

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Resiliencia en alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de
Secretariado en Bellavista – Callao, 2017

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Lindsay Diana Alpiste Garcia

Lima – Perú

2017

Dedicatoria:

A mis padres, Doris y Lalo, que siempre me apoyaron en todo y son mi mayor motivación.

A Lucía, por darme fuerzas para seguir haciendo lo que más me gusta.

A mis sobrinas, que llenan de felicidad mi vida.

A mi hermano y su esposa, que en todo momento se preocupan por mí.

A toda la familia Garcia, que siempre me están demostrando lo mucho que me aman.

A mi abuela, que desde donde esté me cuida.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, por haberme dado fortaleza para culminar con esta investigación.

A la directiva y estudiantes del Instituto de Secretariado que colaboraron conmigo para poder llevar a cabo esta investigación.

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por brindarme los conocimientos que me ayudan en mi vida profesional a través de los docentes.

PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N° 003-FPsyTS.-2016 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado: **“Resiliencia en alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista – Callao, 2017”**, en el que se determina el nivel de la Resiliencia en alumnas becadas del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado San Antonio del Callao.

Por lo que, señores miembros del jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

Lindsay Diana Alpiste Garcia

ÍNDICE

	Pag.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación e importancia	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Antecedentes internacionales	19
2.1.2. Antecedentes nacionales	20
2.2. Bases Teóricas	21
2.2.1. Resiliencia	22
2.2.2. Teorías de la resiliencia	24
2.2.2.1. Teoría <i>personalista</i>	24

2.2.2.2. <i>Teoría sistémica</i>	24
2.2.3. Factores protectores y de riesgo en resiliencia	25
2.2.4. Conductas y características resilientes	27
2.2.4.1. <i>Competencia social</i>	27
2.2.4.2. <i>Resolución de problemas</i>	27
2.2.4.3. <i>Autonomía</i>	27
2.2.4.4. <i>Sentido de propósito y futuro</i>	28
2.2.5. Pilares de la resiliencia	28
2.2.5.1. <i>Introspección</i>	29
2.2.5.2. <i>Independencia</i>	29
2.2.5.3. <i>Capacidad de relacionarse</i>	29
2.2.5.4. <i>Iniciativa</i>	29
2.2.5.5. <i>Humor</i>	29
2.2.5.6. <i>Creatividad</i>	30
2.2.5.7. <i>Moralidad</i>	30
2.2.6. Fuentes interactivas de la resiliencia	31
2.2.7. Características resilientes en niveles ecológicos	33
2.2.8. La rueda de la resiliencia	34
2.2.8.1. <i>Enriquecer los vínculos prosociales</i>	35
2.2.8.2. <i>Fijar límites claros en la acción educativa</i>	35
2.2.8.3. <i>Enseñar habilidades para la vida</i>	35
2.2.8.4. <i>Ofrecer afecto y apoyo</i>	35
2.2.8.5. <i>Establecer objetivos retadores</i>	35
2.2.8.6. <i>Participación significativa</i>	35
2.2.9. La casita de la resiliencia	35
2.2.10. Construcción de la resiliencia	37
2.3. Definición conceptual	39
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3.1. Tipo y diseño utilizado	40
3.1.1. Tipo y enfoque de investigación	40

3.1.2. Diseño de investigación	40
3.2. Población y muestra	41
3.3. Identificación de variable y su operacionalización	42
3.3.1. Operacionalización de la variable	43
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	45
3.4.1. Técnicas de investigación	45
3.4.2. Instrumento de recolección de datos	45
3.4.2.1. <i>Escala de resiliencia de Wagnild y Young</i>	45
CAPÍTULO IV: PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
4.1. Procesamiento de resultados	49
4.2. Presentación de los resultados	50
4.3. Análisis y discusión de resultados	58
4.4. Conclusiones	61
4.5. Recomendaciones	62
CAPÍTULO V: INTERVENCIÓN	
5.1. Justificación del problema	64
5.2. Establecimiento de objetivos	64
5.2.1. Objetivo general	64
5.2.2. Objetivos específicos	64
5.3. Sector al que se dirige	65
5.4. Establecimiento de conductas problemas/metás	65
5.5. Metodología de la intervención	67
5.6. Instrumentos/material a utilizar	67
5.7. Cronograma	69
5.8. Actividades	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	87
ANEXOS	

Anexo 1. Matriz de consistencia

Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior

Anexo 3. Consentimiento informado

Anexo 4. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Anexo 5. Tabla de percentiles

Anexo 6. Ficha “Concurso de sus sueños”

Anexo 7. Hoja de registro de respuestas

ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1. Modelo de factores según Grotberg	32
Tabla 2. Características resilientes en niveles ecológicos	33
Tabla 3. Población	41
Tabla 4. Operacionalización de la variable	43
Tabla 5. Medidas estadísticas de fiabilidad	47
Tabla 6. Medidas estadísticas de total de elemento	47
Tabla 7. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación	51
Tabla 8. Frecuencia y porcentaje de nivel de resiliencia en total de la muestra	51
Tabla 9. Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión ecuanimidad en total de la muestra	53
Tabla 10. Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión sentirse bien solo en total de la muestra	54
Tabla 11. Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión confianza en sí mismo en total de la muestra.	55
Tabla 12. Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión perseverancia en total de la muestra	56
Tabla 13. Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión satisfacción personal en total de la muestra.	57

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pag.
Figura 1. Siete pilares de la resiliencia de Wolin y Wolin	28
Figura 2. Rueda de la resiliencia según Henderson y Milstein	34
Figura 3. Casita de la resiliencia de Vanistendael y Lecomte	36
Figura 4. Nivel de resiliencia en total de la muestra	52
Figura 5. Nivel de la dimensión ecuanimidad en el total de la muestra.	53
Figura 6. Nivel de la dimensión sentirse bien solo en el total de la muestra	54
Figura 7. Nivel de la dimensión confianza en sí mismo en el total de la muestra.	55
Figura 8. Nivel de la dimensión perseverancia en el total de la muestra	56
Figura 9. Nivel de la dimensión satisfacción personal en el total de la muestra	57

RESUMEN

La presente investigación Resiliencia en alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado de Bellavista – Callao, 2017; es de tipo descriptivo con un diseño no experimental transeccional descriptivo, se determinó el nivel de resiliencia y sus dimensiones en alumnas becadas del Instituto de Educación Superior Tecnológico San Antonio de Bellavista-Callao. Se utilizó la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) adaptada por Novella (2002) en el Perú; esta escala fue aplicada a 64 estudiantes escogidas mediante muestra no probabilística. Se realizó un análisis descriptivo a través de los programas SPSS 22 y MS Excel 16 y se presentaron mediante medidas de frecuencias y gráficos. Se obtuvo como resultado la predominancia del nivel alto en resiliencia en las alumnas. Sin embargo, no existe una diferencia significativa en todos los casos.

Palabras claves: *resiliencia, alumnas becadas, investigación y características resilientes.*

ABSTRACT

The present investigation Resilience in scholarships of higher technological institute of secretariat from Bellavista-Callao, 2017, is of descriptive type with a not experimental cross-sectional descriptive design, it was determined the level of resilience and its dimensions of scholarship student from the Institute of higher technological education San Antonio from Bellavista - Callao. There was used the Scale of Resilience of Wagnild and Young (1993) adapted by Novella (2002) in Peru; this scale was applied to 64 chosen students through no probabilistic sample. A descriptive analysis was performed using SPSS 22 and MS Excel 16 and it was presented by frequency measurements and graphics. We obtained as a result the predominance of the high level in resilience in the students. However, there is no significant difference in all the cases.

Key words: *resilience, scholarship students, investigation and resilient characteristics.*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se observa que estudios en el ámbito educativo sobre resiliencia son escasos, sin embargo, se espera que vayan en aumento, porque mientras se pueda descubrir el potencial de este concepto se logrará poder intervenir algunos fenómenos en nuestra realidad tanto en el ámbito educativo como social; para que así se pueda fortalecer la capacidad de enfrentar las adversidades o situaciones estresantes que se presenten en los procesos educativos como en la vida diaria.

Según Vanistendael (1995) en Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla (1997) se le conoce como resiliencia a la capacidad para construir conductas positivas y tener la fortaleza necesaria frente a las situaciones adversas que puedan tener en su entorno. Además, se debe tener presente que esta capacidad se puede desarrollar con la adecuada intervención que puedan hacer la escuela, la familia y la sociedad, con una adecuada intervención de parte de ellos.

Por esto, el presente trabajo está orientado a conocer el nivel de la resiliencia en alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado en Bellavista, Callao; siendo el desarrollo el siguiente:

En el Capítulo I Planteamiento del Problema se describe la realidad problemática, se plantea también el problema general y cinco problemas específicos, de donde surgieron 5 objetivos específicos. Además, se señala la justificación del estudio.

En el Capítulo II, se toma en cuenta el marco teórico de la investigación, los antecedentes tanto de tesis internacionales como de tesis nacionales relacionadas con la resiliencia. Se habla de las bases teóricas de este concepto donde se citan distintos autores que respaldan este trabajo de investigación. Asimismo, se encuentra la definición conceptual de la variable.

En el Capítulo III, se detalla la metodología que se va a emplear en la presente investigación donde se determina los tipos, niveles y el diseño. Igualmente explica la unidad de análisis, población, tamaño y selección de la muestra; se menciona,

asimismo, los métodos y técnicas empleadas donde se incluye el instrumento que se utilizó para recolectar los datos.

En el Capítulo IV, se encuentra el procesamiento, presentación y análisis de los resultados, además de las conclusiones y recomendaciones.

Por último, en el Capítulo V, se presenta la propuesta de programa de prevención e intervención.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, las personas viven sometidas a diversas situaciones y acontecimientos estresantes y traumáticos que impiden que vivan en condiciones de bienestar; las cuales provocan daño tanto al desarrollo psicológico, biológico y social; pero existen individuos a las que estas condiciones no les afectan.

Desde la década de los setenta se ha incrementado el interés por conocer aquellas características de las personas, que a pesar de las situaciones de vulnerabilidad o riesgo en las que viven, pueden desarrollar competencias que les ayuden a librarse de las posibles psicopatologías que podrían causar su entorno (Osborn, 1990). Cuando hablamos de la capacidad para construir conductas positivas y ser resistente frente a las situaciones adversas que se puedan tener en el entorno, es lo que se conoce con el nombre de resiliencia (Vanistendael, 1995 en Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Las primeras investigaciones que se tienen de este tema se centraban más en las familias con uno o ambos padres alcohólicos, en las que los hijos no habían desarrollado ninguno de los síntomas esperados para ese tipo de población (Werner, 1989).

Cabe destacar que cuando se habla de resiliencia los autores sostienen que la resiliencia es un proceso que no elimina los riesgos del entorno en que las personas se encuentran en sus vidas, sino que permite que el individuo pueda manejarlos de una manera efectiva (Rutter, 1987).

Por todo esto, se puede observar que las alumnas del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado San Antonio de Bellavista, Callao, quienes son

alumnas becadas de colegios Fe y Alegría 35 y 37, provenientes de Barranca (Provincia) y Montenegro, San Juan de Lurigancho (Lima), respectivamente; que vienen de entornos vulnerables; deciden postular a esta beca según lo indicado por la secretaría del Instituto, mostrando así indicadores de resiliencia, puesto que, buscan salir de las situaciones adversas en las que se encuentran y así mejorar su calidad de vida, asimismo, la de sus familias, pudiendo estudiar una carrera técnica evitando el gasto por parte de sus padres.

Por esto, se propone investigar el nivel de resiliencia de las alumnas, para poder conocer los factores que determinan el mismo. Con los resultados obtenidos, se podrá crear un programa de intervención para poder fortalecer los factores que contribuyen a que las alumnas puedan desempeñarse de acuerdo con las expectativas que tienen con este programa de becas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de resiliencia en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista – Callao, 2017?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de la dimensión ecuanimidad en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao?
- b) ¿Cuál es el nivel de la dimensión sentirse bien solo en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao?
- c) ¿Cuál es el nivel de la dimensión confianza en sí mismo en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao?

- d) ¿Cuál es el nivel de la dimensión perseverancia en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao?
- e) ¿Cuál es el nivel de la dimensión satisfacción personal en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de resiliencia en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Identificar el nivel de la dimensión ecuanimidad en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao.
- b) Reconocer el nivel de la dimensión sentirse bien solo en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao.
- c) Conocer el nivel de la dimensión confianza en sí mismo en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao.
- d) Precisar el nivel de la dimensión perseverancia en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao.

- e) Conocer el nivel de la dimensión satisfacción personal en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao.

1.4. Justificación e importancia

La importancia de esta investigación se encuentra tanto en el nivel teórico como en el práctico, puesto que ésta contribuye a brindar conocimientos científicos para el constructo psicológico de resiliencia, variable que es considerada relevante para poder enfrentar a las situaciones o entornos adversos que se presentan en la vida.

La investigación permitirá identificar el nivel de resiliencia en las alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado en Bellavista – Callao.

Teniendo en cuenta estos resultados, podemos decir que las implicancias prácticas de esta investigación ayudarían al desarrollo de propuestas estratégicas que puedan fortalecer el nivel del constructo en cuestión y de sus componentes.

