



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**RESILIENCIA EN MUJERES DE UN COMEDOR POPULAR
DE SAN JUAN DE LURIGANCHO,
LIMA, 2020**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

**LUCAS TORALVA, ARMANDO
ORCID: 0000-0003-4322-6483**

ASESOR

**FERNANDEZ ROJAS, SANDRO OMAR
ORCID ID: 0000-0003-2375-0165**

CHIMBOTE – PERÚ

2020

Equipo De Trabajo

Autor

Lucas Toralva, Armando

ORCID: 0000-0003-4322-6483

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado, Chimbote,
Perú

Asesor

Fernández Rojas, Sandro Omar

ORCID ID: 0000 0003 2375 0165

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud,
Escuela Profesional de Psicología, Chimbote, Perú

Jurado

Cucho Hidalgo, Yazmin de Fátima

ORCID: 0000-0002-0508-160X

Velásquez Temoche, Susana Carolina

ORCID: 0000-0003-3061-812X

Abad Núñez, Celia Margarita

ORCID: 0000-0002-8605-7344

Jurado Evaluador

Dra. Yazmin de Fátima Cucho Hidalgo,

Presidenta

Dra. Susana Carolina Velásquez Temoche

Miembro

Dra. Celia Margarita Abad Núñez

Miembro

Mgtr. Sandro Omar Fernández Rojas

Asesor

Agradecimiento

Agradecer en primer lugar a Dios, porque sin su gracia nada sería posible y siempre estaré agradecido por todas las bendiciones a mi vida, en especial haberme permitido retomar mis estudios después de muchos años.

A mi madre que esta en el cielo, por todas sus enseñanzas con el ejemplo, y una de ellos el de ser perseverante para ir por lo que más queremos hasta lograr alcanzarlos, sin ello ni me hubiera ni atrevido a retomar mis estudios.

A mi hijo, que es motor de vida por el que me esfuerzo cada día para dar lo mejor de mí y seguir día a día esforzándome para conseguir mi graduación y ser un buen profesional.

De igual manera agradecer a mis maestros de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote quienes influyeron mucho en mí para poder continuar con esta hermosa carrera y con este trabajo de investigación, gracias por las enseñanzas brindada.

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado primero a mi Padre amado y el universo, por guiar siempre mis pasos en momentos difíciles de mi vida y permitir llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional

A mi madre en el cielo, quien fue ejemplo de fortaleza y perseverancia para continuar adelante, sé que te hubiera gustado verme logrando mis metas esto es por ti.

A mi hijo, que es el motor de mi vida y dar lo mejor de mí para lograr mis metas y objetivos en la vida. Ser mi compañero incondicional en este momento especial en mi carrera profesional.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal describir el nivel de resiliencia en las mujeres de un comedor popular de san juan de Lurigancho, Lima, 2020. El tipo de investigación fue observacional, nivel descriptivo, de diseño epidemiológico y no experimental, la población y muestra estuvo conformada por 35 mujeres. Se utilizó el tipo de investigación cuantitativa, el nivel descriptivo y diseño no experimental, trasversal. La muestra fue de tipo no probabilístico, conformada por 35 mujeres; Para medir el nivel de resiliencia y sus factores personales, se utilizó La Escala de Resiliencia (ER), es una prueba de autoinforme desarrollada por Wagnild y Young (1993), validada para el Perú por Revilla (2002). Dentro de los principales resultados se resalta que un 56.7% de las mujeres presentan un nivel de resiliencia medio. Se concluye que el nivel de las mujeres presenta un nivel de resiliencia medio.

Palabras claves: comedor popular, mujeres y resiliencia

Abstract

The main objective of this research was to describe the level of resilience in women from a popular dining room in San Juan de Lurigancho, Lima, 2020. In the same way, the type of research was observational, descriptive, epidemiological and non-experimental, the population and sample consisted of 35 women. The type of quantitative research, the descriptive level and non-experimental, cross-sectional design were used. The sample was non-probabilistic, made up of 35 women; To measure the level of resilience and its personal factors, the Resilience Scale (ER) was used, it is a self-report test developed by Wagnild and Young (1993), validated for Peru by Revilla (2002). Among the main results, it is highlighted that 56.7% of women present a medium level of resilience. It is concluded that the level of women presents a medium level of resilience.

Keywords: Resilience, women, the popular dining room.

Índice de contenido

Equipo De Trabajo 2

Jurado Evaluador 3

Agradecimiento 4

Dedicatoria 5

Resumen 6

Abstract 7

Índice de contenido 8

Índice de tablas 10

Introducción 11

1. Revisión De Literatura 16

1.1 Antecedentes 16

1.2 Bases teóricas de la investigación 20

2. Método 37

2.1. Tipo de investigación 37

2.2. Nivel de la investigación 37

2.3. Diseño de investigación 37

2.4 El universo, población y muestra 37

2.5. Operacionalización de variables 39

2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
2.6.1. Técnicas.	39
3.6.2. Instrumento	39
2.7 Plan de análisis	40
2.8 Principios éticos	41
3. Resultados	43
4. Discusión	49
5. Conclusiones	53
5.1 Conclusiones	53
Referencias	55
Apéndice	59
Apéndice A: Instrumento de evaluación	59
Apéndice B: Consentimiento Informado	60
Apéndice C: Cronograma de actividades	62
Apéndice D: Presupuesto	63
Apéndice E: Instrumento de evaluación	64
Apéndice F: Matriz de consistencia	67

Índice de tablas

Tabla 1	39
Tabla 2	43
Tabla 3	44
Tabla 4	45
Tabla 5	46
Tabla 6	47
Tabla 7	48

Introducción

La resiliencia es la fortaleza que tiene un individuo de hacer frente a las circunstancias de la vida que le son adversas o que provocan una reacción al normal desempeño de sus vidas, también se puede decir que es una condición particular positiva que beneficia en el acomodo individual para enfrentarse a las adversidades, esta condición personal que conduce al ser humano es una facultad inherente, la misma que le ayuda a sobreponerse favorablemente tras atravesar un infortunio o dificultad en su vida.

La teoría genética de la resiliencia se concentra en los estudios de los recursos intrínsecos, atributos particulares, caracteres o facultades propios que caracterizan a individuos resilientes que hacen que se sobrepongan más rápido ante una crisis, esto los diferencia de los no tienen dicha de tenerlas Wagnild y Young (como se citó en Gil, 2010, p.27)

A nivel internacional, la Organización Mundial de la salud (OMS, 2021). Indica que en la ciudad de México las mujeres son más resilientes por lo mismo que enfrentan diferentes circunstancias desfavorables dentro de sus comunidades; entre ellas, lo costoso que les resulta a acceder a una atención médica en los centros de salud, debido a que la mayoría de su población viven en pobreza extrema y ganan un salario que no les alcanza. El gobierno mexicano para cubrir la atención médica gratuita de su población está implementando reformas al sistema de salud, así tenemos una estimación de los gastos en salud en un hogar equivale 14,5% anual de su salario y las mujeres contribuían con su trabajo un 72,2% de ese gasto en salud.

Por otra parte, la Organización de Naciones Unidas (ONU, 2020) La pandemia (COVID-19) aumento radicalmente los índices de pobreza entre las mujeres y agrando más la brecha con los hombres en cuanto a generar ingresos para el hogar; pero esto a la vez disminuyo la capacidad resiliente de las mujeres que se adaptaron más fácilmente a las

dificultades provocadas por la pandemia y buscaron alternativas de generar ingresos para el hogar. Se estimaba que el índice de pobreza entre las mujeres se redujera el 2,7% en para el año 2021; por lo contrario, ahora se estima que tendrá un aumento del 9,1% debido a la crisis provocada por la pandemia y sus consecuencias.

A nivel nacional, el diario Correo (2019) señala que en medio de la pandemia que atraviesa nuestro país hace que la población afronte acontecimientos muy difíciles o perturbadores para la vida como el que vivimos actualmente, esta situación incluso puede conseguir que se ponga en peligro nuestra existencia y nuestro equilibrio emocional. Dependerá de la capacidad de resiliencia de cada persona para su adaptación y superación de las adversidades de la mejor manera posible, generalmente todos los seres humanos posemos algún nivel de resiliencia y esto se alcanza acrecentar por medio de algunos desarrollos emocionales de tipo personal y social. Las mujeres son las que más ganas tienen de salir adelante a pesar de las dificultades y el machismo de la sociedad que les dice “esto no es para tí”. Esto queda demostrado con el liderazgo de las mujeres en las pequeñas y medianas empresas que demuestra que 8 de cada 10 mujeres son emprendedoras debido a que impulsan en crecimiento de la familia en el hogar.

Asimismo, Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2018) revela que las cuestiones más asistentes en tiempos de pandemia hubo los de maltratos físicos, esto debido al encierro la relación concibió un elevado estrés en los convivientes. Previo a la cuarentena los casos eran diferentes en las mujeres se caracterizaban por tener un alto nivel de resiliencia y esto se vio mermada con la llegada del covid 19 a nuestro país. Tal como lo demuestra las cuestiones de maltrato psíquica eran los más concurrentes. Se observa, en el 2020, los centros de urgencia dieron cuenta de 18.439 casos, de 11 los cuales 51 han sido por intimidación económica, 2.693 por abuso sexual, 7.277 por maltrato psicológico y 8.418 por

maltrato físico. Si asumimos que su trascendencia ha sido limitada, los números de mujeres y niñas que padecen de intimidación en sus viviendas son fuertemente alarmante.

En el distrito de San Juan de Lurigancho la problemática se centra en un comedor popular que alberga la mayor parte de mujeres con bajos recursos económicos, falta de servicios básicos como agua y desagüe y muchas de ellas quedaron desempleadas debido a la pandemia por la que atraviesa nuestro país, y se ven obligadas a integrar dicho comedor debido al bajo costo de los alimentos, siendo una ayuda para la alimentación de sus hijos y de toda la familia, en muchas investigaciones no se estudian a fondo la importancia de la resiliencia en las mujeres especialmente en los comedores populares que son organizaciones donde se desarrollan muchas mujeres de diferentes culturas del país y otras mujeres que por ser víctimas de abusos de parte de sus parejas no deciden denunciarlos por falta de apoyo de familiares y de las autoridades, es una buena alternativa que formen parte de estos comedores para fortalecer su resiliencia y autoestima para sentirse seguras de valerse por sí misma y afrontar las adversidades.

