478	,471	,020	,450	,838	1	,619	,332	,378	,251	-,125
	Sig.	,002	,002	,900	,004	,000		,000	,036	,016	,119	,444
PERDIDA	r	,514	,552	,034	,309	,544	,619	1	,306	,493	,496	,234
	Sig.	,001	,000	,837	,053	,000	,000		,055	,001	,001	,146

TRANSFOR	r	,187	,468	-,634	,277	,264	,332	,306	1	,369	-,024	-,157
	Sig.	,249	,002	,000	,084	,100	,036	,055		,019	,881	,334
AUTOTELIC	r	,804	,811	,005	,431	,480	,378	,493	,369	1	,633	,355
	Sig.	,000	,000	,975	,005	,002	,016	,001	,019		,000	,024
EDAD	r	,457	,406	-,058	,220	,296	,251	,496	-,024	,633	1	,587
	Sig.	,003	,009	,723	,172	,063	,119	,001	,881	,000		,000
TIEMPO DE SERVICIO	r	,266	,243	,082	-,072	,002	-,125	,234	-,157	,355	,587	1
	Sig.	,097	,131	,617	,659	,991	,444	,146	,334	,024	,000	

Al llevar a cabo la correlación dimensiones Resiliencia, Edad y Tiempo de Servicio se evidencia un correlación positiva moderada entre ecuanimidad y satisfacción personal ( $r=0.519$ ;  $p=0.001$ ), igualmente con la dimensión sentirse bien solo ( $r=0.415$ ;  $p=0.008$ ), también las dimensiones confianza en sí mismo y perseverancia tienden a una correlación positiva moderada ( $r=0.697$ ;  $p=0.0001$ ). De la misma manera al relacionar el tiempo de servicio con la satisfacción personal encontramos una correlación negativa moderada ( $r=-0.518$ ;  $p=0.001$ ).

Al analizar la correlación de las dimensiones Flow, Edad y Tiempo de Servicio se observó una correlación positiva moderada entre equilibrio desafío-habilidad y concentración en la tarea encomendada ( $r=0,650$ ;  $p=0.0001$ ), equilibrio desafío-habilidad y sensación de control ( $r=0,478$ ;  $p=0.002$ ), equilibrio desafío-habilidad y pérdida de conciencia del propio ser ( $r=0,514$ ;  $p=0.001$ ), fusión acción- atención y feedback sin ambigüedad ( $r=0,406$ ;  $p=0.009$ ), fusión acción- atención y concentración en la tarea encomendada ( $r=0,529$ ;  $p=0.0001$ ), fusión acción- atención y sensación de control ( $r=0,471$ ;  $p=0.002$ ), fusión acción- atención y pérdida de conciencia del propio ser ( $r=0,552$ ;  $p=0.0001$ ), fusión acción- atención y transformación del tiempo ( $r=0,468$ ;  $p=0.002$ ), feedback sin ambigüedad y concentración en la tarea encomendada ( $r=0,650$ ;  $p=0.0001$ ), feedback sin ambigüedad y sensación de control ( $r=0,450$ ;  $p=0.004$ ), feedback sin ambigüedad y experiencia autotélica ( $r=0,431$ ;  $p=0.005$ ), concentración en la tarea encomendada y pérdida de conciencia del propio ser ( $r=0,544$ ;  $p=0.0001$ ), concentración en la tarea encomendada y experiencia autotélica ( $r=0,480$ ;  $p=0.002$ ), sensación de control y pérdida de conciencia del propio ser ( $r=0,619$ ;  $p=0.0001$ ), pérdida de conciencia del propio ser y experiencia autotélica ( $r=0,493$ ;  $p=0.001$ ), pérdida de conciencia del propio ser y edad ( $r=0,496$ ;  $p=0.001$ ), experiencia autotélica y edad ( $r=0,633$ ;  $p=0.0001$ ).

Se encontró una alta correlación entre las dimensiones equilibrio desafío-habilidad y fusión acción- atención ( $r=0.778$ ;  $p=0.0001$ ), equilibrio desafío-habilidad y feedback sin ambigüedad ( $r=0.736$ ;  $p=0.0001$ ), equilibrio desafío-habilidad y experiencia autotélica ( $r=0.804$ ;  $p=0.0001$ ), fusión acción- atención y experiencia autotélica ( $r=0.811$ ;  $p=0.0001$ ), concentración en la tarea encomendada y sensación de control ( $r=0.838$ ;  $p=0.0001$ ). También una correlación negativa moderada entre metas claras y transformación del tiempo ( $r=-0.634$ ;  $p=0.0001$ ).