Es justificable este estudio debido a que nos permite la comprensión de la capacidad que aporta a la adaptación y resolución de acontecimientos traumáticos o estresantes que se presentan en la vida.

Asimismo, se busca favorecer al instituto que colaboró con esta investigación, brindándoles datos concretos que muestren la realidad que viven las estudiantes; para así, utilizar diversas estrategias para fortalecer el nivel de resiliencia en ellas, y así, puedan sobreponerse a las diversas situaciones adversas o estresantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Se pueden encontrar pocas investigaciones donde se centran en la variable resiliencia solamente, enfocándose en el nivel del mismo en distintas poblaciones, pero para esta investigación presentaré dos antecedentes tanto internacionales como nacionales donde la variable en cuestión es investigada en adolescentes de distintas edades.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Cardozo y Alderete (2009) en su investigación “Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia” buscaron detectar variables individuales y sociales que pudieran contribuir con el fortalecimiento de la capacidad de resiliencia en 210 adolescentes de bajos recursos de ambos sexos en Córdoba (Argentina). Evaluaron la resiliencia teniendo en cuenta los síntomas de salud mental, adaptación social y competencias sociales, mediante la escala de depresión, el inventario de ansiedad estado – rasgo (IDARE) elaborado por Spielberger (1973), cuestionario de conducta prosocial y cuestionario de conducta antisocial adaptados en Argentina por Casullo (1998); además, usaron la escala de asertividad (Godoy, Gavino, Blanco, Martorell, Navarro y Silva, 1993).

Para medir el control de adversidades previas usaron escala de sucesos de vida de Casullo (1998), mientras que, para evaluar los recursos de los adolescentes, usaron el test de matrices proyectivas de J. C. Raven, la escala de autorregulación de habilidades, instrumento que fue adaptado por Buckner, Mezzacappa y Berdslee (2003) y la

escala de autoconcepto para niños y adolescentes de Piers-Harris (1964).

Hicieron un análisis descriptivo de los datos para cada variable. Como resultado obtuvieron que se puede confirmar que los jóvenes expuestos a situaciones adversas de su entorno, que son producto de condiciones socioeconómicas de bajos recursos, presentan mala adaptación social y síntomas de salud mental. A pesar de esto, un 19% de jóvenes, que viven en las mismas condiciones y se encuentran expuestos a las mismas situaciones en sus vidas, presentan competencias sociales y adaptación positiva que los caracteriza como personas resilientes.

En la tesis “Resiliencia en los adolescentes entre 15 y 17 años que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana” Fuentes (2013) investigó este factor en 25 adolescentes entre 15 y 17 años que asistían al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana de Guatemala. Esta investigación fue de tipo descriptiva, no experimental y transversal, en la cual se utilizó la Escala de Resiliencia construida por Wagnild y Young (1993).

Concluyó que estos adolescentes presentan un nivel alto de resiliencia, específicamente la habilidad para creer en sí mismos/as y en sus capacidades; asimismo, que existe una correlación moderada y estadísticamente significativa entre la característica resiliente de sentirse bien solo/a y el género, por lo que se afirma que las mujeres se sienten mejor solas que los hombres.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Pinto y Salas (2014) en su tesis “Resiliencia en adolescentes institucionalizados en aldeas infantiles SOS y no institucionalizados”,

investigaron los niveles de resiliencia en 45 adolescentes institucionalizados de Aldeas Infantiles SOS y 132 no institucionalizados de entre 12 y 18 años de ambos sexos de tres colegios ubicados en Ciudad de Dios, Arequipa; a quienes aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young adaptación peruana (Novella, 2002). Utilizó un diseño transaccional descriptivo comparativo. La investigación concluyó que no existía diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos, pero sí existe una tendencia de mayor resiliencia en los adolescentes institucionalizados; además, no existe diferencias entre niveles de resiliencia que presentaron varones y mujeres.

En la tesis “Resiliencia en adolescentes varones y mujeres de una institución educativa estatal del distrito de la Esperanza, Trujillo” Murillo (2014), presentó una investigación de tipo descriptiva comparativa, donde se abordó la conducta resiliente en dos poblaciones de adolescentes de ambos sexos en educación secundaria en Trujillo. Para la recolección de datos utilizó una ficha sociodemográfica y la escala de resiliencia para adolescentes de Prado y Del Águila (2000), que evalúa a través de siete indicadores y 34 reactivos. Concluyó que no existía diferencias significativas en los siete factores que evalúa la escala de conducta resiliente entre varones y mujeres, lo que constituye que no existe dependencia entre género y la conducta resiliente.

2.2. Bases Teóricas

La resiliencia se utiliza actualmente de forma cotidiana, sin embargo, no existe un consenso sobre su definición, dado que son muchos los enfoques psicológicos y autores que definen esta capacidad. Desde el enfoque del psicoanálisis se refieren a resiliencia como:

Una metamorfosis subjetiva producto de la activación de un potencial que implica funcionar en proceso terciario, es decir con la fluidez

libidinal necesaria para la creación de condiciones psíquicas nuevas que capturen y transformen el efecto traumático permitiendo desarrollar recursos nuevos, con la imprescindible existencia de vínculos intersubjetivos. (Zuckerfeld y Zonis, 2011, p.110)

La psicología positiva nos dice que el ser humano tiene la característica de que se puede adaptar y recuperar de situaciones adversas en sus vidas.

2.2.1. Resiliencia

El enfoque de resiliencia surge a partir de los años 70 gracias a los esfuerzos por comprender las causas de la psicopatología, donde se veía que un grupo de niños no desarrollaban problemas psicológicos a pesar de ciertas predicciones de los investigadores (Masten, 2001; Grotberg, 1999; citado en García y Domínguez, 2012). Primero se asumió que este grupo de infantes se adaptaban porque eran “invulnerables” (Koupernik, en Rutter, 1991 citado en García y Domínguez, 2012) que indicaría que podrían resistir a la adversidad. Luego, se propuso el concepto de resiliencia, considerando que ésta puede ser promovida, mientras que la “invulnerabilidad” es considerada como un rasgo intrínseco en el individuo (Rutter, 1987).

Vanisteandael (1994) citado en García y Domínguez (2012), dice que la resiliencia distingue dos componentes que serían la resistencia frente a la destrucción y la capacidad para construir una conducta positiva frente a situaciones difíciles.

Grotberg (1995) citado en García y Domínguez (2012) consideraba que la resiliencia sería dinámica y que permitiría trabajar para poder potenciarla y reforzarla. Asimismo, dice que la resiliencia sería la capacidad que permite prevenir o minimizar los efectos dañinos de la adversidad. Las conductas resilientes pueden promover el crecimiento

personal del nivel de su funcionamiento actual o responder manteniendo la calma y el desarrollo normal, inclusive pasando por situaciones adversas.

Si se habla de definiciones sobre resiliencia se podría considerar también una historia de adaptaciones con éxito ante factores biológicos de riesgo (Werner, 2001; Luthar y Zingler, 2006; Masten y Smith, 1982; citado en García y Domínguez, 2012). Además, se debe reconocer que la persona resiliente siempre está en la búsqueda de vencer la adversidad e ir más adelante de donde estaba en el momento del percance.

Luthar y Cushing (1999) definen a la resiliencia como un proceso dinámico que llevará a una adaptación positiva en circunstancias de gran adversidad.

Silva (1999) dice que la resiliencia es la capacidad que tiene toda persona para resistir ante las situaciones adversas y poder recuperarse, desarrollando así gradualmente herramientas orientadas hacia un ajuste, tanto psicológico como social, positivo hacia su entorno, a pesar de la existencia de dolor y conflicto intrapsíquico.

Luthar (2006) llama resiliencia al constructo con dos diferentes dimensiones que serían adversidad significativa y adaptación positiva, desde su perspectiva, la resiliencia nunca sería directamente medida, pero estaría inmerso en estas dos dimensiones.

En resumen, se podría decir que las distintas definiciones siempre enfatizan la capacidad de adaptabilidad y conductas positivas frente a situaciones estresantes o adversas que permite a estas personas superarlas.

2.2.2. Teorías de la resiliencia

Se hablarán de dos teorías de la resiliencia, la Teoría Personalista, basada en la Teoría Genética, que nos dice que la resiliencia se basa en cualidades personales; y la Teoría Sistémica, que dice que la resiliencia está relacionada con el entorno de la persona.

2.2.2.1. Teoría personalista:

En esta teoría se encuentra la Teoría Genética, que explicaba que existen personas invulnerables, quienes serían capaces de no ser afectadas por los problemas de su entorno, esto se podría atribuir a características genéticas, que serían un temperamento especial y habilidades cognitivas superiores, que incrementaban la capacidad resiliente, y se entiende desde entonces como una cualidad personal (Gómez, 2010).

Block (2002) en Gil (2010) define la resiliencia como “una característica de la personalidad, consistente en la habilidad de adaptar el propio nivel de control temporalmente según dicten las circunstancias” (p. 12), esto es apoyado por Wagnild y Young (1993) también en Gil (2010), que sostienen que la resiliencia es una cualidad personal positiva que favorece a la adaptación. Según esta visión se trata de una condición fija y que no se puede desarrollar más adelante, sino que está desde el nacimiento (Munist et al, 1998).

Luego de esto, se comenzó a profundizar sobre las características que podrían describir a las personas resilientes, para poder determinar quiénes poseían esta capacidad y quiénes no. (Gómez, 2010).

2.2.2.2. Teoría sistémica:

Después de la teoría genética, surgieron dudas con respecto al tema, puesto que los investigadores se dieron cuenta que las personas resilientes, tendrían al menos una persona que las apoyaban y

aceptaban de forma incondicional, lo que generó una nueva teoría con respecto al desarrollo de esta capacidad; a partir de esto, se presentaron más investigaciones centradas en determinar características externas que promovían el desarrollo de la resiliencia (Gómez, 2010).

Greco, Morelato e Ison (2006) definen a la resiliencia como un proceso dinámico, que depende tanto de factores internos, como externos, que facilitan el enfrentamiento a situaciones desfavorables; así es como el intercambio entre estos mecanismos permitiría obtener una adaptación positiva.

Cuando hablan de factores internos, se refieren a la relación entre los aspectos biológicos y los psicológicos, en constante interacción, mientras que los externos, son las características tanto del contexto familiar, como del social en una relación mutua.

Johansen (2004) en Espinoza y Matamala (2012) habla que la descripción de los factores externos está apoyada en la Teoría General de Sistemas, que se fundamenta en la existencia de sistemas dentro de otros sistemas. Así, cada individuo se constituiría por un sistema abierto, que se encuentra en relación interactiva de intercambio de materia e información con su medio ambiente. Mientras, Siebert (2007) en Espinoza y Matamala (2012) menciona que la resiliencia sería una capacidad originada a partir de la interacción entre el individuo y su medio que, estarían constituido por su familia y su entorno social, quienes jugarían un rol fundamental.

2.2.3. Factores protectores y de riesgo en resiliencia

Para empezar, cuando se habla de factores protectores, se refiere a las condiciones que promueven el desarrollo, tanto de las personas

como de los grupos, éstos intervienen como soporte ante situaciones de riesgo que puedan causar algún impacto negativo en ellos y que pueda impedir su progreso (Saavedra y Villalta, 2008).

En Klotiarenco, Cáceres y Álvarez (1996), dicen que los factores protectores actúan a través de tres mecanismos que son: el modelo del desafío, que habla del estrés que es resultado de la exposición a eventos traumáticos, el cual es visto como estímulo para actuar con mayor capacidad; el modelo compensatorio, dice que los factores estresantes y las habilidades personales actuarían de forma combinada en predicción de una consecuencia y, así, el estrés que puede traer algún efecto negativo para la persona, sería contrarrestado por sus cualidades personales o sus fuentes de apoyo; y además, el modelo de inmunidad donde habla sobre la relación entre factores protectores, que actuarían como amortiguadores del impacto estresor; y los estresantes. Estos modelos no son excluyentes entre sí.

Munist et al (1998) hablan sobre los factores de riesgo, que hacen referencia a cualquier característica que puede ser tanto, de la persona, como de la comunidad en la que se encuentran inmersa, que incrementan la probabilidad de que la persona sufra algún desorden psicológico o social, que pueda deteriorar su salud física o mental y con ello su bienestar integral.

Dentro de los factores de riesgo se encuentran los biológicos, que serían defectos congénitos, falta de cuidado durante el embarazo, entre otros, y medioambientales, que son la pobreza, familia numerosa, baja escolaridad en padres, entre otros (Saavedra y Villalta, 2008).

El enfoque que se propone por la resiliencia se explica en el modelo del desafío, el cual dice que se sabe que existen fuerzas negativas que puedan dañar a la persona, pero éste contaría con capacidades que

actúan como amortiguadores para poder enfrentar estas fuerzas y usarlas como medios para su progreso (Grotberg, 1995).

2.2.4. Conductas y características resilientes

Generalmente se dice que los niños y adolescentes resilientes son aquellos que juegan bien, trabajan bien o tienen buenas expectativas. Con este listado se busca sintetizar los atributos con los que se han identificado los niños o adolescentes resilientes según Munist et al (1998).