Partiendo de la problemática expuesto se hizo la siguiente interrogante. ¿Cuál es nivel de resiliencia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020?

Por la misma nos trazamos los siguientes objetivos, de forma general describir el nivel resiliencia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020. Y de la misma manera los específicos; describir el nivel de resiliencia en la dimensión Confianza en sí mismo, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020, describir el nivel de resiliencia en la dimensión Perseverancia, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020, describir el nivel de resiliencia en la dimensión Satisfacción personal, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020, describir el nivel de resiliencia en la dimensión Ecuanimidad, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020 y describir el nivel

de resiliencia en la dimensión Sentirse bien solo, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020.

La justificación del estudio en su ejecución de forma teórica debido a que apoyara con el perfil de investigación de la Escuela Profesional de Psicología de la ULADECH perteneciente a bienestar emocional y psicológico sirviendo como base de subproyecto de mencionada línea. Además, se cristianiza como referencia para futuras investigaciones y al relacionarse con una población cuyas peculiaridades primordiales son mujeres de peculios monetarios bajos y extremadamente bajos, en otras palabras, es una población naciente y con problemas en sus hogares tal como sucede con la mayoría de la población en general. Sin embargo, la investigación no cuenta con una justificación práctica o aplicado puede servir como datos relevantes para la ejecución de talleres o dinámicos encaminadas a robustecer la satisfacción en la población objetivo.

La presente investigación es necesario e importante porque nos ayuda a conocer el nivel de resiliencia de las mujeres del comedor popular, que están influenciadas por el entorno donde viven tanto, en los hogares y la sociedad, su condición económica, según su sexo y capacidad académica. Asimismo, es de suma importancia comprender los problemas del centro poblado donde se ubica el comedor popular objeto de nuestro proyecto, así podemos establecer cuales son problemas más comunes que más influyen en la capacidad de resiliencia en las mujeres, una vez encontrado las posibles causas se buscara coordinar con las autoridades de la municipalidad y del gobierno, para coordinar la intervención en cuanto a la prevención de las féminas que son víctimas de maltratos ya sea corporal o psicológico sigan viviendo en esas condiciones que deben ser erradicadas en todo el país, ya que es uno de los problemas que es un gran atraso para que dicho asentamiento, muestre índices altos de denuncias en las comisarías por este problema de maltratos, esto también afecta a los hijos de

las víctimas que crecen con ese ejemplo haciéndolo ver como normal en la sociedad (Uriarte, 2013).

La investigación es de nivel de descripción, se usó enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo de corte transversal, no experimental y el instrumento que se utilizará nos ayudará en la demostración y la validez de nuestra investigación que servirán de referencia en posteriores estudios de resiliencia en las mujeres, que contó con una población de 30 mujeres encuestadas. De la misma manera el informe de investigación demostrara la validación del instrumento utilizado que es la Escala de Resiliencia (ER) fué elaborada por Wagnild y Young adaptada al Perú por Novella (2002), el cual nos servirá para medir el nivel de resiliencia en mujeres de un comedor popular del distrito de San Juan de Lurigancho.

Los resultados evidencian, que las mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020, tienen un nivel de resiliencia medio (56.7%) y en cuanto a las dimensiones predomina un nivel alto (100%) en la dimensión estar bien solo.

1. Revisión De Literatura

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes Internacionales

Cordero y Teyes (2016) en su artículo titulado “Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica en la universidad de Zulia, 2016, Venezuela”; utilizo una muestra de 26 mujeres víctimas de violencia, a quienes se le aplicó el cuestionario de Cordero, se encontró que presentan un nivel alto de apoyo exterior; en cuanto a los factores de riesgos individuales y familiares se halló que 55,77% no presentan violencia familiar por abuso de sustancias, abandono o inestabilidad, pero el 29,81% si presenciaron violencia a causa de la ingesta de drogas o bebidas alcohólicas, los autores concluyeron , que tanto los factores externos y los factores internos como la confianza y autonomía influyen en la resiliencia de las mujeres para afrontar las adversidades.

Carrillo (2019) en su trabajo de investigación titulado “Análisis de la resiliencia en mujeres supervivientes de la violencia de género, España, 2019.”; utilizo una muestra de 64 mujeres, por un lado, 32 mujeres supervivientes de la violencia de género y por otro lado, 32 mujeres que no han sufrido dicha violencia, a las cuales se les aplicaron la Escala SV-RES, la cual permite conocer el nivel de resiliencia general que presenta una persona y los factores resilientes en los que presenta mayor potencial o mayor déficit, encontró que sí hay diferencias en los factores presentados en la escala de la resiliencia a favor de las mujeres que no han pasado por esta adversidad, las mujeres que no han sufrido violencia aumentan su presencia en el nivel alto frente a las mujeres supervivientes de violencia de género, la autora concluyo que estrategias resilientes utilizan algunas mujeres y qué factores deberían mejorar para afrontar su adversidad, con el fin de aplicarlo a nuevas líneas de intervención.

Granizo (2018) en su trabajo de investigación titulado “Violencia Intrafamiliar Y Su Relación Con La Resiliencia En Mujeres De 18 A 45 Años De Edad, Vulneradas Del Centro De Apoyo Integral “Las Tres Manueles” De La Ciudad De Quito, Durante El Año 2017, Ecuador, 2018”; utilizó una muestra de 300 mujeres entre 18 y 45 años de edad vulneradas del Centro de Apoyo Integral “Las Tres Manueles”, de la ciudad de Quito, a quienes le aplicaron el test escala de violencia intrafamiliar (VIFJ4) y el test escala de medición de la resiliencia (RESI-M), se encontró que existe un 85% de mujeres violentadas, esto nos indica que 8 de cada 10 mujeres sufre algún tipo de violencia intrafamiliar ya sea física, psicológica, sexual, género y patrimonial a pesar de que han sufrido algún tipo de violencia, cerca de la mitad de estas mujeres presentan características de resiliencia como, confianza en sí mismas y tiene buenas expectativas del futuro por cuanto tiene claridad de metas, concluyéndose que ambas variables se encuentran relacionadas.

1.1.2. Antecedes nacionales

Meza (2019) en su trabajo de investigación titulado "Niveles de resiliencia en mujeres atendidas en los centros de emergencia mujer de las provincias de Huancayo y Satipo, Junín, 2019."; utilizo una muestra de 90 mujeres, las cuales cumplían con los criterios de inclusión y exclusión; se hizo un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se les aplico el instrumento de la Escala de resiliencia (ER) Wagnild y Young (1993), se encontró que existen diferencias significativas para la escala total de resiliencia, así el 51.11% de mujeres de la provincia de Huancayo obtuvieron un nivel alto de resiliencia y un 13,33% alcanzaron un nivel promedio, mientras que sólo el 22.22% de mujeres de Satipo alcanzaron esta categoría, y un 20 % obtuvieron un nivel promedio, encontrando una diferencia significativa ($p=0,01$) entre las entre los niveles de resiliencia de mujeres víctimas de violencia atendidas en los centros de emergencia mujer de las provincias de Huancayo y Satipo, la autora

concluye que existe diferencias de los niveles de resiliencia entre las mujeres de la provincia de Huancayo y Satipo.

Begazo y Rodrigo (2019) en su trabajo de investigación titulada “Relación de los estilos de apego con la resiliencia en mujeres víctimas de violencia conyugal, Arequipa, 2019”; se utilizó una muestra no probabilística de 40 mujeres, a quienes se le aplicó el del instrumento CAMIR elaborado por Pierrehumbert, Karmaniola, Sieye, Meister, Miljkovitch y Halfon, en el año de 1996 y adaptado al Perú por Noblega y Traverso en el 2013 para identificar los estilos de apego y la Escala de Resiliencia de Wagnild, G. y Young, H (1993) adaptado en Perú por Novella (2002), se encontró que existe altos niveles de resiliencia 68% , seguido de quienes poseen resiliencia moderada 18% , y en un menor porcentaje se encuentran quienes bajos niveles de resiliencia 14% y estilo de apego preocupado 63% , los autores concluyeron que existe relación entre ambas variables.

Guevara (2018) en su trabajo de investigación “Autoconcepto y Resiliencia en mujeres presidiarias, por primera vez y habituales de una institución penitenciaria, Trujillo, 2018”; utilizó una muestra de 311 mujeres del pabellón “A y B” y 28 mujeres habituales, a quienes se les aplicó el cuestionario Autoconcepto forma AF5 de Fernando García y Gonzalo Musitu, con la puntuación que oscilan entre .21 y .49. Con respecto a la confiabilidad, empleando el estadístico Alpha de Cronbach, alcanzando un índice de .80 y la Escala de resiliencia, ER de Wagnild y Young versión argentina, con la puntuación que oscilan entre .21 y .53. Con respecto a la confiabilidad, empleando el estadístico Alpha de Cronbach, alcanzando un índice de .85. El autor concluye que en cuanto a la variable resiliencia las mujeres presidiarias por primera vez obtuvieron en su mayoría un nivel medio (50.5%).

Melgarejo (2018) en su trabajo de investigación titulado “Funcionalidad familiar y resiliencia en mujeres denunciante de violencia familiar de una comisaría de familia del distrito de Independencia, Lima, 2018.”; utilizó una muestra de 230 mujeres denunciante de

violencia familiar desde el mes de enero a junio del 2018, a quienes se le aplicó el test de funcionalidad familiar – APGAR Familiar de Smilkstein, Ashworth y Montano de 1978 adaptado por Castilla, Caycho, Ventura, Palomino y De la Cruz en el año 2015 y la escala de resiliencia de Wagnild y Young de 1993 adaptado por Del Águila en el año 2003. El autor concluye que en la mayoría de las mujeres denunciadas de violencia familiar poseen un nivel perteneciente al promedio.