## Discusiones

El propósito fundamental del actual trabajo de investigación es establecer la relación entre resiliencia y flow en rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva, con un tiempo de servicio mayor o igual a 3 años. Se aplicó dos escalas psicométricas que permiten obtener información sobre el nivel de estas variables en la población estudiada. A continuación, se discutirán los principales hallazgos de este estudio, aquellos aspectos convergentes y divergentes reportados en la revisión de literatura con los datos obtenidos.

En el presente estudio, los participantes de la investigación mostraron dificultad al adelantar las sesiones de recolección de datos debido a que la población es de naturaleza voluntaria y debe asistir a distintas actividades laborales lo que conlleva a que no puede permanecer en las instalaciones de la Defensa Civil Colombiana Seccional Huila.

Una vez se aplicó el análisis mediante el SPSS de las escalas de Resiliencia y Flow, el resultado inicial arrojó un nivel alto para las dos variables, sin embargo al realizar la correlación no se evidencia una relación significativa en la puntuación total de las escalas, lo que direcciona a que se presenta una relación positiva. Ahora bien desde el análisis de las sub escalas de resiliencia al encontrar un alto nivel de satisfacción personal en la población implica que estos comprenden y valoran el significado de la vida ante las experiencias en emergencia; así mismo para las sub escalas de Flow, la gratificación y goce frente a las habilidades y destrezas como rescatistas son la principal fuente de motivación.

Se relacionan las variables evaluadas en su totalidad con la edad y tiempo de servicio, lo que proyectó diversas relaciones significativas en la satisfacción personal y goce al cumplimiento de los deberes institucionales en búsqueda y rescate en relación con el aumento de las variables sociodemográficas mencionadas.



También al relacionar las dimensiones entre sí con las variables edad y tiempo de servicio se estima significativamente diversas relaciones moderadas positivas, altas positivas y moderadas negativas que podrían incidir en las actividades de dicha población y abrir un abanico de interrogantes investigativos en la búsqueda de modelos de intervención para los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana Seccional Huila.

En relación al futuro, resulta de gran importancia ejecutar y ampliar las investigaciones referidas a las variables psicológicas de los rescatistas dentro del contexto Colombiano, indagando otros posibles factores que pudieran estar relacionados con las conductas y percepciones de esta población que expone su integralidad para el beneficio del que está en situaciones de emergencias y desastres.

## Conclusiones

El presente trabajo de grado procuraba identificar el grado de Resiliencia y nivel de Flow en los rescatistas de la Defensa Civil Colombiana (DCC) del municipio de Neiva con un tiempo de servicio mayor o igual a 3 años, posteriormente pretendía establecer la relación presente entre residencia y flow y teniendo en cuenta los resultados se puede concluir que:

Al considerar los estadísticos descriptivos de la escala ER es posible concluir que los rescatistas presentaron un alto nivel de resiliencia. Desde el análisis de las sub-escalas se observa que la satisfacción personal es la variable que se presenta en más alto nivel, lo que puede implicar que los sujetos comprenden el significado de la vida y cómo se contribuye a esta al enfrentarse a las emergencias. Con respecto al puntaje confianza en sí mismo, se evidencia que la población presenta una moderada habilidad para creer en sí mismo y en sus capacidades.

A partir del análisis de las sub-escalas del EEF se observa que el nivel alto de gratificación y goce producido al realizar actividades de salvamento y rescate y una alta proporción equitativa entre las habilidades con las que se cuenta y la capacidad de respuesta para enfrentar y superar retos o desafíos para la obtención de un logro o una meta, son como es denominado por los sujetos el “motor” que impulsa al grupo voluntariado a ejercer dichas labores. Por el contrario, la posibilidad de direccionar su atención y concentración únicamente en la práctica que se está realizando presenta la menor frecuencia, esto debido a la naturaleza de la ayuda en el voluntariado, que se caracteriza por el sin ánimo de lucro y la población objeto requiere de actividades laborales que generen ingresos económicos.