2.2.4.1. Competencia social

Tanto niños como adolescentes resilientes suelen responder más al contacto con otras personas, generando así, más respuestas positivas en las otras personas; asimismo, son flexibles y adaptables. Este componente incluye cualidades como: facilidad para comunicarse, empatía, y tener conductas prosociales.

2.2.4.2. Resolución de problemas

En las investigaciones se detectó que los niños desde temprana edad tienen la capacidad para resolver problemas. Se incluye la capacidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente, con posibilidad de crear nuevas soluciones para los problemas, tanto sociales, como cognitivos. En la adolescencia, ya pueden actuar bajo ideas y sistemas filosóficos.

2.2.4.3. Autonomía

Para este término distintos autores tienen su definición, unos dicen que se refiere a un fuerte sentido de independencia; otros hablan de tener un control interno y poder personal; de la autodisciplina y control

de impulsos. En esencia, se refiere al sentido de la identidad propia, la capacidad para actuar en control de factores del entorno.

2.2.4.4. Sentido de propósito y de futuro

Dentro de esta categoría, estarían las cualidades, tales como, expectativas saludables, orientación hacia objetivos, motivación, sentido de anticipación, entre otros. Está relacionado con la autonomía y eficacia propia, así como la confianza de que uno podría tener control sobre el ambiente.

2.2.5. Pilares de la resiliencia

Según Wolin y Wolin (1993) en García, Mateu, Flores y Gil (2012) existen siete pilares que protegen a las personas frente a las adversidades que las ayudan a generar procesos resilientes.

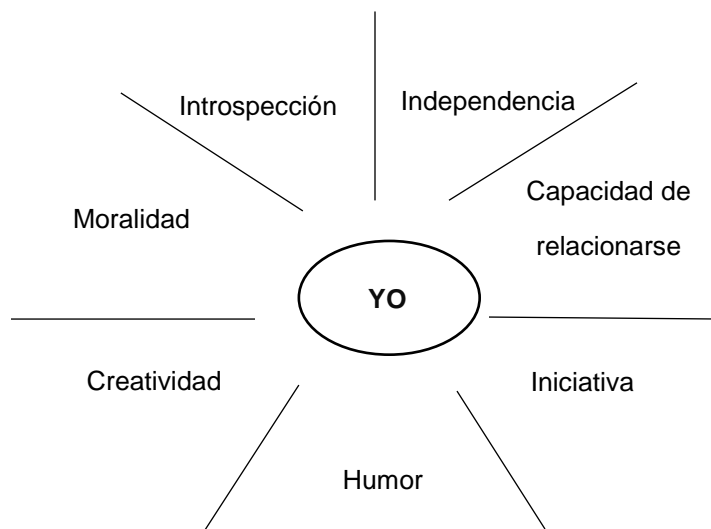


Figura 1. Siete pilares de la resiliencia de Wolin y Wolin (1993) (como se citó en García, Mateu, Flores y Gil, 2012)

Como se puede ver en la Figura 1, en el centro se encuentra la persona, asimismo, de él surgen siete características de la resiliencia que se explicarán a continuación:

2.2.5.1. Introspección

Habla sobre la observación de los pensamientos, emociones y actos propios. Con esta característica, se adquiere una visión real de quiénes son, para aumentar la habilidad a tomar decisiones, también, de conocer las limitaciones y aptitudes propias en la persona. Por esta razón, mientras más conocimiento se tiene de sí mismo, mejor será el enfrentamiento positivo que se tendrá hacia situaciones difíciles.

2.2.5.2. Independencia

Es la capacidad de establecer límites entre los ambientes peligrosos y uno mismo, sugiere a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin aislarse.

2.2.5.3. Capacidad de relacionarse

Nos habla de poder crear lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Dentro se encuentran cualidades, tales como, habilidades sociales y empatía.

2.2.5.4. Iniciativa

Refiere a exigirse y ponerse a prueba a través de tareas que sean más exigentes de manera progresiva. También habla sobre la habilidad de que la persona se haga cargo y controle los problemas.

2.2.5.5. Humor

Según Jauregui (2007) citado en García, Mateu, Flores y Gil (2012) el humor ayuda a superar obstáculos y problemas, a reírse de lo

absurdo de la vida. Es la capacidad de encontrar lo gracioso en la tragedia de la vida.

2.2.5.6. Creatividad

Es la capacidad de generar orden, belleza y finalidad a partir del desorden. En la etapa de la infancia, se expresa a través de la creación de juegos, dado que mediante esto pueden expresar sus sentimientos, tales como, la soledad, la rabia y desesperanza ante situaciones difíciles.

2.2.5.7. Moralidad

Esta característica se refiere a la capacidad de vivir de acuerdo con valores sociales y saber discriminar entre lo bueno y malo.

Suárez (2004) citado en García, Mateu, Flores y Gil (2012) engloba estas características y las pone en cuatro componentes, de esta manera aporta una mayor concreción para poder fortalecer las mismas. Así, destaca sólo cuatro pilares:

- **Competencia social**

Se refiere a las habilidades sociales, humor, a la moralidad, creatividad. Habilidades que tienen consecuencias sociales positivas.

- **Resolución de problemas (iniciativa)**

Se refiere a la capacidad para pensar de manera reflexiva y flexiblemente; y de buscar soluciones alternativas como una posibilidad.

- **Autonomía**

Esto se refiere a la autodisciplina, independencia, locus de control interno. Habla también de la propia identidad, la capacidad

para actuar de manera independiente y controlar los elementos del ambiente propio.

- **Expectativas positivas de futuro:**

Dentro de este pilar se encuentran la autoeficacia, expectativas saludables, sentido de anticipación, tener fe en un futuro mejor, habilidad para pensamiento crítico.

2.2.6. Fuentes interactivas de la resiliencia

Grotberg (1995) creó un modelo que presenta tres niveles: yo tengo, yo soy y yo puedo, donde aparecen los distintos factores de la resiliencia. A continuación, se presenta un cuadro donde se muestran estos niveles y sus factores asociados:

Tabla 1.

Modelo de factores según Grotberg.

Yo tengo	Yo soy	Yo puedo
<ul style="list-style-type: none"> • Se refiere a las personas que tiene alrededor y en quienes confía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona por la que los demás sentirían cariño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar la manera de solucionar sus problemas.
<ul style="list-style-type: none"> • Pueden ser personas que muestran a través de su conducta, las maneras correctas de proceder. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona calmada y de buen humor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar ideas y sentimientos
<ul style="list-style-type: none"> • Personas que incentivan la independencia, entre otros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respetuoso tanto de sí mismo como de los demás. • Optimista, con fe y esperanza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar sobre cosas que le inquietan, entre otros.

Factores para hacer frente a las adversidades según Grotberg (1995)

En resumen, se puede decir que:

- **Yo tengo:** nos habla del entorno social.
- **Yo soy:** se refiere a las fortalezas y condiciones personales.
- **Yo puedo:** las habilidades para relacionarse con los otros.

Para Grotberg (1995) estos factores se podrían trabajar de manera separada, pero cuando existe alguna situación adversa es necesario usarlos combinados.

2.2.7. Características resilientes en niveles ecológicos

Según Ungar (2003) en Villalba (2003) desarrolla una lista de características de las personas resilientes:

Tabla 2.

Características resilientes en niveles ecológicos.

Característica	Definición
Características propias	Se trata de las aptitudes físicas e intelectuales tales como: autoeficacia, introspección, autoestima, creatividad, entre otros.
Características interpersonales	Se refiere a las relaciones significativas, la red social de apoyo positivo, asertividad, habilidades comunitarias.
Características familiares	Habla de la calidad de crianza y educación; bajos niveles de conflicto familiar, comunicación, estructura.
Características del ambiente	Refiere a los ambientes seguros, percepción de apoyo social, integración social e inclusión.

Características resilientes a niveles ecológicos según Ungar (2003) en Villalba (2003)

Estas características sirven para identificar las cualidades de resiliencia que ayudan a las personas a poder recuperarse de la adversidad en la que viven.

2.2.8. La rueda de la resiliencia

Henderson y Milstein (2003) en Aragonés (2016, p.24) presentan una estrategia que consta de seis pasos para poder promover la resiliencia en las escuelas. Puede ser usado como herramienta de diagnóstico o guía para elaborar un programa.

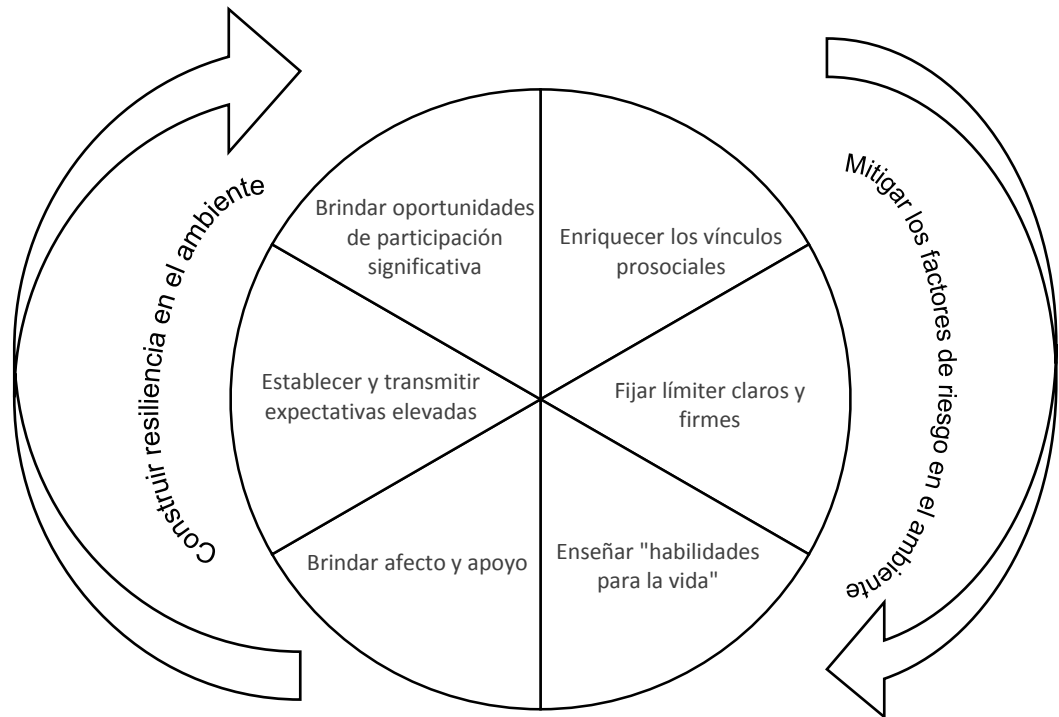


Figura 2. Rueda de la resiliencia según Henderson y Milstein (2003) en Aragonés (2016, p.24)

2.2.8.1. Enriquecer los vínculos prosociales

Habla de otorgar roles para que se sientan valorados, gracias a sus fortalezas, y, así, incrementar su autoestima, para ayudar a que se relacionen en su contexto social.

2.2.8.2. Fijar límites claros en la acción educativa

Dice que deben existir pautas de comportamiento claras, que promuevan la cooperación, la sensación de ser parte de algo.

2.2.8.3. Enseñar habilidades para la vida

Se refiere al pensamiento crítico, trabajo en equipo, establecimiento de metas compartidas, asertividad, manejo de emociones.

2.2.8.4. Ofrecer afecto y apoyo

Proporcionar apoyo incondicional, es considerada el elemento fundamental de la rueda.

2.2.8.5. Establecer objetivos retadores.

Promover colaboración y responsabilidad mutua. Proporcionar esperanza de un futuro factible.

2.2.8.6. Participación significativa

Proveer de escucha activa y la responsabilidad.

2.2.9. La casita de la resiliencia

Esta herramienta de intervención fue difundida por Vanistandael (2006) citado en Aragonés (2016) y sugiere que lo ideal es intervenir en diversos dominios.