Virhuez (2019) en su trabajo de investigación titulado “Violencia familiar y resiliencia en mujeres del Centro de Salud la Flor del distrito de Carabaylo, 2019”; utilizó una muestra de 270 mujeres que se atienden en Centro de Salud la Flor del Distrito de Carabaylo, a quienes se le aplicó la Escala de violencia intrafamiliar VIF J4 y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Se concluyó que, en sus dimensiones de la Escala de la resiliencia, nivel alto en la dimensión confianza en sí mismo (67.3%) y un (23.0%) con nivel medio, nivel alto en la dimensión ecuanimidad (63.1%) y un (25.8%) con nivel medio, nivel alto en la dimensión perseverancia (68.2%) y un (24.4%) con nivel medio, nivel alto en la satisfacción personal (65.9%) y un (25.8%) con nivel medio y nivel alto en su dimensión sentirse bien solo (66.8%) y un (24.9%) con nivel medio.

Sulca (2018) en su trabajo de investigación titulado “Resiliencia en mujeres violentadas y no violentadas en el Programa ayuda mujer del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2018”; utilizó una muestra de 748 mujeres de 18 a 74 años de edad, a quienes se le aplicaron la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), se encontró que se observa un nivel moderado de resiliencia en mujeres tanto en las no violentadas representadas por el 62%, como violentadas representadas por el 57%, lo que mostró que las mujeres con tipologías de violentadas poseen mayor capacidad de resiliencia a diferencia de las que no, la autora concluyó en que existe diferencia de resiliencia entre estas mujeres.

1.2 Bases teóricas de la investigación

1.2.1 La Resiliencia

Definiciones

Cyrułnik (como se citó en Mellillo 2019, p.57) es reconocido como el patriarca en la psicología quien habló y estudió resiliencia cuando en sus inicios, quien, basado en su experiencia como sobreviviente del holocausto nazi, describe a la resiliencia como la facultad que tienen las personas que pasan por etapas de desgracias y adversidades, de sobresalir se fortalecen más por la situación superada. La resiliencia es una forma de confianza en la capacidad de uno mismo para poder superar las adversidades hasta en las circunstancias más dolorosas.

Las mujeres del comedor popular están sometidas a constantes problemas del entorno por el cual se rodean, propias del distrito donde viven como las drogas y alcoholismo, delincuencia y deserción de los colegios, por lo mismo que es importante trabajar en la capacidad de su resiliencia para que superen estas adversidades con facilidad, para esto se requiere un apoyo psicológico de prevención en sus colegios.

Asimismo, Guevara y Severiano (2016) revela que resiliencia es la fuerza interior de las personas para adaptarse, superar y sobresalir de una manera positiva, en contrapeso contra la adversidad propia de un adolescente por falta de una resiliencia para superarlas.

De forma similar López (2014), dice que la resiliencia se encausa en la confianza de los seres humanos con la facultad de sobreponerse a situaciones que le son contrarias, inclusive salir fortalecido de ellas. La fortaleza está en el interior de cada individuo, nacemos con una resiliencia intacta según vamos creciendo vamos perdiendo esta capacidad desde la niñez hasta cuando somos adultos, para ello es necesario cultivar desde los colegios la capacidad de superar las adversidades y desgracias sin que nos afecte mucho y seguir adelante.

Por su parte, Del Río (2013) revela que la resiliencia no se forma de la noche a la mañana nacemos con una innata capacidad de ser resilientes. De no estar en constante fortalecimiento de esta capacidad, no seremos capaz de sobreponerse a situaciones que nos son adversas y dolorosas, menos aún ser indiferentes a ella.

De la misma forma, Munist et al. (1998) la resiliencia está asentada en base a la interrelación que se da entre el individuo y su medio ambiente, por lo que es difícil ratificar que proviene únicamente del medio donde se desenvuelve o es una particularidad inherente de la persona, asimismo, es innegable que esta facultad en la vida es dominante ni decisivamente invariable, por lo que los infantes y jóvenes no son perennemente resilientes.

Uriarte (2013) finaliza manifestando que la capacidad resiliente se fortalece en las situaciones más adversas de nuestras vidas, esto hace que las personas tengan un pensamiento positivo y viven una mejor calidad de vida física y psicológica. Vivir en la pobreza, provenir de hogares disfuncionales o tener una pérdida de un ser querido nos hacen más resilientes.

1.2.2 Dimensiones de la resiliencia

Según la escala de resiliencia de Wagnild y Young en 1988 y adaptada en el Perú por Novella (2002) tiene las siguientes dimensiones:

Perseverancia: Es perseverar un continuo anhelo de seguir adelante y pelear por construir su vida uno mismo. Es el constante involucramiento y mantenerse disciplinado para no darse por vencido frente a las adversidades de la vida.

Ecuanimidad: Se dice que es criterio equilibrado de la propia vida y las experiencias vividas; involucra tener una amplia experiencia de la vida con la tranquilidad y confianza de las cosas como se presenten durante nuestra vida. Esto solo se da si tomamos con moderación las contestaciones a las adversidades que se nos presenten.

Confianza en sí mismo: Es creer en uno mismo, es tener la seguridad de poder lograr las cosas que se exige en cada área de la vida. Es la habilidad para reconocer sus aptitudes y limitaciones y creer poder hacerlo.

Sentirse bien solo: El individuo se siente muy bien consigo mismo y no depender de nadie poniéndose límites con su entorno. Ser independiente y tener un libre albedrío de tomar sus decisiones por sí mismos, al borde del anhelo de los demás.

Satisfacción personal: Es la que permite a cada individuo tener en la vida un propósito en la vida, un conocimiento para vivir y disfrutar de la vida. Sin desvanecerse en la energía que va requerir pensando en que se va a cansar o fastidiarse. (p.165)

1.2.3 Características de la resiliencia

Según Peña (2015), los individuos resilientes tienen 8 características:

Tienen la destreza de descubrir la causa de los problemas:

Los seres humanos que emplean la resiliencia como parte de su vida sortean que se vuelvan a repetir las adversidades pasadas. Asumen su responsabilidad y son capaces de autoanalizarse a sí mismo, no buscan culpar ni victimizarse frente a los demás.

Tienen como proposición cambiarse a sí mismos, si el entorno no cambia. Tienen un buen manejo de sus pensamientos y emociones, saben cómo manejar sus pensamientos negativos sin dejar que los paralice frente a las adversidades de la vida.

Conservan la tranquilidad momentos de gran apremio: Son fuertes frente a los problemas, no se desesperan en situaciones muy complicadas, y enfrentan y salen airosos de situaciones muy difíciles.

Son sensatos: Siempre se mantienen optimistas frente a los acontecimientos adversos y aprenden de esa experiencia a preguntarse porque pasó paso y que es lo que me quiere enseñar, para luego tomar como aprendizaje en su desarrollo personal.

Confianza en que tienen el poder dentro: Tienen la seguridad que todas las capacidades de enfrentar y de prevalecer frente a las adversidades, está dentro de sí mismo.

Se ponen en el lugar del otro: Aprecian las conmociones de los demás y actúan acompañándolas en las mismas, su modo de convivencia es satisfactoria al margen de las circunstancias adversas. Distinguen las conmociones en las demás y se ponen en su lugar, y los alientan a seguir adelante. Son optimistas ante las circunstancias más complicadas de superar.

Se automotivan: Se motivan tienen claro sus propósitos y sentido de vida. Siempre se están motivando a sí mismo, mantienen claro sus metas y proyectos en la vida.

No se quejan por qué, sino buscan el cómo: No se concentran en los pensamientos negativos buscando respuestas en el por qué me pasa esto a mí, sino se concentran en el cómo encuentro la solución a estos problemas. Una persona resiliente siempre encuentra la manera de enfrentar las adversidades con convicción. (p.27)

La capacidad de resiliencia que tienen todos los seres humanos, dependerá de la fortaleza interna y una actitud positiva para enfrentar a las mismas, esto no quiere decir que debemos ser insensibles u desconocer, por el contrario, luego de pasar por una situación adversa o dolorosa, no sobreponerse y seguir adelante, sino debe servirnos como aprendizaje estas experiencias dolorosas y hacer de la impotencia o dolor una fortaleza para continuar adelante.

La capacidad de resiliencia las poseemos todos los seres humanos desde que nacimos, depende de cada uno como enfrentamos las adversidades y situaciones más críticas, que actitud tomamos dejarnos llevar por el dolor o procesarlo y seguir adelante, esto sirve de aprendizaje en las personas resilientes que tomaran el dolor y a la incapacidad como maestros en su vida.

1.2.4 Niveles de la resiliencia

Prado y Del Águila (como se citó en Pantac 2017, p. 78) indica los siguientes niveles de resiliencia:

Nivel alto: El ser humano tiene la facultad para enfrentar, soportar y edificar o abrirse saliendo más fortalecido de condiciones contrarias.

Nivel medio: templada facultad del individuo para soportar, aguantar y edificar o prevalecer en situaciones caóticas.

Nivel bajo: tiene poca capacidad para enfrentar, soportar y constituir o salir airoso en situaciones adversas.

1.2.5 Factores que interceden en la resiliencia

Según Fuentes (2013), la resiliencia consta de elementos de riesgo y elementos protectores:

Elementos de riesgo: Un contexto por el cual se trastorna: se refiere a la desgracia vivida dejando como consecuencia heridas profundas o sellan en el subconsciente como pérdidas o duelos de cualquier carácter.

Elementos sociales y ambientales: concerniente a la inestabilidad, falta de empleo, no se satisfacen las necesidades primarias.

Dificultades crónicas en la salud: respectivo a los potenciales padecimientos que aquejan el bienestar tanto corporal y psíquico.

Las catástrofes naturales y las sociales: concerniente a los fenómenos naturales que suceden cada año en nuestro país ahí tenemos, por ejemplo; los incendios, terremotos, huaycos, aluviones, incendios, friaje en la sierra, entre otros. Dejando muchas personas en el desamparo a niños y adultos que salen adelante solos y con carencias de afecto, y el abandono de las autoridades del gobierno local y nacional en estos momentos de dificultades

donde muchas veces lo pierden todo por estas catástrofes de la naturaleza y también psicosociales.