Al observar los resultados relacionales totales no se evidencia una correlación significativa entre el nivel de Resiliencia y Flow en la población, lo cual en primera instancia rechaza nuestra hipótesis de trabajo, sin embargo se mostró una correlación positiva baja entre el nivel total de

Resiliencia y la edad lo que podría significar que existe una pequeña elevación del nivel de Resiliencia con el paso de los años. De igual forma la edad y el nivel de Flow presentaron una relación moderada lo que podría significar que a mayor edad mayor es el nivel de goce o Flow en los rescatista.

Al comparar las dimensiones de las escalas de Resiliencia con la edad y el tiempo de servicio podemos demostrar que los rescatistas presentaron una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias elevan moderadamente la comprensión de la vida y el significado de la libertad en esta población. Igualmente se evidencio que al elevarse la habilidad para creer en sí mismo y en sus capacidades aumenta la persistencia ante la adversidad o el desaliento generando en un fuerte deseo del logro y autodisciplina. También se encontró que a mayor tiempo de servicio menor es la percepción en el significado de la libertad, lo que puede indicar como un factor a reforzar en esta población.

Al comparar las dimensiones de las escalas de Flow con la edad y el tiempo de servicio podemos observar que en los rescatistas la proporción equitativa entre las habilidades y la capacidad de respuesta para enfrentar y superar situaciones de emergencias y desastres aumentan moderadamente la concentración en las tareas asignadas en dichas actividades, generando un estado de calma y convicción frente a las habilidades propias y la atención en tareas asignadas. Igualmente al aumentar la posibilidad de direccionar su atención y concentración únicamente a las prácticas de rescate elevan en un nivel moderado el proceso constante de autoreconocimiento de la realización del objetivo, concentración en la tarea, calma y convicción frente a las habilidades, atención en las tareas y alteración de la percepción del tiempo. Al observar la elevación de proceso constante de auto-reconocimiento de la realización del objetivo se aumenta

la concentración en la tarea, calma y convicción frente a las habilidades, estado de gratificación y goce producido al realizar una actividad y esta a su vez con el aumento de la edad.

También al aumentar la proporción equitativa entre las habilidades con las que se cuenta y la capacidad de respuesta para enfrentar y superar retos o desafíos para la obtención de un logro o una meta se elevó significativamente la posibilidad de direccionar su atención y concentración únicamente en la práctica que está realizando y el proceso constante de auto-reconocimiento de la realización del objetivo propuesto y su direccionamiento hacia la meta.

Cabe resaltar que según los datos estadísticos de la población al aumentar el establecimiento de objetivos y a la proyección de resultados que se generan de forma natural, promoviendo el desarrollo de las habilidades y destrezas con la que se cuenta; disminuyo significativamente el estado alterado de la percepción del tiempo, pudiéndose reducir o alargar, lo que podría significar que a mayor eventos de emergencias o desastres los rescatistas adquieren mayores habilidades para realizar las tareas en menor tiempo.

## **Recomendaciones**

Se considera oportuna la estandarización y validación estricta de los instrumentos de evaluación utilizados en este trabajo con una población significativa dentro del contexto Colombiano.

Se sugiere la importancia de profundizar en temas o variables psicológicas de los rescatistas Colombianos, ya que no hay estudios que respalden y contribuyan a la explicación del hallazgo registrado en este estudio.

Es necesaria la generación de investigaciones locales con la población rescatista en las que se exploren y describan más los componentes psicológicos por medio de la aplicación de instrumentos, ya que es una población crucial en casos desastres de cualquier índole.

Generar procesos de intervención a las variables de reforzamiento de esta investigación, para contribuir al aumento del nivel de Resiliencia y Flow en la población rescatista.

Se sugiere para posteriores investigaciones se haga el esfuerzo de aplicar los instrumentos en distintos periodos de tiempo para establecer comparaciones con los resultados.