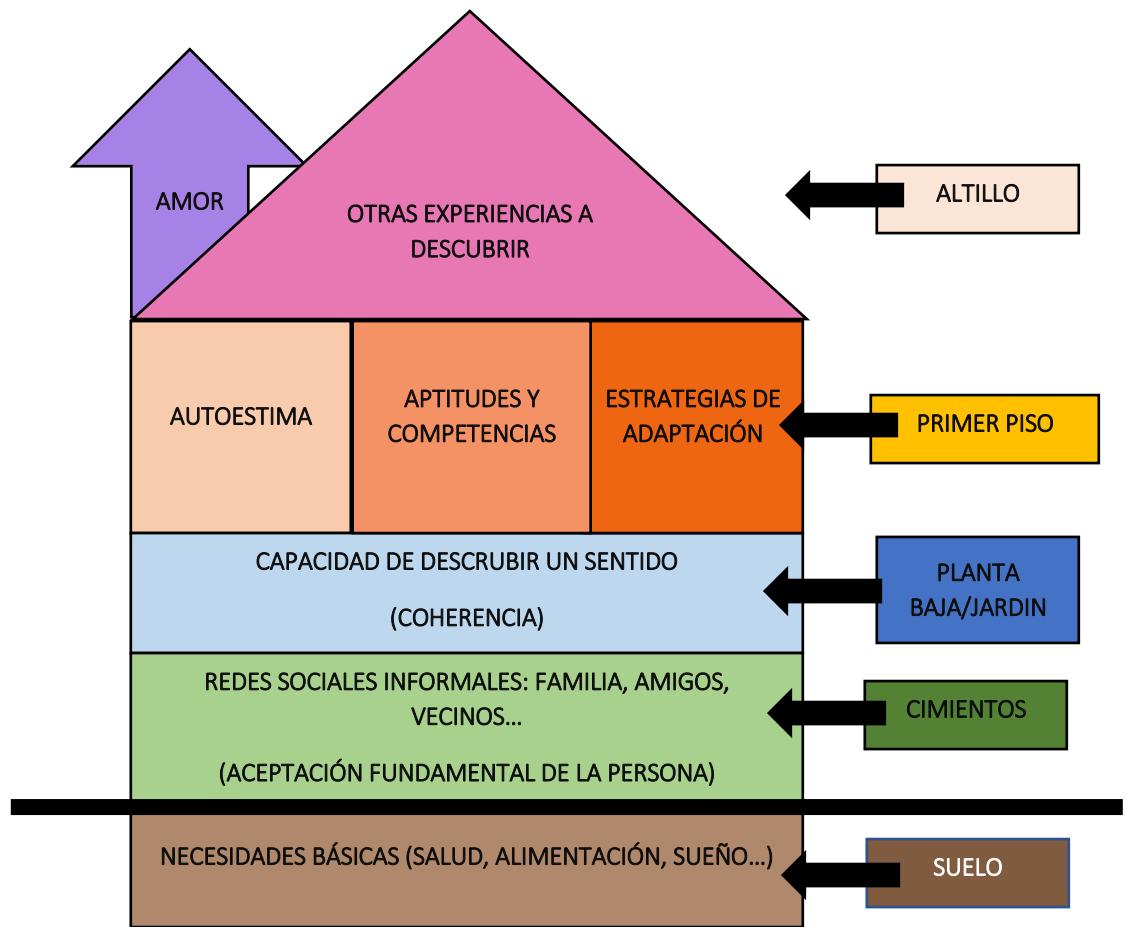


Figura 3. Casita de la resiliencia de Vanistendael y Lecomte (2002) en Aragonés (2016, p.24)

Primero se encuentra el suelo sobre la que está construida. Habla de la satisfacción de las necesidades básicas, tales como, alimentación y cuidados para la salud.

Luego, siguen los cimientos, donde se encuentra la aceptación incondicional, al menos por una persona significativa del entorno. Esta aceptación, se da en la red de relación más o menos informales: familiares, amigos, vecinos, entre otros. Por esta razón son muy importantes las redes de apoyo.

Con respecto a la planta baja, podemos decir que se encuentra la capacidad de encontrar un sentido a la propia vida.

En el primer piso podemos distinguir tres habitaciones:

- **La autoestima:** que depende de la calidad de relación afectiva con las personas que rodean su entorno más cercano, asimismo, los logros que son alcanzados.
- **Las competencias y aptitudes:** adquirir habilidades sociales, asertividad y resolución de problemas, para poder crear expectativas de control sobre la vida propia.
- **Las estrategias de adaptación:** que permita construir otra perspectiva sobre la adversidad.

Finalmente, en el altillo se encuentra la apertura a otras experiencias que puedan contribuir con la capacidad de resiliencia de la persona, esto significa estar abierto a distintas perspectivas y opiniones, para así poder interpretar y valorar las situaciones adversas.

2.2.10. Construcción de la resiliencia

Se debe tener en cuenta el funcionamiento de los factores individuales, familiares y socioculturales y su interdependencia (Uriarte, 2005). Los factores internos de la persona y los factores del entorno que ayudan a la resiliencia están relacionados.

Un niño sano y de apariencia agradable, tiene más chances de evolucionar sin trastornos psicológicos, que un niño con alguna anomalía o discapacidad (Werner y Smith, 1992, citado en Uriarte 2005). Depende mucho de la crianza que brinden los padres para lograr formación y equilibrio mental, además, las actitudes positivas de ellos podrían contribuir a poder hacer más llevaderas las adversidades de ciertas limitaciones o discapacidad de los hijos (Uriarte, 2005).

Según Werner y Smith (1992) citado en Uriarte (2005) el temperamento sería destacado como uno de los factores no inmediatos que favorecerían a la resiliencia. Los niños de temperamento fácil, que sonríen y agradan, son fáciles de atender y se vinculan de manera adecuada, construyen un recurso protector que podría llevarlos a ser resilientes; el temperamento difícil, que estaría asociado a irritabilidad y negativismo, entre otros, podría suponer un riesgo para alteraciones psicológicas más adelante (Del Barrio, 2005, citado en Uriarte, 2005).

Según Uriarte (2005) la formación del apego seguro en el entorno familiar es uno de los mejores factores de desarrollo de resiliencia para el niño. Por lo tanto, el apego seguro y el clima familiar positivo, proporciona seguridad, por lo que establecen condiciones para el conocimiento del medio y ampliar las relaciones sociales, y así, progresar en la autonomía y otras competencias de la infancia que lo ayudarían a protegerse frente a las adversidades futuras

Para poder superar los trastornos asociados a experiencias traumáticas de un menor, se hace muy necesaria la construcción de la resiliencia, y prevenir posteriores fracturas.

Todas las personas tienen algo de resiliencia, que pueden promover en cuanto son responsables de otras personas y pertenecen al entorno de los demás. Todo lo que contribuye a mejorar relaciones con los demás, favorece la resiliencia tanto propia como la de los demás.

2.3. Definición conceptual

- **Resiliencia:** La resiliencia es una característica de la personalidad que fomenta a las personas a la adaptación y modera el efecto negativo del estrés en distintas situaciones. Ello connota vigor o fibra emocional; esta palabra también se ha usado para poder describir a personas que muestran adaptabilidad y valentía ante infortunios o adversidades que les da la vida. (Wagnild y Young, 1993).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo y enfoque

El tipo de investigación a utilizar es descriptivo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010):

La meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas (...) que se sometan a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (p. 80).

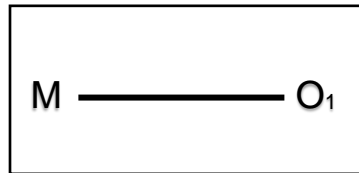
Asimismo, es de enfoque cuantitativa. Hernández, Fernández y Baptista (2006) nos dicen que “el investigador recolecta datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes, que estudia y analiza mediante procedimientos estadísticos” (p. 5).

3.1.2. Diseño de investigación

En la presente investigación, de acuerdo con los objetivos establecidos, el diseño es no experimental de corte transeccional descriptivo; Hernández et al (2006) dicen que “recolectan datos en un

solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p. 208).

El diagrama del diseño es el siguiente:



Donde:

O₁ = Observación de la resiliencia

M = Muestra

3.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por 64 alumnas becadas del Instituto de Educación Superior Tecnológico de Secretariado San Antonio del Callao.

Tabla 3.

Población

Año	N° de Alumnas
Primer año	24
Segundo año	15
Tercer año	25

Fuente: Secretaría Académica del Instituto.

La muestra es considerada no probabilística pues la elección de los elementos no dependió de la probabilidad, sino de las características de la investigación (Hernández et al,2006).

Asimismo, Hernández et al (2006) explica que esta clase de muestra requiere una elección cuidadosa y controlada de casos con ciertas características que anteriormente fueron especificadas en el planteamiento del problema. Además, serviría para fines deductivos-cuantitativos, donde la generalización de resultados hacia la población es una finalidad en sí misma.

- **Criterios de inclusión:**

- ✓ Alumnas matriculadas en el instituto
- ✓ Alumnas entre 16 y 22 años
- ✓ Alumnas del sexo femenino.

- **Criterios de exclusión:**

- ✓ Alumnas que no pertenezcan al instituto
- ✓ Alumnas que no sean del sexo femenino.

3.3. Identificación de variable y su operacionalización

- **Resiliencia:** La resiliencia es una característica de la personalidad que fomenta a las personas a la adaptación y modera el efecto negativo del estrés en distintas situaciones. Ello connota vigor o fibra emocional; esta palabra también se ha usado para poder describir a personas que muestran adaptabilidad y valentía ante infortunios o adversidades que les da la vida. (Wagnild y Young, 1993).

3.3.1. Operacionalización de la variable

Tabla 4.

Operacionalización de la variable.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala
Resiliencia	Sentirse bien solo	Tolerancia a la soledad Independencia Introspección	5, 3, 19	Escala de tipo Likert (1) Totalmente en desacuerdo (2) Poco en desacuerdo (3) Desacuerdo (4) Ni acuerdo ni desacuerdo (5) Poco de acuerdo (6) Acuerdo (7) Totalmente de acuerdo
	Confianza en sí mismo	Seguridad Energía Confianza Autonomía	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	
	Perseverancia	Planificación Autodisciplina Iniciativa	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	
	Ecuanimidad	Equilibrio Visión	7, 8, 11, 12	

Satisfacción
personal

Humor
Autoconfianza

16, 21, 22, 25

Fuente: Adaptado de Escala de Resiliencia (ER) validada por Novella (2002) en el Perú

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas de investigación

Las técnicas que se emplean son:

- a) Técnicas de recolección de información indirecta:** Se realiza mediante recopilación de información existente, tanto en fuentes bibliográficas, como estadísticas; donde se recurre a las fuentes originales, las cuales pueden ser libros, revistas, periódicos escritos, investigaciones anteriores u otros.
- b) Técnicas de recolección de información directa:** Este tipo de información se obtiene mediante la aplicación de encuestas en muestras representativas de la población citada; asimismo, de la observación directa.

3.4.2. Instrumentos de recolección de información

En la presente investigación se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada en el Perú por Novella (2002).

3.4.2.1. *Escala de resiliencia de Wagnild y Young*

Ficha técnica

Nombre: Escala de Resiliencia (ER)

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

Adaptación peruana: Novella (2002)

Administración: Individual o colectiva

Duración: Aproximadamente de 25 a 30 minutos

Aplicación: Adolescentes y adultos

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.

Esta escala fue elaborada para identificar el nivel de resiliencia de adolescentes y adultos. Consta de 25 reactivos los cuales son puntuados en una escala de formato tipo Likert de siete puntos, todos los ítems se califican positivamente, fluctúan los puntajes entre 25 y 175. Son cinco áreas de la resiliencia: Satisfacción personal (cuatro ítems), ecuanimidad (cuatro ítems), sentirse bien solo (tres ítems), confianza en sí mismo (siete ítems) y perseverancia (siete ítems).

En el Perú, la Escala original fue adaptada y analizada psicométricamente por Novella (2002), que uso una muestra de 324 alumnas del Colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning” entre 14 a 17 años, este colegio está ubicado en el distrito de Jesús María en Lima. Utilizó la misma técnica de factorización y de rotación.

Utilizando el coeficiente alfa obtiene una consistencia interna global de 0.875, y correlaciones ítem-test que fluctúan entre 0.18 a 0.63, siendo todos los coeficientes estadísticamente significativos al nivel del 0.01 ($p < 0.01$), pero el ítem 11 con un coeficiente inferior a 0.20, valor estipulado como el mínimo en este caso (Ary, Jacobs y Razavieh, 1990, citado en Novella, 2002), el cual no se eliminó porque su impacto sobre el incremento del valor alfa era escaso.

Además, para esta investigación se halló la confiabilidad a través del coeficiente de alfa de Cronbach a través del programa SPSS 22, dando como resultado 0.904 que significa que es altamente significativo, por lo tanto, es confiable.

Tabla 5.

Medidas estadísticas de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,904	25

Asimismo, el instrumento es válido porque los coeficientes de correlación ítem total son mayores a 0.20.

Tabla 6.

Medidas estadísticas de total de elemento.

	Estadísticas de total de elemento			
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
item 1	137,84	235,753	,655	,897
item 2	137,67	248,319	,456	,902
item 3	137,91	242,912	,532	,900
item 4	137,73	236,166	,720	,896
item 5	137,59	240,277	,589	,899
item 6	137,30	235,228	,700	,896
item 7	138,17	237,192	,500	,901
item 8	137,52	246,920	,457	,901
item 9	138,22	249,729	,389	,903
item 10	138,06	240,313	,548	,900
item 11	138,63	236,810	,499	,901
item 12	138,17	238,875	,517	,900
item 13	137,77	245,897	,566	,900
item 14	137,67	246,922	,520	,900
item 15	137,61	250,686	,424	,902

item 16	137,45	248,855	,413	,902
item 17	137,53	242,761	,579	,899
item 18	137,42	244,533	,509	,900
item 19	137,69	243,806	,522	,900
item 20	138,36	248,996	,273	,907
item 21	137,31	245,869	,539	,900
item 22	138,22	251,126	,278	,905
item 23	137,75	247,556	,460	,901
item 24	137,73	242,357	,671	,898
item 25	137,42	253,803	,302	,904

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de resultados

Luego de reunir la información con el instrumento mencionado, se procedió a:

- Calcular la información, compilarla y trasladarla a una base de datos computarizada (IBM SPSS 22 y MS Excel 2016).
- Precisar la distribución de frecuencias y los porcentajes de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:
 - Valor mínimo y máximo
 - Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n Xi}{n}$$

Donde:

\bar{x} = Punto medio de clase

f= frecuencia de clase

f(x)= producto de punto medio y frecuencia

$\sum Xi$ = sumatoria de x

n = número total de frecuencias

- Alfa de Cronbach:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

K = el número de ítems

S_i^2 = Sumatoria de varianzas de los ítems

S_T^2 = Varianza de la suma de los ítems

α = Coeficiente de Alfa de Cronbach

4.2. Presentación de los resultados

A continuación, se presentan los resultados del análisis de la variable Resiliencia llevados a cabo en los programas IBM SPSS 22 y MS Excel 2016 explicando el objetivo general y los objetivos generales.