Factores protectores:

Según Fuentes (2013), quien señala que el componente protector de la resiliencia se refiere a que las personas tienen un sentido en la vida a pesar de las desgracias, está relacionada a mantener la alegría, ser afectivos en sus relaciones y mantener una buena salud mental.

Los seres humanos nos diferenciamos de los animales porque tenemos el libre albedrío de sumergirse en los problemas o a pesar de todo darle un sentido a la vida tomándolo como aprendizaje y salir fortalecido para seguir adelante

Definición de términos básicos

Confianza en sí mismo y sentirse bien solo Wagnild y Young (1993) la define en el manual de la escala resiliencia como “habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades, es decir permite a las personas mostrar una actitud positiva sobre sí mismos” (p. 8).

Perseverancia Wagnild y Young (1993) la define como “persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina, es decir mantener constancia en una actitud o proyecto determinante” (p. 8).

Satisfacción personal, referido al aspecto dar un sentido a su existencia, una meta por alcanzar y luchar cada día.

Sentirse bien solo, referido a como el ser humano maneja sus caracteres para apreciarlas en diferencia al resto de las personas que le rodean, subrayando que a pesar de estas diferencias él se siente satisfecho, más aún cuando significa a estar solo en ciertas circunstancias.

Confianza en sí mismo, es la evaluación que el ser humano asigna a su forma de ser, asumiendo cuáles son sus potencialidades, así como sus flaquezas. Teniendo en cuenta el cómo y cuándo emplearlas para una intención optimista o desfavorable.

Perseverancia, se refiere el impulsor de la fortaleza ante los infortunios, es decir, a pesar de las condiciones coexistidas, desfavorables y de los caídos que pudo tener. El individuo subsiste con vigor y talentos de superación así mismo.

Ecuanimidad para Wagnild y Young (1993), “denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando las actitudes ante la adversidad, es decir mantener el equilibrio entre la razón y lo emocional” (p. 8).

Aceptación de uno mismo Para Wagnild y Young (1993), “refleja la adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad” (p. 8).

1.2.6 Componentes de la resiliencia

Saavedra y Villalta (2018) mencionan 12 mecanismos que se pueden identificar en la resiliencia:

La Identidad. (Yo soy, condiciones de base). Esta se refiere a la manera de dilucidar todas las experiencias y sensateces que realizamos en la vida. De ello depende la estabilidad de cada individuo.

Autonomía. (Yo soy, visión de sí mismo). Concerniente a la capacidad de tomar tus propias decisiones con respecto al entorno que nos rodea y la percepción que se tiene de sí mismo.

Satisfacción. (Yo soy- visión del problema). Concerniente a forma de cómo desciframos los problemas que se nos presenten.

Pragmatismo. (Yo soy- respuesta resiliente). Concerniente a la manera de interpretar y la responsabilidad de las acciones.

Vínculos. (Yo tengo-condiciones de bases). Alusivo a las meditaciones y valorar nuestro entorno con el que nos rodeamos y las relaciones que establecemos.

Redes. (Yo tengo-Visión de sí mismo). Concerniente a las relaciones afectuosas y emocionales con nuestro ambiente social y el entendimiento de la misma.

Modelos. (Yo tengo-Visión de dificultad). Referente a los relaciones y puntos de soporte para enfrentar un contexto de adversidad.

Metas. (Yo tengo-respuesta). Recapacitar sobre nuestras relaciones afectuosas y los obstáculos que se presenten y continuar con nuestra vida.

Afectividad. (Yo puedo-situaciones de base). Relacionarse con su interior y el ambiente donde nos sentimos amados.

Autoeficacia. (Yo puedo-perspectiva de uno mismo). Coherente con la fortaleza de superarse ante circunstancias de adversidad y problemas.

Aprendizaje. (Yo puedo-enfoque de la dificultad). Respectivo a la enseñanza que dejan las dificultades de la vida y seguir adelante

Generatividad. (Yo puedo-réplica). Respectivo brindar ayuda e insuficiencia de ambiente del cual te rodeas para salir adelante frente a situaciones adversas.

1.2.7 Los Pilares de la resiliencia

En lo relación a los pilares de la resiliencia, Prado y del Águila (como se citó en Rojas 2016, p.78) describen que como la teoría de Wolin Wolin, consta de siete pilares:

Insight o introversión: es la capacidad de ser consciente de lo que sucede en tu interior y el entorno que te rodea. También se refiere al autorreflexión y el amor propio.

Independencia: Mantenerse una distancia entre el yo y los problemas que suceden en el entorno que te rodea.

Interacción: Concerniente a las relaciones afectivos donde se proporciona, se requiere y se recibe. El individuo es un ser en interacción y depende por ello las relaciones de cariño y asimismo tiene coherencia con el amor propio.

Iniciativa: concerniente a que los individuos son comprometidos con sus acciones, los problemas e infortunios, adaptarse a las situaciones relacionados con la adversidad, aunque no tenga solución o no cambia.

Humor: se refiere a como tomamos la vida depende de cada individuo, si lo vemos con sufrimiento o a pesar de ello mantenemos un buen humor dejando y sobreponiéndose a las adversidades, concerniente también a la adaptación a los problemas aprendiendo a ser creativos y teniendo una actitud positiva a los momentos más adversos.

Creatividad: Respectivo a tener que armonizar con el desconcierto, establecer a partir lo absurdo y pueda facilitar en la superación de la adversidad.

Moralidad: Es afín a las virtudes y la prudencia de que construir en la vida y que cosas no, este también está relacionado al resultado que el individuo busca el bienestar de los demás, sin importarle el suyo.

1.4 Factores protectores y de riesgo

La resiliencia está relacionado a los componentes preservadores y componentes de peligro, interpretándose como las primeras denominadas situaciones o circunstancias que suscitan el progreso de los individuos o poblaciones, fruto de que median como amortiguador ante escenarios complicadas o de peligro que podrían ocasionar un gran efecto en la persona y contribuir negativamente, frenando su desarrollo (Saavedra y Villalta, 2008).

Dichos factores consiguen ser estimados como no generales, es otras palabras, no hay unos que son más significativos que los demás, ni que poseen un resultado igual en cada individuo, por el contrario, esto depende de la estimación que cada persona se forme de ellos,

conforme a sus peculiaridades y las situaciones personales que le envuelvan Rutter (como se citó en Llobert y Wegsman 2004, p. 45)

Por otra parte, hay quienes distinguen más recaída de unos por encima de los demás, por ejemplo, adentro de los peligros sobresale la prevalencia de familias difícilmente colaborativas y adentro de los preservadores, la persistencia, solidez y experiencias sucedidas triunfantes (Acosta y Sánchez, 2009)

Entre los componentes preservadores, se discriminan los extrínsecos, comprenden esos que suceden fuera del dominio del individuo mismo y que proceden dominando la posibilidad de perjuicio o perturbación social, así como la familia extensas, donde se cuenta con el soporte de una persona mayor significativo, o conformación social y profesional, por otro lado los intrínsecos, que representan aquellas particularidades de la misma persona, así como la introversión, la estimación, convicción y confianza en sí mismo, habilidad para participar, ponerse en el lugar de los demás, entre otros (Munist et al, 1998).

1.5 Teorías de la resiliencia

a) Teoría personalista

Contiguo a las iniciales incógnitas a cerca de resiliencia, nacen las imprecisas doctrinas sobre cómo reconocer a las mismas, a partir de los estudios preliminares y experimentales que se iniciaron acerca del tema, en donde al prestar atención a que no todos los individuos que estaban bajo presión ante circunstancias de estrés o de peligro sufrían cualquier enfermedad o derivación negativa, por lo mismo que se conjeturaba que preexistía cualquier condición propia que las formaba diferentes, puesto que su entorno social era equivalente. Precisamente, por eso se proyectó la Teoría Genética, que alcanzaba la coexistencia de los individuos inexpugnables, que tenían la capacidad de no verse afectadas por las adversidades y dificultades de su entorno, por lo que se le imputaba a peculiaridades genéticas las mismas que destacan como un carácter especial y facultades cognoscitivas

superiores, que incrementaban esta aptitud resiliente en una persona, sobreentendiéndose desde ahí como una condición propio (Gómez, 2010).

La resiliencia es entendida desde un criterio como facultad innata de algunos seres humanos para afrontar los problemas que se muestran en la existencia, vencerlas, resurgir fortalecidos de ellos y de esa manera, poder programarse en el futuro Munist et al. (1998). Asimismo, Block (como citó en Gil, 2010, p. 12), la precisa a modo de una peculiaridad de los individuos, basado en la capacidad de adecuarse al oportuno nivel de control temporal, así como impongan las situaciones.

De misma manera Wagnild y Young (como citó en Gil 2010, p.56), autores que mantienen que la resiliencia comprendería una serie de cualidades personales positivas que beneficia en el acomodo personal. Por lo mismo, la resiliencia vendría a ser una facultad que guardaría a algunas personas desde que nacen en tanto que otros necesitaban de ella irreparablemente por lo que le queda de existencia, ya que, según esta perspectiva, se presentaría como un estado fijo y no de un transcurso dispuesto, imposibilitando por tanto el postrero acontecimiento y progreso del mismo en esos individuos que no hubieran gozado con ella desde su nacimiento

b) Teoría sistémica

Después de que los estudios que achacaban la facultad resiliente a la Teoría Genética, brotan incertidumbres sobre el contenido. Consecutivamente, los científicos se iniciaron una nueva perspectiva dando recuento en que los/as niños/as y/o individuos resilientes poseían por lo menos un ser, ya sea en la familia o de su entorno, que los consentía y favorecía de una manera absoluta, lo que inicio a formar una nueva hipótesis en relación al progreso de la resiliencia, concentrando las exploraciones desde ese momento, en establecer las peculiaridades extrínsecas que causaban el crecimiento de la resiliencia, ya que no se pensaba que era una cualidad constante (Gómez, 2010)

De la misma forma, Greco et al. (2006) precisan que la resiliencia tal como un desarrollo activo, la misma que obedece a componentes intrínsecos y extrínsecos, los que, en interrelación con el riesgo, esto facilita el desafío de escenarios adversos. Así, la incesante reciprocidad entre estos dos componentes, consiente obtener un acomodo positivo, comprendida esto como la eventualidad de dar persistencia al progreso o a unos aspectos de la misma, como consecuencia de la victoria ante un escenario de infortunio, ilustrada como una herida, riesgo o ultimato nacida en la vida de un ser humano (Henderson, 2006).