## Referencia

- Barreto, C. F., Cortes, L. P., & Villani, S. M. (2009). *relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow en los adolescentes escolares de la ciudad de neiva que participan en los juegos intercolegiados municipales 2009 en los deportes de baloncesto, voleibol, fútbol sala y fútbol*. Neiva, Huila: Universidad Surcolombiana.
- Cervello, & Lopez. (2001). *Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite*. España.
- Cervello, E., Moreno, J., Villodre, N., & Iglesias, D. (2004). *Goal orientations, motivational climate and dispositional "flow" of high school*. España: TDR.
- Contreras, M. (2007). *Atención, memoria, resiliencia. Aportes a la clínica psicopedagógica*. Buenos Aires: Lugar.
- Cortes, M., Oneto, P., & Sherrington, A. (2010). *Perfil Psicológico de Bomberos Rescatistas pertenecientes a Cuerpos de Bomberos de la Quinta Región*. Chile: Universidad Católica Valparaiso.
- Csikszentmihalyi, M. (3 de Abril de 2011). *conciencia*. Recuperado el 28 de Octubre de 2013, de <http://conscienciestj.wordpress.com/2011/04/03/fluir-una-psicologia-de-la-felicidad/%3E>
- Decreto Legislativo 3398. (24 de Diciembre de 1965). *Por el cual se organiza la Defensa Nacional*. Bogotá D.C, Colombia: Diario Oficial.
- Defensa Civil Colombiana. (30 de junio de 2011). *Acerca de la entidad*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2013, de <http://www.defensacivil.gov.co/publicaciones.php?id=17588>
- Defensa Civil Colombiana. (30 de Junio de 2011). *Seccionales*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2013, de <http://www.defensacivil.gov.co/17682>

- España. Ministerio del Interior. Dirección General de Protección Civil. (1989). *Socorro, rescate y salvamento*. Madrid: CRID.
- Franco, A., Ayala, J., & Ayala, C. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la Promoción de la Salud*, 186-199.
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa Ruano, F., Reina, R., & Cervelló, E. (2008). Propiedades Psicométricas de la adaptación al español de la escala de flow. *The Spanish Journal of Psychology*, 660-669.
- Gobierno de España. (2011). *Real Decreto 878*. Madrid: Boletín del Estado.
- Henderson-Grotberg, E. (2002). *Nuevas tendencias en resiliencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Batista, M. d. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGrawHill.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23-41.
- IFRC. (2012). Focus on forced migration and displacement. *World Disasters Report*, 256-259.
- Jackson A, S., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribu.
- Jackson, S., & Marsh, H. (1996). Desarrollo y validación de una escala para medir experiencia óptima: El Estado de flujo. *Journal of Sport & Ejercicio Psicología*, 17-35.
- Japcy, M., & Vinaccia, S. (2011). Resiliencia: una perspectiva desde la enfermedad crónica en la población adulta. *Pensamiento Psicológico*, 69-82.
- Maier, G. (13 de Marzo de 2010). *Los mejores rescatistas del mundo*. Recuperado el 3 de Abril de 2013, de quepasa.cl: [http://www.quepasa.cl/articulo/15\\_2241\\_9.html](http://www.quepasa.cl/articulo/15_2241_9.html)

- Marín Uribe, H. (2005). Psicología de la emergencia: comportamiento humano antes, durante y después de la emergencia. *II congreso nacional de salud mental y asistencia primaria en desastres*; . Madrid.
- Marín, H. Y., & Rojas, E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *wimb lu*, 65-83.
- Martínez León, N., Salinas Obando, C., Murillo Cardozo, M., Colmenares Castañeda, L., & Castiblanco Serrano, L. (2010). factores protectores, sociodemográficos y propios de la formación militar asociados a la aparición del trastorno de estrés postraumático. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 21-32.
- Melillo, A., & Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Psicología y Ciencias Afines*, 121 -137.
- Murcia, J., Noguera, F., Coll, D., Gimeno, E., & Pérez, L. (2009). Flow, disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 23-35.
- Palacios, A., Condori, L., & Ego-Aguirre, V. (2008). Impacto psicológico en el trabajo en emergencias y desastres en equipos de primera respuesta. *Federación Latinoamericana de Psicología de Emergencias y Desastres*.
- Pita Hernandez, S., & Pértegas, D. (2002). *Diferencias entre investigación cualitativa y cuantitativa*.
- Poincaré, H. (2002). *Ciencia e hipótesis*. España: Espasa Calpe.



- Prada, E. (2009). Psicología positiva y emociones positivas. *Revista electrónica Psicología Positiva.com*.
- Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2012). Resiliencia y características sociodemográficas en enfermos crónicos. *Psicología desde el Caribe*, 87-104.
- Resolución 8430. (4 de Octubre de 1993). *Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. Bogotá, Colombia: Diario Oficial.
- Rutter, M. (1993). «Resilience: Some conceptual considerations». *Journal of Adolescent Health*, 14, 626-631.
- Santos, D., Rengifo, J., & Peña, M. d. (2014). *Relación entre las orientaciones motivacionales (tarea y ego) con el estado de flow en personas que asisten a gimnasios legales de la ciudad de Neiva*. Neiva-Huila: Universidad Surcolombiana.
- Santos, J., & et-al. (24 de Abril de 2012). Ley 1523. *Por la cual se adopta la política nacional de gestión del riesgo de desastres y se establece el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres y se dictan otras disposiciones*. Bogotá D.C, Colombia: Diario Oficial N° 48.411.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 5-14.
- Topos.org*. (3 de Abril de 2013). Recuperado el 3 de Abril de 2013, de <http://topos.org.mx/quienes-somos/>
- Urra, J. (2010). *Estudio sobre las fortalezas para afrontar las adversidades de la vida*.