Tabla 7.

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación

Estadísticos		
Resiliencia		
N	Válido	64
	Media	144
	Mínimo	57
	Máximo	170

En la tabla 7, se puede observar que el nivel de resiliencia promedio de la muestra es 14, lo que significa nivel alto. El valor mínimo de 57 que sería nivel bajo y un valor máximo de 170 que es nivel alto, esto significaría que por lo menos una alumna se encuentra en el extremo de bajo nivel de resiliencia y por lo menos una estudiante posee una resiliencia en alto nivel.

Tabla 8.

Frecuencia y porcentaje de nivel de resiliencia en total de la muestra

Resultado global de la resiliencia

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel bajo	20	31	31	31
Nivel moderado	21	33	33	64
Nivel alto	23	36	36	100
Total	64	100	100	



Figura 4. Nivel de resiliencia en total de la muestra.

En la tabla 8, se puede observar que el nivel alto tiene una frecuencia de 20 con un 31%, el nivel moderado de 21 equivalente al 33%, mientras que el nivel bajo tiene 23 que es 36%. Por lo que, se entiende que la mayoría de alumnas tienen un alto nivel de resiliencia, debido a que la frecuencia en ese nivel es la mayor dentro del grupo que se estudia.

En la figura 4, en el total de la muestra, se puede observar que el mayor porcentaje se encuentra en el nivel alto con un 33% y el menor porcentaje es 31% que significa nivel bajo de resiliencia.

Tabla 9.

Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión ecuanimidad en total de la muestra

Dimensión ecuanimidad				
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel bajo	24	37	37	37
Nivel moderado	24	38	38	75
Nivel alto	16	25	25	100
Total	64	100	100	

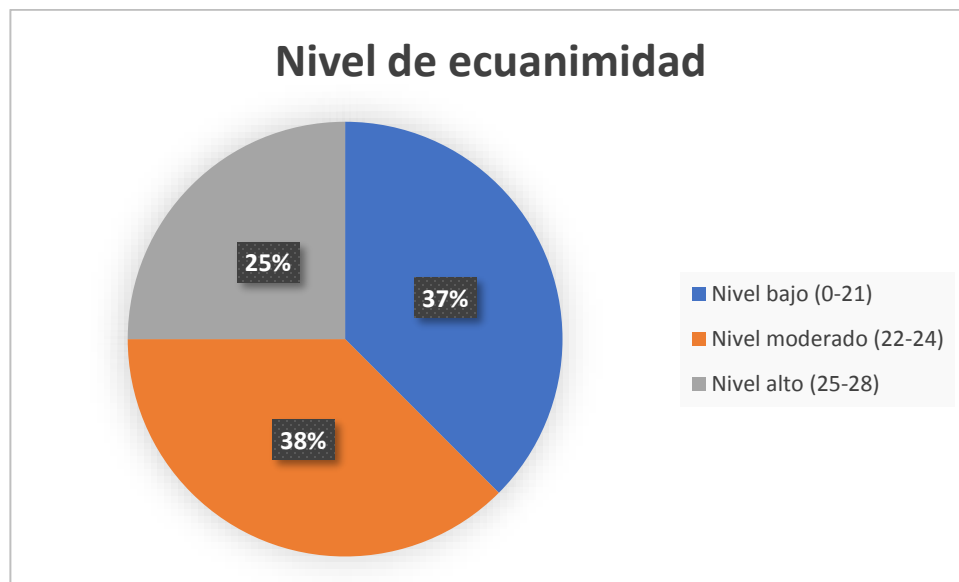


Figura 5. Nivel de la dimensión ecuanimidad en el total de la muestra.

En la tabla 9, se puede apreciar la frecuencia y porcentaje de los niveles en la dimensión ecuanimidad; en el nivel bajo, existen 24 alumnas que equivalen a un 37%, en nivel moderado hay una frecuencia de 24 alumnas que es un 38% y finalmente 16 alumnas en el nivel bajo de ecuanimidad que son el 25% del total.

En la figura 5, las alumnas del instituto en su mayoría se encuentran en un nivel medio con un 38%, mientras que existe un 37% en nivel bajo y un 25% en nivel alto en la dimensión de ecuanimidad.

Tabla 10.

Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión sentirse bien solo en total de la muestra

Dimensión sentirse bien solo				
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel bajo	19	30	30	30
Nivel moderado	22	34	34	64
Nivel alto	23	36	36	100
Total	64	100	100	

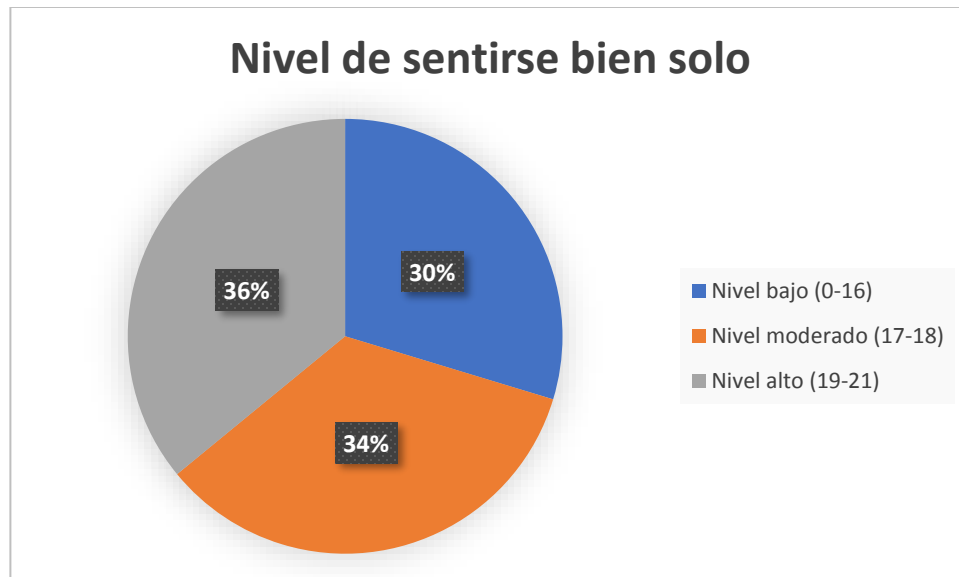


Figura 6. Nivel de sentirse bien solo en el total de la muestra.

En la tabla 10, se observa que en nivel alto se encuentran 23 alumnas, esto es equivalente al 36% del total; en el nivel moderado 22 alumnas que equivale al 34%; en el nivel bajo existe 30% que son 19 alumnas en la dimensión sentirse bien solo.

En la figura 6, se observa que en el nivel alto de la dimensión sentirse bien solo se encuentra en 36%, en el nivel medio 34% y, por último, en el nivel bajo 30% de esta dimensión en el total de la muestra.

Tabla 11.

Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión confianza en sí mismo en total de la muestra.

Dimensión confianza en sí mismo				
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel bajo	22	34	34	34
Nivel moderado	17	26	26	60
Nivel alto	25	39	39	100
Total	64	100	100	

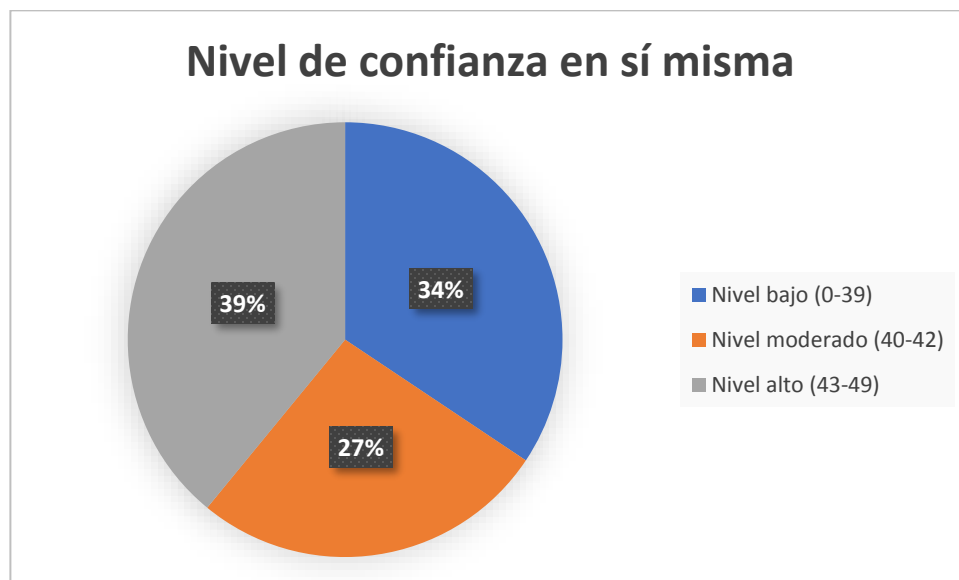


Figura 7. Nivel de confianza en sí mismo en el total de la muestra

En la tabla 11, se puede observar que 22 alumnas del instituto se encuentran en nivel bajo que equivale a 34% de la muestra, 17 alumnas en nivel medio equivalente a 26% y 25 alumnas en nivel alto que es 39% del total de la muestra en la dimensión confianza en sí mismo.

En la figura 7, se muestra que el 39% de las alumnas del instituto se encuentran en el nivel alto en la dimensión confianza en sí mismo, el 27% en nivel medio y el 34% en nivel bajo.

Tabla 12.

Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión perseverancia en total de la muestra.

Dimensión perseverancia				
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel bajo	21	33	33	33
Nivel moderado	18	28	28	61
Nivel alto	25	39	39	100
Total	64	100	100	



Figura 8. Nivel de perseverancia en el total de la muestra

En la tabla 12, se observa una frecuencia de 21 alumnas en el nivel bajo de la dimensión perseverancia que indica que es 33% de la muestra total; en nivel moderado, 18, que equivale a 28% y en nivel alto, 25, equivalente a 39%.

En la figura 8, se puede observar el nivel de la dimensión perseverancia en las alumnas del instituto. En nivel alto existe 39%, en nivel medio 28% y en nivel bajo 33% del total de la muestra en esta dimensión.

Tabla 13.

Frecuencia y porcentaje de nivel de dimensión satisfacción personal en total de la muestra.

Dimensión satisfacción personal				
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel bajo	21	33	33	33
Nivel moderado	19	30	30	63
Nivel alto	24	37	37	100
Total	64	100	100	

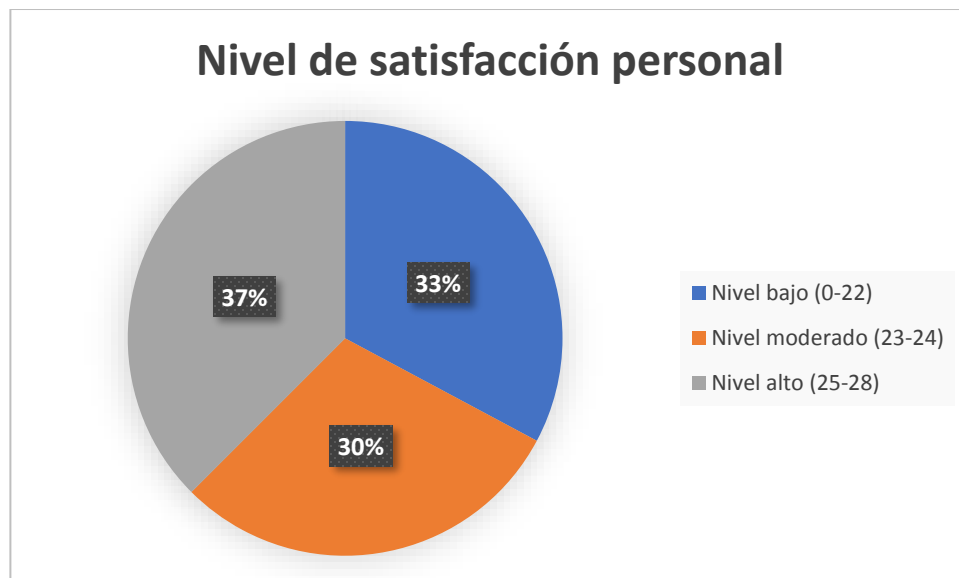


Figura 9. Nivel de satisfacción personal en el total de la muestra.

En la tabla 13, se muestra que 21 alumnas que equivalen al 33% se encuentran en nivel bajo de la dimensión satisfacción personal, 19 equivalente a 30% en nivel moderado y 21 que equivale a 37% de la muestra total.