Según Greco et al. (2005) los componentes intrínsecos están relacionados con aspectos orgánicos y psíquicos en firme y recíproca interacción, en contraste lo extrínsecos se representan con lo que se relaciona con el entorno familiar y social en la cual las personas se hallan sumergidos y en correspondencia mutua. De la misma manera, Johansen (2004) la representación de estos componentes extrínsecos es fundamentada por la Teoría General de Sistemas, la que se basa en indicios primordiales y relacionados con lo antes planeado, en primer lugar tenemos, la coexistencia de sistemas adentro de otros sistemas, en otras palabras se entiende como un sistema convive adentro de otro más amplio y, en segundo lugar, se dice que los sistemas serían aperturados y resultados del primero, donde cada miembro, excluyendo al pequeño y adulto, libera sus cargas en otros sistemas, habitualmente adyacentes, determinado por un transcurso de una continua interacción con su ambiente. Así, de acuerdo a estos enfoques, cada persona en cuanto a su ambiente, se establecería en un sistema libre, que se halla en una correlación recíproca constante y permanente de interacción de cuerpo, carácter y/o investigación con sus alrededores, desarrollando perennemente a su progreso y desarrollo.

c) Teoría de la Resiliencia de Boris Cyrulnik

Cyrulnik (como se citó en Montalvo y Vargas, 2017, p. 31) Esta teoría afirma que los seres humanos tenemos una fuerza innata que se manifiesta desde la niñez consiste en la

autoprotección frente a situaciones de gran conmoción y es aprendida en la práctica en relaciones afectivas y sensibles; el individuo tiene capacidades orgánicas y psicológicas que le ayuda a superponerse a experiencias conflictivas, adversas y a veces hasta atroces, que le permite conservar la fuerza de seguir adelante. Esto está relacionado con el entorno donde se desarrollan, cada persona a partir de esto va creciendo en su capacidad de resiliencia debido a los vínculos afectuosos y de entendimiento con su medio ambiente que se rodea.

d) Teoría de la resiliencia de Wagnild y Young.

Wagnild y Young (como se citó en Bolaños y Jara 2016). Señalan que la resiliencia en las personas con un pensamiento positivo le hace más proclive a superar con facilidad los problemas, la adversidad y presión, a pesar de estas situaciones sobreponiéndose a hacer las cosas correctamente.

Asimismo, se puede decir que es el individuo tiene la facultad de sobreponerse a pesar de los fracasos y adversidades haciéndolos más fuertes y usándolos a su favor para seguir adelante. El autor menciona dos factores importantes en este proceso, el primero es la competitividad individual que se identifica con la confianza en sí mismo, ser independiente, decisivo, ingenioso, fortaleza y constancia. El segundo factor es el amor a sí mismo y de la existencia, que son visibles en el equilibrio, la adaptación, resistencia y la visión de la vida, también se puede decir que es una emoción de tranquilidad y confianza a pesar de las adversidades y problemas que se presentan. (p.59)

e) Teoría de Resiliencia de Vanistendael

Vanistendael (como se citó en por Vargas y Montalvo 2017). Según esta teoría manifiesta que la resiliencia es la virtud que tiene el ser humano por la cual destaca, vive y se desenvuelve de una manera admisible socialmente, a pesar de los obstáculos, problemas y el

estrés que muchas veces son factores que conllevan a obtener resultados adversos y de riesgos.

El individuo puede salir de esta situación adversa por su propia capacidad sin la ayuda de un profesional o ser autosuficiente. El autor indica que hay dos dimensiones, la primera es la fortaleza ante la desgracia y la segunda es el cuidado de su propia entereza ante la tensión fuerte y la segunda es la facultad de edificar, construir una vida consciente de coexistir a pesar de la desdicha y los problemas. Los componentes de la resiliencia se constituyen en los puntos de asistencia social, la suficiencia de hallar un rumbo en la existencia, las capacidades y el efecto de manejar su vida, el amor a sí mismo y el sentido del ingenio.

Breton et al. (2016) “Mencionan que la resiliencia es adquirida durante el desarrollo de la persona más no es un aspecto que nace con el sujeto. Por lo tanto, es entendida como una relación mutua entre el ser humano y su entorno, donde se va fortaleciendo sus características para transformarse, crecer y desarrollar al máximo todo su potencial frente a las adversidades”.

Plantea cinco áreas interrelacionadas, ineludibles de considerar en el beneficio de la resiliencia. En primer lugar, la aprobación absoluta del individuo como tal, sin que esto involucre precisamente que se deba consentir su conducta, la cual implica el reconocimiento al otro y formar con él o ella una dependencia razonada en la comprensión, cuidado, respeto y compromiso de uno por el otro. En segundo lugar, la facultad de darle un rumbo a su vida, de ser independiente y tomar sus propias decisiones, motivado por el predominio trascendental de la persona más que la pura realización fortuita. En tercer lugar, un ambiente educativo sensiblemente positiva, que suscite y proporcione el desarrollo de idoneidad y/o aptitudes potenciales, intelectuales y afectivas. En cuarto lugar, el amor propio y seguridad que el ser humano posee de sí mismo, así como también conservar un buen sentido del humor; y, por último, otros hábitos por desarrollar.

1.6 La resiliencia en las personas

Siebert (2007) diferencia dos tipos de personas frente a la fatalidad, el que se siempre deja llevar por ideologías negativas, estos se quejan continuamente por las situaciones que advierten y consienten experiencias de discapacidad para afrontar los conflictos, pues más que reconocer estos escenarios, se delimitan a responder, es decir, proceden sin analizar seriamente acerca del hecho ni estiman las diferentes opciones de solución, acogiendo una postura de víctimas. Por otra parte, encontramos a aquellas personas que son más manejables y que ante las mismas situaciones, tienen la capacidad enfrentarlos con tranquilidad, asumiendo la existencia presente y ocuparse enérgicamente para edificar de una forma positiva a partir de la misma, de tal manera de salir fortificados. Proceder que es consecuencia de la seguridad que estos seres humanos tienen para responder ante estas circunstancias, independiente de cuán severos sean estos sucesos logran sacarle la parte positiva o posible de ser tratado para conseguir inmejorables resultados. Y si bien estas experiencias pueden ocasionarle angustia o sufrimiento, no consienten que éstos se alberguen de manera perdurable en sus existencias, puesto no se delimitan a actuar ante dichos sucesos, sino que enfrentan a las mismas, es decir, antes de realizar cualquier reacción, la valoran seriamente.

1.4.1 Resiliencia Familiar

La concepción de resiliencia puede inferir en el contexto familiar, donde el grupo familiar tiene la condición resiliente para plantarse y acomodarse como unidad eficaz para enfrentar cualquiera dificultad. Por lo mismo, dentro de estas familias existe una relación que se caracterizan por tener conexión, calidez y persistencia y los hijos tienen una capacidad de ser resilientes que mantienen una estrecha relación con sus padres y esto facilita que interactúen positiva, disciplinada y de confianza. Esto hace que muchos autores hablen sobre la resiliencia dentro de la familia.

La resiliencia es una competencia que empieza a formarse dentro del cogollo familiar, para ello es indispensable que exista por lo menos tres componentes primordiales que viene a ser, que tengan una opinión compartida, concretamente, un enfoque común en relación a ver positivamente la fatalidad, la eficacia y espiritualismo. Doctrinas que se mantiene en la familia desde sus orígenes y son practicadas hasta la actualidad de forma independiente en cada uno de los integrantes de la familia. Concretamente, la familia es la base donde se forman a los hijos con capacidades robustas para enfrentar las adversidades que se les va a presentar en la vida y salir fortalecidas de las mismas, tales recursos facilitasen a que se integren dentro de su comunidad con normalidad, de las mismas que adquirirán un aprendizaje importante de las experiencias vividas que posteriormente les servirá para cuando se enfrenten dificultades o infortunio sin dilapidar el mesura y orden de sus existencias (Walsh, 2002)

1.4.2 Resiliencia en las Comunidades y Grupos

La resiliencia dentro de las comunidades y grupos es estudiada a partir de observar que muchas comunidades luego de que experimentaron desastres o desgracias ya sean de índole naturales o provocadas, que provocaron muchas pérdidas de vidas humanas y materiales, las mismas que los movían a unirse y levantarse desde las cenizas en pos de la reaparición de los perjuicios ocasionados y seguir con sus vidas sin adoptar una postura de víctimas organizándose activamente sin esperar que otros les faciliten todo sino, ellos mismos trabajando mancomunamente crear sus propios recursos para sobreponerse.

Martínez (2004) “quien la define como la capacidad que tiene un grupo de personas que comparten una cultura, para enfrentar favorablemente una crisis”.

Asimismo, algunas de las cualidades características de una comunidad resiliente es que sus miembros fomentan entre ellos mismos ser resilientes, debido a que pasaron por adversidades o crisis dentro de sus comunidades saliendo fortalecidos de las mismas, por lo

que también sus miembros tienen bien clara la identidad, la unión colectiva y relaciones armoniosas que hizo posible sobreponerse con éxito a dichas adversidades.

Por otra parte, Saavedra y Castro (2009) “entienden la identidad el concepto que cada persona se hace de sí mismo, es decir, aquel autoconcepto e identificación personal que se conserva congruentemente sólido en el tiempo”.

La conexión colectiva comprendida a manera de un impulso imaginario que hace que se organicen y mantengan a la comunidad identificada y constituida, incluyendo valores compartidos, los miembros se sienten identificados y con pertenencia dentro de su comunidad manteniendo lazos de protección, correspondencia y familiaridad.

Y finalmente, la resiliencia dentro de las comunidades se basa en las correlaciones equilibradas, entendidas como aquellas representadas por la familiaridad y habilidad de sus integrantes de ser solidarios y ofrecerse ayuda mutua con los otros miembros de comunidades cercanas a su entorno.