Ventura Velásquez, R. E., Reyes Pérez, S., Moreno Puebla, R., Torres Ruiz, R., & Gil Sánchez, R. (2008). Estrés Postraumático en rescatistas. *Revista Cubana de Medicina Intensiva y Emergencias*.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 3-8.

Vinaccia, S., Quiceno, J. M., & Moreno, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 139-146.

Wagnild, G., & Young, H. (1993). *Escala de Resiliencia ER*. Estados Unidos.

## Anexos

### Formato de hoja de respuestas, escala de resiliencias

#### ESCALA DEL ESTADO DE FLOW

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Por favor, conteste las siguientes preguntas en relación a su experiencia en la práctica deportiva que acaba de completarse. Las siguientes preguntas que encontrará se refieren a los pensamientos y sentimientos que usted pueda tener durante la práctica deportiva. No existen respuestas correctas o incorrectas, solamente piense cómo se sintió durante la práctica deportiva y responda a las preguntas usando la escala de calificación, la cual indica que 1 está totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 de acuerdo y 5 es totalmente de acuerdo y encerrará con un círculo el número que mejor se adapte a su experiencia.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5
1. Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me planteaba.	1	2	3	4	5
2. Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática.	1	2	3	4	5
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
4. Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien.	1	2	3	4	5
5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
7. No me importaba lo que los otros podían haber estado pensando de mí.	1	2	3	4	5
8. El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido).	1	2	3	4	5
9. Realmente me divertía lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
10. Mi habilidad estaba al mismo nivel de lo que me exigía la situación.	1	2	3	4	5
11. Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.	1	2	3	4	5
12. Estaba seguro de lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo.	1	2	3	4	5
14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.	1	2	3	4	5
15. Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
16. No estaba preocupado por mi ejecución	1	2	3	4	5
17. El paso del tiempo parecía ser diferente al normal.	1	2	3	4	5
18. Me gustaba lo que estaba experimentando en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo.	1	2	3	4	5

19. Sentía que era lo suficientemente bueno para hacer frente a la dificultad de la situación.	1	2	3	4	5
20. Ejecutaba automáticamente.	1	2	3	4	5
21. Sabía lo que quería conseguir.	1	2	3	4	5
22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba practicando.	1	2	3	4	5
23. Tenía una total concentración.	1	2	3	4	5
24. Tenía un sentimiento de control total.	1	2	3	4	5
25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.	1	2	3	4	5
26. Sentía como si el tiempo se parase mientras estaba practicando.	1	2	3	4	5
27. La experiencia me dejó un buen sabor de boca (buena impresión).	1	2	3	4	5
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas, estaban a un mismo nivel.	1	2	3	4	5
29. Hacía las cosas espontánea y automáticamente.	1	2	3	4	5
30. Mis objetivos estaban claramente definidos.	1	2	3	4	5
31. Estaba seguro de que en ese momento, lo estaba haciendo muy bien.	1	2	3	4	5
32. Estaba totalmente centrado en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
33. Sentía un control total de mi cuerpo.	1	2	3	4	5
34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	1	2	3	4	5
35. A veces parecía que las cosas estaban sucediendo como a cámara lenta.	1	2	3	4	5
36. Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante.	1	2	3	4	5

## Formato de hoja de respuestas, escala de resiliencias



UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

- 1= Totalmente en desacuerdo  
2= Muy en desacuerdo  
3= En desacuerdo  
4= Ni en desacuerdo ni de acuerdo  
5= De acuerdo  
6= Muy de acuerdo  
7= Totalmente de acuerdo

SEXO \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

TIEMPO DE SERVICIO (AÑOS): \_\_\_\_\_

ITEMS	EN DESACUERDO			DE ACUERDO			
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo mas de mi mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mi mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mi mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido (a).	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cual es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mi mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en la que se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7