En esta figura, se puede observar que el 37% de la muestra se encuentra en nivel alto de la dimensión satisfacción personal, 30% en nivel moderado y 33% en nivel bajo en esta dimensión.

4.3. Análisis y discusión de resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación mostraron que la media en la puntuación de la muestra es de 144 que está ubicado en un nivel alto. Mientras que la puntuación mínima es de 57, lo que nos dice que al menos un estudiante posee un nivel bajo de resiliencia; y el máximo es de 170, que nos indica que al menos una estudiante poseería alto nivel de resiliencia, tal como se puede apreciar en la tabla 7.

En la tabla 8 y en la figura 4, se observa que existe 31% de alumnas en nivel bajo, 33% en nivel moderado y en su mayoría las alumnas se encuentran en nivel alto de la resiliencia con 36% de la muestra; a pesar de esto, no existe diferencia significativa entre niveles; sin embargo, existiría una tendencia que indicaría que el nivel alto podría aumentar, lo que revelaría que estas alumnas tendrían una cualidad que es personal y positiva que favorece a la adaptación (Wagnild y Young, 1993, en Gil, 2010). Asimismo, según Silva (1999) explica que la resiliencia es la capacidad que toda persona tiene para resistir ante las situaciones adversas, desarrollando herramientas orientadas hacia el ajuste psicológico y social hacia el entorno.

Se debe tener en cuenta también, a los factores protectores, que según Saavedra y Villalta (2008) son las condiciones que promueven el desarrollo, donde, en este caso, el Instituto, interviene como soporte ante las situaciones

de riesgo que podrían causar algún impacto negativo en las alumnas pudiendo así truncar su progreso.

Asimismo, podemos apoyarnos en Klotiarenco, Cáceres y Álvarez (1996), que nos dicen que los factores protectores actúan a través de mecanismos, donde se encuentra el modelo de desafío, que nos habla del estrés como resultado de la exposición de eventos traumáticos, que impulsaría a la capacidad de la resiliencia, considerando el cambio de rutina (en el caso de las chicas de Montenegro) y el cambio de domicilio (en el caso de las chicas de Barranca), además, en ambos casos se está teniendo el cambio de la enseñanza de secundaria (colegio) a la técnica dentro del instituto, ya que la información brindada y el método de enseñanza no es el mismo y causa un gran impacto en las chicas a la hora que comienzan con el instituto, esta información fue brindada por la Secretaría teniendo en cuenta las notas al principio de clases en comparativa con las notas con las que se presentaron a la beca.

Se busca conocer el nivel de la dimensión ecuanimidad, en la tabla 9 y la figura 5, se muestra que 25% de la muestra está en nivel alto, 37% en nivel bajo y 38% en nivel moderado; esto indica que habría una tendencia hacia nivel moderado/bajo, lo que revela que existe una perspectiva poca balanceada de la vida y sus propias experiencias, y no se moderarían ciertas actitudes para hacerle frente a la adversidad, esto basándonos en la descripción de la dimensión por Wagnild y Young (1993).

Esta dimensión se relaciona con la planta baja/jardín en la Casita de la resiliencia de Vanistendael y Lecomte (2002) en Aragonés (2016) donde, para realizar una intervención adecuada, toma en cuenta, la capacidad de descubrir el sentido de la propia vida, para que pueda mantener un balance adecuado en la vida y así pueda enfrentar las diversas dificultades que se le puedan presentar a lo largo de su vida.

La dimensión sentirse bien solo, descrita por Wagnild y Young (1993) como la capacidad que nos da el significado de libertad, y que nos demuestra que somos únicos e importantes. Los resultados en esta dimensión nos indican que 33% se encuentra en nivel bajo, el 30%, en nivel moderado, y en nivel alto de esta dimensión se encuentra el 36% del total de la muestra, que indicaría que habría una tendencia hacia el nivel alto. Esta dimensión se relaciona con lo que Wolin y Wolin (1993) en García, Mateu, Flores y Gil (2012) se refieren a pilares de la resiliencia, dentro de los cuales se encuentran introspección; que es la capacidad de conocer los pensamientos, emociones y actos propios; e independencia; siendo esta la capacidad de mantener distancia emocional y física sin aislarse.

Wagnild y Young (1993) describen a la dimensión confianza de sí mismo como la habilidad resiliente que lleva a creer en las capacidades propias. Dentro de la muestra se encontró que el 39% de las alumnas del instituto se encuentran en nivel alto, el 27% en nivel medio y el 34% en nivel bajo, existiendo una tendencia hacia el nivel alto. Esta dimensión está relacionada con la autonomía, propuesta como característica de la persona resiliente por Munist et al (1998), que refiere que este término habla de tener control interno y poder personal, al sentido de la identidad propia.

La dimensión perseverancia, descrita como, la capacidad de persistencia ante la adversidad (Wagnild y Young, 1993), se encontró en la muestra dividida de la siguiente manera: 28% de las alumnas del instituto dentro del nivel medio, 33% en el nivel bajo y 39% en el nivel alto, que indica una tendencia hacia el nivel alto. Esta dimensión está relacionada con el pilar de la resiliencia, propuesto por Wolin y Wolind (1993) en García, Mateu, Flores y Gil (2012), iniciativa, la cual se refiere a la exigencia propia que se va poniendo a prueba a través de tareas que van siendo más exigentes de manera progresiva. Además, se refiere a ésta como la capacidad de hacerse cargo y controle sus problemas.

La quinta dimensión evaluada en la investigación es la satisfacción personal, definida por Wagnild y Young (1993) como la capacidad de comprender el significado de la vida. En los resultados obtenidos, la muestra evidenció que el 30% se encuentra en nivel medio, el 33% en nivel bajo y el 37% en nivel alto en esta dimensión, que indica una tendencia hacia el nivel alto.

Esta dimensión está relacionada con el humor que es uno de los pilares de la resiliencia de Wolin y Wolin (1993) citado en García, Mateu, Flores y Gil (2012), porque esta característica ayudaría a que pueda superar problemas encontrando lo gracioso en la tragedia de la vida. Además, la característica sentido de propósito y de futuro (Munist et al, 1998), la cual estaría relacionada con la orientación hacia los propios objetivos, motivación y sentido de anticipación.

4.4. Conclusiones

- El nivel de resiliencia se clasificó de la siguiente manera: 31% en nivel bajo, 33% en nivel moderado y 36% en nivel alto. No se evidenció una diferencia significativa, sin embargo, se puede apreciar una tendencia hacia el nivel alto, lo cual muestra que tienen la habilidad para hacerle frente a las situaciones de adversidad.
- En la dimensión ecuanimidad se muestra que el 25% de las alumnas se encuentran en nivel alto, 37% en nivel bajo y 38% en nivel moderado, notándose una tendencia hacia el nivel moderado/bajo, esto indicaría que ellas tendrían una perspectiva poco balanceada de la vida propia.
- Con respecto a la dimensión sentirse bien solo, se deduce que en su mayoría las alumnas poseen capacidad de libertad, además que se conocen a sí mismas, puesto que, el 36% de la muestra total posee

un nivel alto en esta dimensión, mientras que el 34%, nivel moderado y 30% nivel bajo; indicando una tendencia hacia el nivel alto.

- La dimensión confianza en sí mismo está presente dentro de la población de estudio, está descrita como la habilidad para creer en sus propias capacidades, y se manifiesta que el 39% de las alumnas se encuentran en nivel alto, 27% en nivel moderado y 34% en nivel bajo en esta dimensión, que indica tendencia hacia el nivel alto.
- Las alumnas denotan, que poseen la habilidad para persistir ante situaciones adversas conocida como perseverancia, puesto que, el 39% de ellas se encuentran en nivel alto de esta dimensión, mientras que el 28% en moderado y el 33% en nivel bajo, mostrando tendencia hacia el nivel alto.
- Con relación a la dimensión satisfacción personal, se hace alusión a la capacidad de entendimiento del significado de la vida. En esta dimensión las alumnas en un 37% se encuentran en nivel alto, 30% nivel moderado y 33% nivel bajo, revelando tendencia hacia el nivel alto.

4.5. Recomendaciones

Algunas recomendaciones que se podrían dar son las siguientes:

- Sensibilizar a las alumnas, docentes y personal administrativo a través de charlas o talleres y explicar la importancia de la resiliencia en sus vidas.
- Fortalecer el nivel de resiliencia en las alumnas a través de un programa de intervención basado en las dimensiones principales de la resiliencia.

- Desarrollar el conocimiento de sí mismos para generar autoconfianza y así poder fortalecer la satisfacción personal de las alumnas.
- Desarrollar estrategias que permitan fortalecer la visión y equilibrio en sus vidas mejorar el nivel de ecuanimidad en las alumnas.
- Desarrollar la tolerancia a la soledad, independencia e introspección para mejorar el nivel de la dimensión sentirse bien solo.
- Fortalecer la seguridad en sí mismas, energía y autonomía para mejorar el nivel de confianza propia en las alumnas becadas del instituto.
- Fortalecer la autodisciplina, iniciativa y planificación para mejorar el nivel de perseverancia en las alumnas.
- Fomentar el trabajo basado en las dimensiones de la resiliencia con los docentes y personal administrativo del Instituto, para que ellos puedan ayudar en el fortalecimiento del nivel de resiliencia para un mejor desempeño académico y en su vida.

CAPÍTULO V

INTERVENCIÓN

“LA RESILIENCIA PARA NUESTRO FUTURO”

5.1. Justificación del problema

El propósito de programa es fortalecer el nivel de resiliencia en alumnas becadas para así poder fomentar la adaptación moderando el efecto negativo del estrés en situaciones diversas (Wagnild y Young, 1993). Asimismo, permite conocer el entendimiento de la capacidad que aporta a la resolución y adaptación de situaciones adversas.

Además, trabajar las diferentes sesiones de acuerdo con las dimensiones que son: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal, donde a través de las técnicas y herramientas que se emplearán durante las distintas sesiones puedan conocer la importancia de estos componentes en su vida para generar resiliencia, y de alguna manera poder fomentarla en su comunidad.

5.2. Establecimiento de objetivos

5.2.1. Objetivo general

- Fortalecer el nivel de resiliencia de las alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado del Callao.

5.2.2. Objetivos específicos

- Fortalecer el nivel de la dimensión ecuanimidad de las alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado de Bellavista - Callao.

- Mejorar el nivel de la dimensión sentirse bien solo de las alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado de Bellavista - Callao.
- Fortalecer el nivel de la dimensión confianza en sí mismo de las alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado de Bellavista - Callao.
- Optimizar el nivel de la dimensión perseverancia de las alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado de Bellavista - Callao.
- Fortalecer el nivel de la dimensión satisfacción personal de las alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado de Bellavista - Callao.

5.3. Sector al que se dirige

Este programa está dirigido a alumnas becadas del Instituto Superior Tecnológico de Secretariado San Antonio de Bellavista - Callao.

5.4. Establecimiento de conductas problema/meta

En la actualidad, vivimos sometidos a diversas situaciones y acontecimientos estresantes y traumáticos que impiden que vivamos en condiciones de bienestar psicológico; los cuales provocan daño tanto al desarrollo psicológico, biológico y social; pero existen personas a las que estas condiciones no les afectan.

Desde la década de los setenta se ha incrementado el interés por conocer aquellas características de las personas que a pesar de las situaciones de vulnerabilidad o riesgo en las que viven pueden desarrollar competencias que

les ayuden a librarse de las posibles psicopatologías que podrían causar su entorno (Osborn, 1990). La capacidad para construir conductas positivas y tener resistencia frente a las situaciones adversas que puedan tener en su entorno, es lo que se conoce con el nombre de resiliencia (Vanistendael, 1995 en Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997); cabe resaltar que los estudios en las últimas épocas sobre este tema han generado cambios en las investigaciones en el ámbito de psicología del desarrollo.

Las primeras investigaciones que se tienen de este tema se centraban más en las familias con uno o ambos padres alcohólicos, en lo que los hijos no habían desarrollado ninguno de los síntomas esperados para ese tipo de población (Werner, 1989).

Cabe destacar que cuando se habla de resiliencia los autores sostienen que la resiliencia es un proceso que no elimina los riesgos del entorno en que las personas se encuentran en sus vidas, sino que permite que el individuo pueda manejarlos de una manera efectiva (Rutter, 1987).

Por todo esto, se puede ver que las alumnas del Instituto Superior Tecnológico San Antonio del Callao, quienes son alumnas becadas de colegios Fe y Alegría 35 y 37, Barranca (Provincia) y Montenegro, San Juan de Lurigancho (Lima), respectivamente; vienen de entornos vulnerables a postular a esta beca, mostrando así indicadores de resiliencia, ya que, buscan salir de las situaciones adversas en las que se encuentran y así mejorar su calidad de vida, asimismo, la de sus familias pudiendo tener una carrera evitando el gasto por parte de sus padres. Se ha aplicado la Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993) adaptada en Perú por Novella (2002) donde se ve que si bien prevalecen todas las dimensiones que estudia este instrumento, se necesitan fortalecer los mismos, para que todas se puedan encontrar en nivel alto tanto en todas los componentes de ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal, como en la resiliencia.