2. Método

2.1. Tipo de investigación

El tipo de estudio fue observacional porque no hubo manipulación de la variable; prospectivo, porque los datos recogidos fueron a propósito del estudio (primarios); transversal, porque se realizó una sola medición a la misma población; y analítico, porque el análisis estadístico fue univariado. (Supo, 2014)

2.2. Nivel de la investigación

El nivel de investigación fue descriptivo, porque se pretendió conocer la prevalencia de la resiliencia en las mujeres de un comedor popular, asimismo es dependiente del lugar y tiempo. (Supo, 2014)

2.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación fue epidemiológico, porque permitirá conocer los factores relacionados a la resiliencia en las mujeres de un comedor popular, Lima, 2020. Es decir, su frecuencia o distribución en la población. (Supo, 2014).

2.3.1. Esquema del diseño no experimental de la investigación

M \longleftrightarrow O

Donde:

M= muestra

O= observada

2.4 El universo, población y muestra

El universo son las mujeres. La población estará constituida por la participación de 30 en mujeres de un comedor popular del asentamiento humano Nuevo san Juan, San Juan de Lurigancho, Lima, 2021., del total de mujeres todas son de procedencia del asentamiento humano Nuevo san Juan y de una situación económica de pobreza y extrema pobreza, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

2.4.1. Criterios de inclusión

Las mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho.

Las mujeres que accedieron colaborar libremente.

Mujeres que se decidieron resolver los instrumentos aplicados.

2.4.2. Criterios de exclusión

Las mujeres que no pertenecen al comedor María de Jesús.

Las mujeres que resolvieron no participar.

Mujeres con dificultades de comprensión de los instrumentos y que por lo tanto no puedan desarrollarlos.

Por lo que la población será un total de $N = 30$.

Teniendo en cuenta que la población sobrepasa los recursos destinados para la presente investigación se optará por trabajar con una muestra probabilística, de tipo aleatorio simple; y que después de hacer un cálculo estadístico se trabajará con un total de $n= 30$ mujeres.

2.5. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN	DIMENSIONES/ INDICADORES	VALORES FINALES	TIPO DE VARIABLE
Tipo de familia	Autodeterminación	Nuclear, Extensa, Reconstituida, Monoparental, Adoptivas	Categoría, Nominal, Polinómica
VARIABLE DE INTERÉS	DIMENSIONES/ INDICADORES	VALORES FINALES	TIPO DE VARIABLE
Resiliencia	Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Perseverancia, Sentirse bien solo, Satisfacción personal	Alto Medio Bajo	Categoría, Nominal, Polinómica

2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.6.1. Técnicas.

Se utilizó la técnica de la encuesta. Al respecto Sánchez y Reyes (2017). refiere que la técnica es el medio utilizado para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas y encuestas.

La técnica que se utilizó para la evaluación de la variable de asociación fue la psicométrica, que consiste en el recojo de información a través de un cuestionario de la escala de resiliencia en la que se utilizará la información de manera directa. En cambio, para la evaluación de la variable de supervisión se utilizará la técnica psicométrica, que consiste en lo declarado en la ficha técnica del instrumento.

3.6.2. Instrumento

Para el recojo de la información se aplicó el instrumento primordial y único, la Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993). Considerado como un instrumento de mejor

confiabilidad y seguridad para este prototipo de investigación. Y fue aplicado siguiendo muy reservadamente todas las indicaciones de sus autores.

Este instrumento consta de 25 ítems según una escala de tipo Likert de 7 alternativas cuyo intervalo están entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo), con una puntuación máxima y mínima de 175 y 25 respectivamente. Los valores mayores a 147 indican mayor capacidad de resiliencia; entre 121-146, moderada resiliencia; y valores menores a 121, escasa resiliencia. (25) El instrumento se aplica en adolescentes y adultos, aunque puede ser utilizado en personas mayores, se aplicó de forma individual realizando una entrevista al participante, leyendo las preguntas de la escala y marcando las respuestas mencionadas por el participante y observado por el familiar, tardando unos 10 minutos aproximadamente como tiempo total de aplicación de esta misma.

Este instrumento fue adaptado de la versión original realizada por la fundación Gitanos en España. Fue validado por criterio de jueces, teniendo como jurado 5 expertos en el tema, y se obtuvo la confiabilidad mediante una prueba piloto conformado por 10 personas con discapacidad visual. A su vez, la fiabilidad del cuestionario se obtuvo mediante la técnica estadística Alfa Combrach cuyo valor fue 0.8339, este valor está considerado dentro de lo aceptable ya que está cerca de 1; por lo tanto, el instrumento es fiable para el estudio que se pretende realizar.

2.7 Plan de análisis

El análisis estadístico empleado en el estudio fue univariado, porque solo describió o estimó parámetros en la población del estudio a partir de una muestra, característica de la estadística descriptiva; presentando cuadros y tablas de frecuencia según los resultados obtenidos. Para el procesamiento de los datos y obtención de tablas y figuras se utilizó los softwares Microsoft Excel y Word.

2.8 Principios éticos

El presente estudio contempló los principios éticos necesarios para su realización, sugeridos por el comité de ética y el reglamento de ética de la universidad, evidenciándose a través de documentos tales como el oficio dirigido al presidente del pueblo Joven, Chimbote, asimismo el documento de consentimiento informado firmado por los pobladores participantes del estudio.

Se consideró los siguientes principios éticos:

Protección a las personas: Es donde se trabaja con personas, por ende, se debe respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y privacidad.

En el presente estudio realizado se tiene en cuenta que las personas que son sujetos de investigación participan voluntariamente y disponen de información adecuada, además se tiene en cuenta el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Libre participación y derecho a estar informado: Referimos a la información que se brinda a las personas participantes referentes a los propósitos y fines de la investigación que se está llevando a cabo, también tenemos en cuenta que son libres de participar sin obligación. Para la investigación se toma la manifestación de aceptación de la persona que participa, brindándonos de esta manera su consentimiento para tomar la información para los fines correspondientes.

Beneficencia no maleficencia: Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones. En la presente investigación los

sujetos investigados no presentan ningún tipo de riesgo en su integridad física o mental.

Justicia: Se tiene en cuenta ante todo la justicia y el bien común, es decir no debemos poner los intereses personales, la investigación se debe desarrollar de una forma equilibrada reconociendo las limitaciones y sesgos, para un trabajo sin manipulaciones y no dar lugar a prácticas injustas.

Integridad científica: El investigador responsable tiene que mantener su integridad al momento de realizar un estudio, evitando todo tipo de mal intención que se pueda dar en el transcurso de la investigación. Además de garantizar la veracidad en todo el proceso de la investigación, desde el inicio hasta la obtención y comunicación de resultados.

3. Resultados

3.1 Resultados

Tabla 2

Niveles de resiliencia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020

Niveles de resiliencia	f	%
Medio	17	56.7%
Alto	13	43.3%
Total	30	100%

Nota: En la tabla 2 se observa que el 56.7 % de las mujeres del comedor popular presentan nivel medio.

Tabla 3

Niveles de perseverancia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho,

Lima, 2020

Niveles de perseverancia	f	%
Medio	16	53.33%
Alto	14	46.67%
Total	30	100%

Nota: En la tabla 3 se observa que el 53.33% de las mujeres del comedor popular presentan un nivel de perseverancia medio.

Tabla 4

Niveles de estar bien solo de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020

Niveles de estar bien solo	f	%
Alto	30	100%
Total	30	100%

Nota: En la tabla 4 se observa que el 100% de las mujeres del comedor popular presentan un nivel de estar bien solo alto.

Tabla 5

Niveles de confianza en sí mismo en mujeres de un comedor popular de San Juan de

Lurigancho, Lima, 2020.

Niveles de confianza en sí mismo	f	%
Alto	16	53.33%
Medio	14	46.67%
Total	30	100%

Nota: En la tabla 5 se observa que el 53.33% de las mujeres del comedor popular destacan un nivel de confianza en sí alto.

Tabla 6

Niveles de ecuanimidad en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho,

Lima, 2020

Niveles de ecuanimidad	f	%
Medio	25	83.34%
Alto	4	13.33%
Bajo	1	3.33%
Total	30	100%

Nota: En la tabla 6 se observa que el 83.34% de las mujeres del comedor popular exhiben un nivel de ecuanimidad medio.

Tabla 7

Niveles de satisfacción personal en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020

Satisfacción personal	f	%
Alto	16	53.33%
Medio	14	46.67%
Total	30	100%

Nota: En la tabla 8 se observa que 53.33% de las mujeres del comedor popular presentan un nivel de satisfacción personal alto.

4. Discusión

La presente investigación se enfatizó en determinar el nivel de resiliencia en las mujeres de un comedor popular María de Jesús, distrito de San Juan de Lurigancho, porque se busca saber que tan resilientes son las mujeres para afrontar situaciones adversas al que se enfrentan día a día para sobreponerse y salir adelante por si mismas desarrollando otras actividades que les permita dicho propósito.

En cuanto al objetivo principal, la resiliencia viene hacer la confianza de los seres humanos con la facultad de sobreponerse a situaciones que le son contrarias, inclusive salir fortalecido de ellas (López, 2014) por lo que, según estos indicios, los resultados del presente estudio muestran que un 56.7% de las encuestadas se observa que tienen un nivel de resiliencia medio, esto significa que en las mujeres del comedor popular se evidencian indicadores de confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia y aceptación de uno mismo, debido a la pandemia por lo que estamos pasando muchas de estas mujeres perdieron su trabajo y se ven obligadas a formar parte del comedor debido a la dificultad socioeconómica por la que están atravesando (Gonzales y Valdez, 2012). Los resultados obtenidos difieren completamente con lo obtenidos por Begazo y Rodrigo (2019), Virhuez (2019) y Meza (2019), en cuyas investigaciones se encontraron que existe altos N. de R. en las féminas que formaron parte de sus estudios, estas diferencias pueden deberse a que, que debido a que en la presente investigación, cuyo comedor popular estuvo ubicado en el distrito de San J. de L., las mujeres constituidas en su mayoría por madres solteras perseveran en subsistir a pesar de encontrarse sin trabajo debido a la pandemia, en este sentido, se puede decir que las mujeres a cuanto más adversidades y necesidades tienen en su vida se vuelven más resilientes (López 2014)

Asimismo, en este sentido las mujeres del comedor popular a pesar de las dificultades por la que atraviesan se sustentan en el apoyo de la familia ya que esto se edifica por medio de un conjunto de elementos como las relaciones afectivas y el medio donde se desarrollan, dentro

de las relaciones afectivas hallamos los actos de amor y colaboración, proveer y recoger afecto. Asimismo, manifiesta que puede ser algo inherente pero su desarrollo se facilitará en base a las experiencias exitosas vividas a lo largo de su vida; entonces influye la herencia y las circunstancias ambientales en la independencia y la creatividad (Cyrulnik, 2002).

Por otra parte, en el objetivo específico en la dimensión perseverancia que es la constancia ante la fatalidad o el desánimo, poseer un enérgico anhelo del provecho y autodisciplina, es decir conservar tenacidad en una condición o propósito concluyente (Wagnild & Young, 1993). En este sentido, los resultados del presente estudio manifiestan que denotan en su dimensión perseverancia que el 53.33% de las entrevistadas tienen un nivel medio, a diferencia de los resultados obtenidos por Virhuez (2019), que un 68.2% de las mujeres encuestadas obtuvieron un nivel alto en su dimensión perseverancia. Estas diferencias pueden deberse a que la muestra obtenida por Virhuez estuvo conformada por mujeres que a pesar de sufrir maltratos físicos y psicológicos tienen una alta capacidad de ser perseverantes, de creer en sí mismas y son triunfadoras, asimismo, a pesar que también fueron víctimas de algún tipo de maltrato le cuesta un poco más en creer en sí mismas para lograr su continuo crecimiento, en ese sentido, las mujeres a pesar de que pasaron por una etapa de maltratos físicos y psicológicos por parte de sus parejas, no se amilanaron ante la adversidad por el contrario se fortalecieron saliendo adelante solas (Gonzales y Valdez, 2012).

Con respecto, al objetivo específico en la dimensión sentirse bien solo, refiere al como el sujeto utiliza sus cualidades para valorarlas en contraste a las del resto de la comunidad, destacando que a pesar de las diferencias él se encuentra satisfecho, aun cuando eso le garantiza cierta tendencia a la soledad (Wagnild y Young, 1993). En este sentido, los resultados de la presente investigación manifiestan que denotan en su dimensión sentirse bien el total que es el 100% de las entrevistadas tienen un nivel alto; a diferencia de los resultados obtenidos por Virhuez (2019), que solo un 66.8% de las encuestas obtuvo un nivel alto en su

dimensión sentirse bien solo, Estas diferencias pueden explicarse, a que la muestra obtenida por Virhuez estuvo constituida por mujeres que salieron de una relación dependiente a sus parejas, mientras que, en el presente estudio, la muestra estuvo constituida en su mayor parte por mujeres que son madre y padres a la vez para sus hijos, pudiendo ser estas diferencias la explicación a estos resultados, en ese sentido, que las mujeres que crían solas a sus hijos tienen una mayor resiliencia a salir solas adelante sin depender de nadie (Breton et al. 2016).

Con referencia, a su objetivo específico en su dimensión ecuanimidad que es criterio equilibrado de la propia vida y las experiencias vividas; involucra tener una amplia experiencia de la vida con la tranquilidad y confianza de las cosas como se presenten durante nuestra vida. Esto solo se da si tomamos con moderación las contestaciones a las adversidades que se nos presenten (Wagnild y Young, 1993). En este sentido, los resultados de la presente investigación manifiestan que denotan en su dimensión ecuanimidad que el 83.34% de las entrevistadas tienen un nivel medio; a diferencia de los resultados obtenidos por Meza (2019), que solo un 26,67% de las encuestas obtuvo un nivel medio en su dimensión ecuanimidad. Estas diferencias pueden explicarse, a que la muestra obtenida por Meza estuvo constituida por mujeres estaban viviendo en una relación toxica con sus parejas que no les permitía tener un equilibrio en su vida, mientras que, en el presente estudio, la muestra estuvo constituida en su mayor parte por mujeres que ya estaban superando la separación de sus parejas y ven la vida de una manera positiva, pudiendo ser estas diferencias la explicación a estos resultados, en ese sentido, que las mujeres que sufren algún abuso físico o psicológico por parte de sus parejas no se ven impedidas de llevar una vida equilibrada y tranquila (Cyrulnik, 2002).

De acuerdo, a su dimensión confianza en sí mismo, es la valoración que el sujeto atribuye a sus cualidades, teniendo presente sus debilidades y también fortalezas. Sabiendo definir el cómo y cuándo usarlas para un propósito favorable o resiliente (Wagnild y Young, 1993). En este sentido, los resultados de la presente investigación denotan en su dimensión

confianza en sí mismo que el 53.33% de las entrevistadas tienen un nivel alto; a diferencia de los resultados obtenidos por Meza (2019), que solo un 13,33% de las encuestas obtuvo un nivel alto en su dimensión confianza en sí mismo, Estas diferencias pueden explicarse, a que la muestra obtenida por Meza estuvo constituida por mujeres que han sido violentadas por sus parejas, mientras que, en el presente estudio, la muestra estuvo constituida en su mayor parte por mujeres que son madres solteras, pudiendo ser estas diferencias la explicación a estos resultados, en ese sentido, podemos decir que las mujeres que son víctimas de maltrato familiar tienden a tener menos confianza a sí mismas Vanistendael (como se citó en por Vargas y Montalvo, 2017, p.45)

Por último, en la dimensión satisfacción personal es la que permite a cada individuo tener en la vida un propósito en la vida, un conocimiento para vivir y disfrutar de la vida. Vinculada al hecho de darle a su vida una razón de ser, un objetivo que perseguir y un fin que alcanzar (Wagnild y Young, 1993). En este sentido, los resultados de la presente investigación denotan en su dimensión satisfacción personal que el 53.33% de las entrevistadas tienen un nivel alto; a diferencia de los resultados obtenidos por Virhuez (2019), que un 65.9% de las encuestas obtuvo un nivel alto en su dimensión satisfacción personal. Estas diferencias pueden deberse, a que la muestra obtenida por Virhuez estuvo constituida por mujeres lograron en su mayoría desarrollar sus proyectos como personas, a pesar de haber sufrido de dependencia hacia sus parejas, mientras que, en el presente proyecto las mujeres en su mayoría empiezan a desarrollarse poco a poco ellas mismas con apoyo del gobierno para solventar el comedor popular que son un sostén para sus hijos, en ese sentido se puede decir, que las mujeres a pesar de haber dependido de sus parejas salieron adelante por su alta capacidad de sobreponerse y buscar su satisfacción personal (Breton et al. 2016).

5. Conclusiones

5.1 Conclusiones

De acuerdo al objetivo general, que es describir el nivel resiliencia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020, se encontró que en su mayoría (56.7%), presentan un nivel de resiliencia medio.

En lo que respecta a su dimensión perseverancia, las mujeres del comedor popular en su mayoría (53.33%) obtuvieron un nivel medio.

Asimismo, en la dimensión Sentirse bien solo, las mujeres del comedor popular todas (100%) presentan un nivel alto.

Se identificó en su objetivo específico confianza en sí mismo, que las mujeres del comedor popular en su mayoría (53.33%) obtienen un nivel alto.

Se recabo en la dimensión Ecuanimidad, que las mujeres del comedor popular obtienen mayoritariamente (83.34%) un nivel medio.

En lo que refiere a la dimensión Satisfacción personal, las mujeres del comedor popular presentan en su mayoría (53.33%) un nivel alto.

5.2 Recomendaciones

Conforme a las conclusiones de esta investigación se recomienda:

- Para los investigadores se le recomienda realizar estudios relacionado sobre la resiliencia y autoestima en las mujeres, debido a que es un componente que influye en la educación de los hijos en el hogar.
- A la municipalidad de Lima, se le recomienda que a través del área de recursos humanos mediante los psicólogos desarrollen talleres de fortalecimiento de la resiliencia en las mujeres del comedor para que enfrenten mejor las adversidades que se les presente.

· Ampliar investigaciones equivalentes en otras organizaciones populares del país, con el objeto de diferir los resultados conseguidos en la presente investigación (especialmente en los pueblos jóvenes) dado a que pueden encontrarse otras variables que puedan ejercer una posible influencia en el bienestar emocional y psicológico de los mismos.

Referencias

- Alveal, E., y Aurora, M. (2012). *Resiliencia: una mirada sistémica: construcción y validación preliminar de test*.
<http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1437/1/Espinoza%20Alveal,%20Maria%20Aurora.pdf>
- Begazo, L., y Rodrigo, S. (2019). *Relación de los estilos de apego con la resiliencia en mujeres víctimas de violencia conyugal*.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9760/PSbemile.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bolaños y Jara (2016). *Clima Social Familiar y Resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/582>
- Carrillo, M. (2019). *Análisis de la resiliencia en mujeres supervivientes de la violencia de género*.
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=+An%3%A1lisis+de+la+resiliencia+en+mujeres+supervivientes+de+la+violencia+de+g%C3%A9nero.&btnG=
- CEPAL (2018) *Potenciar la resiliencia de las ciudades y sus territorios de pertenencia en el marco de los acuerdos sobre cambio climático y de la Nueva Agenda Urbana*.
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44218/1/S1800995_es.pdf
- Cordero, V., y Teyes, R. (2016). *Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica*. *Omnia*, 22(2),107-118.
<https://www.redalyc.org/pdf/737/73749821009.pdf>

- Gómez Chacaltana, M. A. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana*. <https://n9.cl/ou728>
- Gómez, C., y Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6471760>
- Granizo, E. (2018). Violencia intrafamiliar y su relación con la resiliencia en mujeres de 18 a 45 años de edad, vulneradas del centro de apoyo integral “las tres manueles” de la ciudad de Quito, durante el año 2017. [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. <http://201.159.222.95/bitstream/123456789/620/1/PROYECTO%20INTEGRADOR%20ELVA%20TATIANA%20GRANIZO%20CAZORLA.pdf>
- Guevara, K. (2018). Autoconcepto y Resiliencia en mujeres presidiarias, por primera vez y habituales de una institución penitenciaria de Trujillo. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/4241>
- INDECI (2018) Resiliencia: La clave del nuevo liderazgo del siglo XXI. <http://consejoicde.com/2018/05/15/resilienciala-clave-del-nuevo-liderazgo-del-siglo-xxi/>
- Melgarejo, L. (2018). Funcionalidad familiar y resiliencia en mujeres denunciadas de violencia familiar de una comisaría de familia del distrito de Independencia, 2018. [Tesis de pregrado Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/30064>
- MIMP (2018) Dirección para la Autonomía Económica de las Mujeres. <https://n9.cl/wwmxc>

MINSA (2019) Ministerios de Salud y Mujer y Poblaciones Vulnerables articulan esfuerzos para enfrentar la violencia contra la mujer.