5.5. Metodología de la intervención

La metodología que se empleará para este programa es de corte humanista y cognitivo conductual, se trabajará con las aulas de estudio en ambientes distintos.

5.6. Instrumentos/material a utilizar

- Hojas
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Lápices
- Borradores
- Papelógrafos
- Hojas “el concurso de sus sueños”
- Hojas de registro de respuestas
- Diapositivas

5.7. Cronograma

Actividades	Semana 01	Semana 02	Semana 03	Semana 04	Semana 01	Semana 02	Semana 03	Semana 04	Semana 01	Semana 02
Sesión 01										
Sesión 02										
Sesión 03										
Sesión 04										
Sesión 05										
Sesión 06										
Sesión 07										
Sesión 08										
Sesión 09										
Sesión 10										

5.8. Actividades

SESIÓN 01			
“Reconociéndome”			
Objetivo: Desarrollar el conocimiento de sí mismos y autoconfianza para fortalecer la satisfacción personal de las alumnas becadas de un instituto superior tecnológico de secretariado del Callao.			
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Mis cualidades y defectos	<p>En una hoja se pide que escriban los defectos que creen que tienen. Luego, se pega una hoja en la espalda de cada alumna, después se indica que deben pasearse por todo el salón y que cada compañera le ponga una cualidad en su espalda. Una vez que todo el salón haya escrito en todas las hojas, se pide que lean lo que le escribieron en su sitio. Por último, se pide que compartan cómo se sintieron al escribir sus defectos y al leer sus cualidades.</p> <p>Criterio de evaluación: Se espera que las alumnas puedan determinar si conocen sus cualidades y qué tienen que mejorar para que estén satisfechas con ellas mismas.</p>	20 minutos	<p><u>Humanos:</u></p> <p>El facilitador del grupo</p> <p><u>Físicos:</u></p> <p>Aula de clases</p> <p><u>Materiales</u></p>

<p>Reconocimientos</p>	<p>Se divide la clase a la mitad y se les provee de lo necesario para hacer reconocimientos. Se explica que cada grupo hará reconocimientos para cada persona del otro grupo. Deberán resaltar alguna cualidad de la persona, por ejemplo, “el más alegre”, “muy bondadoso”, etc.</p> <p>Después que terminen, formarán un círculo grande y se entregarán los reconocimientos uno a la vez, explicando la razón del reconocimiento.</p> <p>Criterio de evaluación: Se espera que las alumnas puedan generar autoconfianza par así sentirse satisfechas con ellas mismas.</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Hojas, plumones, cinta adhesiva, tijeras, pegament o, colores, plumones, listones.</p>
------------------------	---	-------------------	---

SESIÓN 02

“Mi soledad y yo”

Objetivo: Trabajar la soledad con pensamientos realistas para sentirse bien.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Sola en el mundo	<p>Se les dice la siguiente indicación: “Imagina que te has quedado sola en el mundo, estás completamente sola, ¿qué actividades te gustaría hacer? ¿qué harías en ese caso? ¿cuál sería tu reacción? Se les pide que escriban sus respuestas en unas hojas y que las personas que deseen compartir al grupo que lo hagan. Luego, se les explica qué es la soledad, que está bien disfrutarla; y se les brinda algunos ejemplos de cómo aprovechar esos momentos.</p> <p>Criterio de evaluación: Se espera que las alumnas puedan comprender la importancia de la soledad, como reforzador de su autoestima.</p>	30 m	<p><u>Humanos:</u> El facilitador del grupo</p> <p><u>Físicos:</u> Aula de clases</p> <p><u>Materiales:</u> Hoja bond, lápiz, borrador</p>

SESIÓN 03

“Independencia”

Objetivo: Vivenciar la independencia para sentirse bien en los momentos de soledad.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
El país de los abuelos	<p>Se explica a los participantes que formarán parejas y se indica que la mitad del grupo jugará como sobrinos nietos y la otra mitad como tíos abuelos.</p> <p>Se le pide al grupo de sobrino nietos que se formen en fila india y que imaginen que están llegando al aeropuerto de un país lejano donde buscarán a su pariente que vive allí, a quien no conocen; ellos van pasando uno y a uno y forman pareja con quien seleccionen como tío abuelo. Los tíos abuelos muestran a sus respectivos nietos cómo es el país donde viven, pero solo haciéndoles señas, porque no comparten el idioma. Después de diez minutos de juego, el facilitador pide que intercambien roles.</p>	45 m	<p><u>Humanos:</u></p> <p>El facilitador del grupo</p> <p><u>Físicos:</u></p> <p>Aula de clases</p> <p><u>Materiales:</u></p> <p>Ninguno</p>

	<p>Al finalizar se les pide que cada uno comente con su compañero que vivenciaron, como se eligieron, en qué rol se sintieron mejor, qué descubrieron acerca de sí mismos y del otro, qué aprendieron entre los dos, etc.</p> <p>Criterio de evaluación: Se espera que las alumnas puedan comprender la importancia de la independencia, para reforzar el sentirse bien en soledad.</p>		
--	--	--	--

SESIÓN 04

“Nuestros pensamientos y emociones”

Objetivo: Aprender cómo nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ánimo.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Los pensamientos	<p>El facilitador explica qué son los pensamientos y sus tipos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Los pensamientos que pueden tener un efecto sobre su cuerpo.- Los pensamientos que pueden tener un efecto sobre sus acciones.- Los pensamientos que pueden tener un efecto sobre su estado de ánimo. <p>Luego, pedirá que escriban algunos pensamientos que hayan tenido en las últimas dos semanas, mínimo 2 por tipo para que lo presenten a clases y hacer una reflexión con respecto a esto.</p> <p>Asimismo, se presentará el Termómetro del ánimo.</p>	25	<p><u>Humanos:</u></p> <p>El facilitador del grupo</p> <p><u>Físicos:</u></p> <p>Aula de clases</p> <p><u>Materiales:</u></p>

			Material audiovisual, hojas bond, lapiceros.
--	--	--	--

SESIÓN 05

“Pensamientos para la vida”

Objetivo: Fortalecer el conocimiento sobre tipos de pensamiento para contrarrestar los negativos.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Versus de pensamientos	<p>El facilitador ejemplificará pensamientos contrarios entre negativos y positivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Pensamientos constructivos versus destructivos.- Pensamientos necesarios versus innecesarios.- Pensamientos positivos versus negativos. <p>Se les separa en tres grupos, para que puedan hacer una dramatización de los versus de acuerdo a un sorteo previo.</p> <p>Al finalizar, el facilitador hará una reflexión sobre los pensamientos.</p>	35 min	<p><u>Humanos:</u></p> <p>El facilitador del grupo</p> <p><u>Físicos:</u></p> <p>Aula de clases</p> <p><u>Materiales:</u></p> <p>Material audiovisual</p>

SESIÓN 06

“Mejorando el ánimo”

Objetivo: Aprender a utilizar el pensamiento para la mejora del ánimo y equilibrio en la vida.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Pensamientos para el ánimo	<p>El facilitador hablará sobre algunos métodos para aumentar el número de pensamientos saludables:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aumentando el número de buenos pensamientos.- Felicitarse mentalmente uno mismo- Parar lo que estas haciendo- Tomarse una pausa- Proyección al futuro <p>Pedirá que se separen en grupos de tres para que discutan cómo pueden usar estos métodos en sus vidas y dramaticen algunos ejemplos.</p> <p>Al finalizar, el facilitador hará una reflexión sobre el uso de pensamientos para mejorar el estado de ánimo.</p>		<p><u>Humanos:</u></p> <p>El facilitador del grupo</p> <p><u>Físicos:</u></p> <p>Aula de clases</p> <p><u>Materiales:</u></p> <p>Material audiovisual</p>

SESIÓN 07

“El espiral negativo y el espiral positivo”

Objetivo: Fortalecer la visión y equilibrio en las alumnas para mejorar el nivel de ecuanimidad.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Las espirales	Se separan a las alumnas en grupos equitativos y se les da un papelógrafo donde tendrán que dibujar un espiral grande, dentro de esta espiral se pedirá que en conjunto escojan ejemplos de situaciones donde se sintieron mal o enojadas. Por ejemplo: Despiertas y tu perro está acostado sobre tu cama, te enfadas porque la cama está llena de pelos o con mal olor, que fastidio que vas a tener que lavar otra vez las sábanas. Luego, harán en otro papelógrafo otra espiral y esta vez, tratarán de cambiar la emoción a positiva. Por ejemplo: En vez del sentimiento anterior, podemos decir que lindo mi perro, él disfruta mi compañía y me aprecia por ser valioso. Después se pide que podamos ver la importancia de poder ver las cosas de manera positiva, de manera más objetiva en situaciones donde podríamos complicarnos.	25 m	<u>Humanos:</u> El facilitador del grupo <u>Físicos:</u> Aula de clases <u>Materiales:</u> Papelógrafos, plumones, cinta

	<p>Criterio de evaluación: Se espera que las alumnas puedan reconocer y manejar sus emociones en momentos que parecen ser negativos o difíciles, le ayudará a encontrar soluciones adecuadas y evitar momentos amargos.</p>		adhesiva limpiatipo o
--	--	--	-----------------------------

SESIÓN 08**“Confío en mí, confío en ti”****Objetivo:** Fortalecer la seguridad para mejorar el nivel de confianza de sí misma de las alumnas.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saca las manos, saca los pies	Las alumnas se reparten por parejas; donde las alumnas se deberán poner frente a frente, dándose las manos y juntando los pies. Luego, pero sin despegar los pies del piso, cada una de las integrantes debe dejar caer su cuerpo hacia atrás, teniendo en cuenta que el cuerpo deberá estar completamente recto, deben hacer esto hasta tener los brazos completamente estirados y conseguir un punto de equilibrio dentro de la pareja. Después de esto, deberán tratar de hacer movimientos cooperando y evitando doblar los brazos; por ejemplo: una de las personas dobla las piernas mientras la otra la sostiene, las dos pueden agacharse, etc. Luego se hace una reflexión sobre la actividad haciendo las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron? ¿Fue fácil encontrar el equilibrio? ¿qué ocurrió?	20 m	<u>Humanos:</u> El facilitador del grupo <u>Físicos:</u> Aula de clases <u>Materiales:</u> Ninguno

	Criterio de evaluación: Se espera que las alumnas entiendan que es importante confiar en sí mismas, para poder confiar en las demás.		
--	---	--	--

SESIÓN 09

“Decisiones diarias”

Objetivo: Fortalecer la autonomía para mejorar el nivel de confianza de sí misma de las alumnas.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Actuando las decisiones	Mediante la técnica lluvia de ideas, se solicita al grupo que exprese ¿Cuáles son las decisiones que se toman en un día normal de clases? Con las diferentes participaciones se hace una lista en papelógrafo. En consenso elijen tres situaciones cotidianas y se divide el grupo en tres subgrupos. Cada subgrupo se hace cargo de una de las situaciones y van a analizar cuáles pueden ser las principales presiones que reciben de las personas que les rodean y que les influyen a tomar decisiones respecto a esa decisión y cuáles son algunos de los mecanismos que utilizan los demás para tratar de convencernos. Luego planearán una corta dramatización que represente las ideas aportadas. Posteriormente se presenta cada grupo con su dramatización y se cierra la actividad concluyendo que, en la toma de decisiones, por más simples y cotidianas que parezcan siempre existe la influencia de los que nos rodean, la	20 m	<u>Humanos:</u> El facilitador del grupo <u>Físicos:</u> Aula de clases <u>Materiales:</u>

	<p>cual debemos reconocer y manejar adecuadamente si ésta nos molesta o afecta, y así ser cada vez más autónomos (as).</p> <p>Criterio de evaluación: Se espera que las alumnas entiendan la importancia de la toma de decisiones para fortalecer la autonomía y mejorar su nivel de confianza en sí mismas.</p>		Papelógrafos, plumones, limpiatipo
--	---	--	--

SESIÓN 10

“Perseverancia para triunfar”

Objetivo: Mejorar la planificación, iniciativa y autodisciplina para fortalecer el nivel de perseverancia en las alumnas.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos
El concurso de sus sueños	<p>Se divide al grupo en 04 equipos y se les brinda la hoja “El concurso de sus sueños”, luego se les brinda la hoja de registro de respuestas para que en conjunto llenen las respuestas, y luego se comparte con el grupo las recomendaciones que le dan al personaje de la lectura. A partir de las respuestas se deberá destacar la importancia de perseverar en el trabajo de sus metas.</p> <p>Criterio de evaluación: Se busca que las alumnas logren fortalecer su perseverancia para conseguir sus logros a través de la planificación, iniciativa y autodisciplina.</p>	45 m	<p><u>Humanos:</u></p> <p>El facilitador del grupo</p> <p><u>Físicos:</u></p> <p>Aula de clases</p> <p><u>Materiales:</u></p> <p>Hoja “El concurso de sus sueños”, hoja</p>

			de registro de respuestas
--	--	--	---------------------------

Evaluación

Con este programa se trabajaría las sesiones que se proponen de acuerdo con el cronograma: los lunes con primer año, miércoles con segundo año y viernes con tercer año, de acuerdo con lo acordado con la dirección del Instituto en los meses de junio y julio.