<https://peru.unfpa.org/es/news/ministerios-de-salud-y-mujer-y-poblaciones-vulnerables-articulan-esfuerzos-para-enfrentar-la>

OMS (2021) violencia contra las mujeres. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/violence-against-women>

ONU (2020) La COVID 19 ensanchará la brecha de pobreza entre mujeres y hombres, según los nuevos datos de ONU Mujeres y el PNUD.

<https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/8/press-release-covid-19-will-widen-poverty-gap-between-women-and-men>

OPS. (2016). *Salud, resiliencia y seguridad humana: Hacia la salud para todos*. Recuperado de: <https://www.icie.org/researchpdfs/HealthHumSec/quide/HHS-2016-esp.pdf>

PNUD (2019) *Escuelas fuertes para prevenir la violencia*.

<https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GUIA%20DOCENTES%20CON%20ADOLESCENTES%20-%20FINAL.pdf>

Publimetro (2020) Claridad emocional para dar paso a la resiliencia', por Mauricio Bock.

Redacción Publimetro.

<https://publimetro.pe/vida-estilo/tendencias/claridad-emocional-para-dar-paso-a-la-resiliencia-por-mauricio-bock-noticia/>

Sucño, M., & Lizzett, C. (2019). Niveles de resiliencia en mujeres atendidas en los centros de emergencia mujer de las provincias de Huancayo y Satipo. [Tesis de pregrado,

Universidad Universidad Continental]. Repositorio Continental

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/5469/1/IV_FHU_501_TE_Meza_Sucno_2019.pdf

Sulca, K. (2018). Resiliencia en mujeres violentadas y no violentadas en el Programa ayuda mujer del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29859/Sulca_BK.pdf?sequence=1&isAllowed=y

UNICEF. (2017) Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social.

https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf

Vásquez, L., y Vilca, J. (2020). Resiliencia en mujeres víctimas de violencia en Latinoamérica: Una revisión sistemática. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio.ucv.edu.pe

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50457/V%c3%a1squez_LLA-Vilca_CJN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vidal, R. (2008). La contribución del enfoque de resiliencia en la intervención social.

http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106128/vidal_r.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Virhuez, V. (2019). Violencia familiar y resiliencia en mujeres del Centro de Salud la Flor del distrito de Carabayllo, 2019. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo].

Repositorio.ucv.edu.pe
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46035/Virhuez_AVSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wagnild, G., y Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing*

measurement, 1(2), 165-17847. [gestation-dependant-changes-in-angiogenic-factors-and-their-associations-with-fetal-growth-measures-in-normotensive-pregnancy \(2\).pdf](#)

Apéndice

Apéndice A: Instrumento de evaluación

Cuestionario de la Escala de la resiliencia de Wagnild y Young

Consigna: "A continuación encontrara algunas frases, le pedimos que marque aquella con la cual se sienta más identificado actualmente".

ITEMES	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 más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4.- Es importante para mí 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 mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9.- Siento que puedo manejar vanas cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10.- Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7
11.- Rara vez me pregunto cuál 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 qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17.- El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18.- En una emergencia soy una persona en quien 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

Apéndice B: Consentimiento Informado



Consentimiento informado Protocolo de Consentimiento Informado para Encuestas (Psicología)

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula:

_____ y es dirigido por _____, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará _____ minutos de su tiempo.

Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de

_____. Si desea, también podrá escribir al correo _____ para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre:

Fecha:

Correo electrónico:

Firma del participante:

Firma del investigador (o encargado de recoger información):

Armando Lucas Toralva: 04083274

Estudiante de psicología de la ULADECH Católica.

chimoltrufia@gmail.com

Apéndice C: Cronograma de actividades

CRONOGRAMA																	
N°	ACTIVIDADES	2020 2020 - 01				2020 2020 - 02				2021 2021 - 01				2021 2021 - 02			
		Marzo - Junio				Septiembre - Diciembre				Marzo - Junio				Septiembre - Diciembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Informe	X	X	X													
2	Revisión del Informe por el jurado de investigación			X													
3	Aprobación del Informe por el Jurado de Investigación			X													
4	Exposición del Informe al Jurado de Investigación			X													
5	Mejora del marco teórico y metodológico				X	X											
6	Elaboración y validación del instrumento de recolección de datos						X	X									
7	Elaboración del consentimiento informado								X								
8	Recolección de datos									X							
9	Presentación de resultados										X						
10	Análisis e Interpretación de los resultados											X					
11	Redacción del informe preliminar												X				
12	Revisión del informe final de la tesis por el Jurado de Investigación													X			
13	Aprobación del informe final de la tesis por el Jurado de Investigación														X		
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación															X	
15	Redacción de artículo científico																X

Apéndice D: Presupuesto

Presupuesto desembolsable			
Categoría	Base	% o Número	Total
Suministros (*)			
Fotocopias	0.10	180	18.0
Empastado	2.00	2	4.00
Papel bond A-4 (500 hojas)	500	1	15.0
Lapiceros	0.50	3	1.50
Servicios			
Uso de Turnitin	50.00	4	200.00
Sub total			228.50
Gastos de viaje			
Pasajes para recolectar información	2.00	4	8.00
Sub total			8.00
Total, de presupuesto desembolsable			236.50
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Servicios			
Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			888.50

Apéndice E: Instrumento de evaluación

Escala de Resiliencia de Wagnild Y Young (Versión traducida final)

Ficha técnica:

Objetivos del instrumento

Identificar el nivel de Resiliencia de las mujeres de un comedor popular. Ejecutar un examen psicométrico del nivel de Resiliencia de las mujeres.

Cuestionario de Resiliencia de Wagnild, G. Young, H

Ficha técnica:

Nombre: Escala de Resiliencia.

Autores: Wagnild, G. Young, H. (1993).

Procedencia: EE.UU.

Administración: Individual o colectiva.

Estudio piloto: Verónica Elías A.

Adaptación peruana: Novella (2002).

Duración: Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Tipificación: Se obtuvieron baremos para los subcomponentes, factores de la escala y la calificación total de la escala de Resiliencia. Significación: La Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción. Asimismo, considera una Escala Total.

Adecuado por Novella (2002) en el Perú. Para la recolección de datos trabajamos con el cuestionario de Wagnild, G. Young, H (1993) que fue adaptado y aprobadas en la actual investigación para la población estudiada. Para la recaudación de información aplicamos el cuestionario de Wagnild, G. y Young, H (1993) que fue adecuado y aprobadas en nuestro

país, se su uso en nuestra investigación dirigida a las mujeres (población) estudiado. Revelan dos características principales el primero es autodirigibles y garantizan el anonimato. Está constituido por un universal de 25 preguntas que tiene un tiempo máximo de 15 minutos para ser contestar. El instrumento se puede emplear en un modo individual o colectiva a personas de 12 años para adelante.

Escala de Resiliencia (ER)

a. Valores calificativos

De 25 a 120	Bajo
De 121 a 146	Medio
Del 147 a más	Alto

La Escala de Resiliencia se aplicó a un total de 30 mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020. Con fin de recolectar datos de nuestra variable (resiliencia) de estas mujeres.

b. Confiabilidad

La seguridad de la Escala de Resiliencia (ER), en nuestro país, se consiguió por medio del coeficiente de confiabilidad en el Alfa de Cronbach donde el puntaje fue de 0.89, de este modo demostró confiabilidad para su uso como instrumento según Del Águila (2003 en Elías 2019). Comprendiendo el Alfa de Cronbach (0,89) lograremos expresar que la escala en su totalidad (25 interrogaciones) si posee una credibilidad apropiada.

Calificación de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Rangos	Muy bajo	Bajo	Moderadamente bajo	Moderadamente alto	Alto	Muy alto
Total	25-100	101-115	116-130	131-145	146-160	161-175
Confianza en si mismo	7-19	20-25	26-31	32-37	38-43	44-49
Perseverancia	7-19	20-25	26-31	32-37	38-43	44-49
Satisfacción personal	4-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28
Ecuanimidad	4-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28
Sentirse bien solo.	3-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21

Apéndice F: Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivos	Variable(s)	Dimensiones/Indicadores	Metodología
¿Cuál es nivel de resiliencia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020?	<p>Objetivo general Determinar el nivel de resiliencia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020.</p> <p>Objetivos específicos Describir el nivel de resiliencia en su dimensión Confianza en sí mismo, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020. Describir el nivel de resiliencia en su dimensión Perseverancia, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020. Describir el nivel de resiliencia en su dimensión Satisfacción personal, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020. Describir el nivel de resiliencia en su dimensión Ecuanimidad, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020. Describir el nivel de resiliencia en su dimensión Sentirse bien solo, en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, 2020.</p>	Resiliencia	<p>Confianza en sí mismo Ecuanimidad</p> <p>Perseverancia Satisfacción personal Estar bien solo</p>	<p>Tipo: Observacional, prospectivo, transversal, descriptiva (Supo, 2014). Nivel: Descriptivo. Diseño: Epidemiológico. Universo: Mujeres</p> <p>La población: estará constituida por las mujeres de un comedor popular, del distrito de san Juan de Lurigancho, Lima, que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión. Por lo que la población será un total de N = 30.</p> <p>Técnica: se utilizará será la encuesta y la psicométrica.</p> <p>Instrumento: Escala de la resiliencia de Wagnild y Young.</p>

EVIDENCIA DE TURNITIN

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

6%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Apagado