Se buscaría cumplir con los objetivos establecidos tanto específicos por sesión, como el general del programa, usando los recursos que se explican en las sesiones.

Se evaluaría en una última sesión con todas las alumnas, brindando una charla donde se resuman de todas las sesiones, a fin de que las alumnas puedan responder a una serie de preguntas planteadas en la clase con las respuestas adecuadas para cada situación. Se esperaría que las alumnas puedan responder correctamente, de lo contrario las sesiones no habrían sido interiorizadas.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se buscaría mejorar las sesiones para conseguir en aplicaciones futuras mejores resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aragónés González, M. (2016). *La importancia del modelo sistémico basado en la resiliencia en el trabajo social actual* (tesis pregrado). Universidad de Alicante, Alicante.
- Cardozo, G., y Alderete, A. M. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Revista de psicología de la Universidad del Norte*, 149-182.
- Espinoza, M., y Matamala, A. (2012). *Resiliencia: Una mirada sistemática*(tesis pregrado). Universidad Bío-Bío, Chillán.
- Fuentes, P. (2013). *Resiliencia en los adolescentes entre 15 y 17 años de edad que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana* (tesis pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción.
- García, M., Mateu, R., Flores, R., y Gil, J. (2012). La resiliencia y las víctimas de desastre. *Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE)*.
- García, M., y Domínguez, E. (2012). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 63-77.
- Gil, E. (2010). *Los procesos holísticos de resiliencia en el desarrollo de identidades autorreferenciadas en lesbianas, gays y bisexuales* (tesis doctoral). Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria.
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia Individual y Familiar*. Bilbao: Asociación Vasco-Navarra.
- Greco, C., Morelato, G., y Ison, M. (2006). Emociones Positivas: Una herramienta psicológica para promociona el proceso de resiliencia infantil. *Universidad de Palermo*, 81-94.

- Grotberg, E. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta Edición ed.). México D.F.: Mc Graw Hill Interamericana.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (Cuarta ed.). México D.F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., y Fontecilla, M. (1997). *Estado de Arte en Resiliencia*. Santiago de Chile: CEANIM.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., y Álvarez, C. (1996). *Resiliencia, construyendo en adversidad*. Santiago de Chile: CEANIM.
- Luthar, S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*, 3, 739-795.
- Luthar, S., y Cushing, G. (1999). The construct of resilience: Implication for interventions and social policy. *Development and Psychopathology*, 353-372.
- Munist, M., Hilda, S., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F., y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Santiago de Chile: Organización Panamericana de la Salud.
- Murillo, C. (2014). *Resiliencia en adolescentes varones y mujeres de una institución educativa estatal del distrito de La Esperanza, Trujillo* (tesis pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Osborn, A. (1990). Resilient children: a longitudinal study of high achieving socially disadvantaged children. *Early Child Development and Care Vol. 62*, 23-47.

- Pinto, M., y Salas, G. (2014). *Resiliencia en adolescentes institucionalizados en aldeas infantiles SOS y no institucionalizados* (tesis pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 316-331.
- Saavedra, E., y Villalta, M. (2008). *Escala de Resiliencia SV-RES para jóvenes y adultos*. Curicó: CEANIM.
- Silva, G. (1999). *Resiliencia y violencia política en niños*. Buenos Aires: Colección Comunitaria, Universidad Nacional de Lanús.
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79.
- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 33(1), 155-165.
- Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299.
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 165-178.
- Werner, E. (1989). High-risk children in young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- Zukerfeld, R., y Zonis, R. (2011). Sobre el Desarrollo Resiliente: Perspectiva Psicoanalítica. *Clínica Contemporánea*, 2, 105-120.

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: RESILIENCIA EN ALUMNAS BECADAS DE UN INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE SECRETARIADO EN BELLAVISTA – CALLAO, 2017

AUTOR : Lindsay Diana Alpiste Garcia

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	ÍTEM	METODOLOGÍA
Problema General	Objetivo General	Variable: Resiliencia La resiliencia es una característica	V: Resiliencia Sentirse bien solo: X1: Tolerancia a la soledad X2: Independencia X3: Introspección	5, 3, 19	Tipo: Descriptiva Diseño: Transeccional Población:
¿Cuál es el nivel de resiliencia en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao?	Determinar el nivel de resiliencia en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista – Callao, 2017.				
Problemas Específicos	Objetivos Específicos				

<p>a) Cuál es el nivel de la dimensión ecuanimidad en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017?</p> <p>b) ¿Cuál es el nivel de la dimensión sentirse bien solo en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017?</p> <p>c) ¿Cuál es el nivel de la dimensión confianza en sí mismo en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017?</p> <p>d) ¿Cuál es el nivel de la dimensión perseverancia en las alumnas becadas de un Instituto Superior</p>	<p>a) Identificar el nivel de la dimensión ecuanimidad en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017.</p> <p>b) Reconocer el nivel de la dimensión sentirse bien solo en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017.</p> <p>c) Precisar el nivel de la dimensión confianza en sí mismo en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017.</p> <p>d) Determinar el nivel de la dimensión perseverancia en las alumnas becadas de un Instituto Superior</p>	<p>de la personalidad que fomenta a las personas a la adaptación y modera el efecto negativo del estrés en distintas situaciones. Ello connota vigor o fibra emocional; esta palabra también se ha usado para poder describir a personas que muestran adaptabilidad y valentía ante infortunios o adversidades que les da la vida. (Wagnild y Young, 1993).</p> <p>Alumna: Persona que recibe enseñanza;</p>	<p>Confianza en sí mismo: X1: Seguridad X2: Energía X3: Confianza X4: Autonomía</p> <p>Perseverancia: X1: Planificación X2: Autodisciplina X3 Iniciativa</p> <p>Ecuanimidad: X1: Equilibrio X2: Visión</p> <p>Satisfacción personal: X1: Humor X2: Autoconfianza</p>	<p>6, 9, 10, 13, 17, 18, 24</p> <p>1, 2, 4, 14, 15, 20, 23</p> <p>7, 8, 11, 12</p> <p>16, 21, 22, 25</p>	<p>Compuesta por 64 alumnas becadas del sexo femenino de entre 16 y 20 años provenientes de Montenegro y Barranca.</p> <p>Muestra: 64 alumnas becadas del sexo femenino de entre 16 y 20 años provenientes de Montenegro y Barranca.</p> <p>Técnica: Muestreo no probabilístico</p> <p>Instrumento: La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) la cual fue adaptada al Perú por Novella (2002) que cuenta con 25 ítems que miden las dimensiones de la resiliencia tales como ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción. Esta escala es de tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo y un</p>
---	--	--	--	--	--

<p>Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017?</p> <p>e) ¿Cuál es el nivel de la dimensión satisfacción personal en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017?</p>	<p>Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017.</p> <p>e) Conocer el nivel de la dimensión satisfacción personal en las alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista - Callao, 2017.</p>	<p>respecto de un profesor o de la escuela, colegio o universidad donde estudia. (Real Academia Española [RAE], 2014).</p>			<p>máximo de acuerdo es 7. Es de administración individual o colectiva con duración aproximadamente de 25 a 30 minutos.</p>
--	---	--	--	--	---

Anexo 2



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 17 de Enero del 2017

Carta N° 162-D/FPyTS-UIGV-2017

Señores

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO
PRIVADO SAN ANTONIO**

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **LINDSAY DIANA ALPISTE GARCIA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 46-781677-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 560541



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Anexo 3

Consentimiento Informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol con ella como participantes.

Esta investigación se realiza como parte del Programa de Suficiencia Profesional y está dirigido por Lindsay Diana Alpiste Garcia, de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, cuyo objetivo de investigación es conocer el nivel de resiliencia para estructurar un programa de intervención efectivo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y anónima garantizándole formalmente que la información recolectada se utilizará, en su totalidad, con fines de investigación, salvaguardando su identidad e integridad del contenido. Si tiene alguna duda sobre el estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento contactándose con a la encargada al correo: lindsayag01@gmail.com.

Si Ud. consiente su participación en estudio, se le pedirá responder a interrogantes que sólo le tomará 20 minutos aproximadamente.

Si acepta ser parte de la investigación y otorgar su consentimiento informado, sírvase firmar en señal de conformidad.

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Anexo 4

Datos Personales

Edad: ____	Año: (Primer) (Segundo) (Tercer)
Género: Masc. () Fem. ()	Procedencia:

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una serie de preguntas vinculadas a las actitudes que toma frente a diversas situaciones. Lea cada una de ellas y responda de manera sincera marcando con una (x) su respuesta elegida.

Utilice la siguiente clave:

1: TOTALMENTE EN DESACUERDO (TD)

2: POCO EN DESACUERDO (PD)

3: DESACUERDO (D)

4: NI ACUERDO O DESACUERDO (NAD)

5: POCO DE ACUERDO (PA)

6: DE ACUERDO (A)

7: TOTALMENTE DE ACUERDO (TA)

Ítems	TD	PD	D	NAD	PA	A	TA
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 varias 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

Anexo 5

Estadísticos

		Satisfacción		Sentirse	Confianza en		
		Personal	Ecuanimidad	Bien Sola	sí misma	Perseverancia	Resiliencia
N	Válido	64	64	64	64	64	64
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Percentiles	5	20,00	12,00	13,25	35,00	31,25	118,25
	10	21,00	16,00	15,00	35,50	35,50	130,50
	15	22,00	17,75	15,00	36,00	37,00	134,50
	20	22,00	20,00	16,00	37,00	38,00	137,00
	25	22,00	20,25	16,00	38,00	39,00	138,00
	30	22,00	21,00	16,50	39,00	39,00	139,00
	35	23,00	21,00	17,00	39,75	40,00	140,75
	40	23,00	22,00	17,00	40,00	41,00	141,00
	45	23,25	22,00	17,00	40,00	41,00	143,00
	50	24,00	22,00	18,00	41,00	41,00	143,50
	55	24,00	23,00	18,00	41,00	41,00	144,75
	60	24,00	23,00	18,00	42,00	41,00	146,00
	65	25,00	23,25	19,00	43,00	42,00	150,00
	70	25,00	24,00	19,00	43,50	42,00	152,50
	75	26,00	24,75	19,00	44,00	42,00	154,00
	80	26,00	25,00	20,00	45,00	43,00	155,00
	85	26,25	25,00	20,00	46,00	44,00	158,00
	90	27,00	26,00	20,00	46,50	44,50	161,00
	95	27,00	27,00	20,75	47,00	45,75	163,75
99	

Anexo 6

El concurso de sus sueños

Se les invita a ponerse en el lugar de María, de manera que puedan colaborar con ella brindándole sugerencias sobre qué podría hacer para entrar al “concurso de sus sueños”.

María es una adolescente, segunda de tres hermanos. Su padre es vendedor y su madre secretaria. Ambos han trabajado en una empresa de seguros, ella tiene claro que no quiere dedicarse a ese rubro, porque ve que su padre se la pasa estresado tratando de cumplir con todo su trabajo y su mamá trabaja hasta muy tarde.

Ella quiere dedicarse a algo más independiente, aunque sabe que ser su propio jefe es difícil. Sueña con ser diseñadora de modas, así que estudiará diseño.

Un día vio en Internet un aviso de un concurso para diseñadores jóvenes a nivel nacional. Este concurso contemplaba asistir a una entrevista personal con diseños propios, porque los evaluadores querían conocer a los jóvenes y sus ideas. El premio era un reportaje en una revista popular para adolescentes y la confección de dos de sus diseños que serían vendidos en alguna cadena de tiendas a nivel nacional.

La presentación de los diseños debía hacerse en tres meses más, en Cusco, pero para esto debía pagar una inscripción de S/. 300.00 dentro del plazo de un mes. María se desmotivó al saber que necesitaba dinero para inscribirse, viajar y permanecer en Cusco. Sin embargo, la entusiasmaba mucho el concurso y se dio cuenta que la beneficiaría mucho si ganaba.

María recordó que tenía parientes en Cusco, pero que hace mucho tiempo no los veía; sentía que ella tenía que estar en ese concurso y estaba convencida de que podía llegar a la final nacional.

Le contó a sus padres, quienes dijeron que la apoyarían en todo lo posible, porque ellos estaban seguros que ella llegaría lejos, pero que no sabían de donde obtener el dinero en tan poco tiempo ya que tenían algunas deudas que pagar.

Ahora debía empezar a trabajar en elaborar sus diseños para presentarlos en el concurso.

Anexo 7

Hoja de registro de respuestas
<p>1. ¿Cuáles son las principales dificultades que se le presentaron a María?</p>
<p>2. ¿Qué podría hacer María para solucionar o enfrentar esas dificultades?</p>
<p>3. ¿Cómo creen que se sintió María cuando se dio cuenta de que no le iba a ser fácil conseguir los recursos para participar en el concurso de sus sueños? ¿qué le habrá ayudado a entusiasmarse nuevamente?</p>
<p>4. ¿Por dónde debería comenzar María a trabajar en el logro de su objetivo?</p>
<p>5. En resumen, ¿cuáles serían los pasos que debe dar María perseverando para conseguir su objetivo</p>