

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Resiliencia en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la
Región Policial Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Camilo Chávez Carranza

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA

A mi madre Carmen Rosa, quién luchó día a día por sacarme adelante, mi eterno amor, respeto, admiración y ejemplo de perseverancia.

A mi padre Camilo Felipe, desde el cielo me está bendiciendo.

AGRADECIMIENTO

A Dios por la vida, salud, fortaleza y sabiduría para lograr mis metas y objetivos.

Mi coronel Colin Macleod Sim Galvan, quien me brindó su apoyo y autorización para realizar mi trabajo de investigación.

A mis colegas PNP que participaron en esta investigación.

A mis profesores, amigos y compañeros de la UIGV por su amistad y su apoyo incondicional.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N°003-FPs y TS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “Resiliencia en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima”.

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

Atentamente

Camilo Chávez Carranza

ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Presentación	IV
Índice	V
Índice de tablas	VIII
Índice de figuras	IX
Resumen	X
Abstract	XI
Introducción	XII
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.	14
1.1.1 A nivel internacional	14
1.1.2 A nivel nacional	16
1.1.3 A nivel local	17
1.1.4 Descripción de la institución a realizar la investigación	19
1.2. Formulación del problema	21
1.2.1 Problema principal	21
1.2.2. Problemas específicos	21
1.3 Objetivos	21
1.3.1 Objetivo general	21
1.3.2 Objetivos específicos	22

1.4 Justificación e importancia de la investigación	22
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	24
2.1 Antecedentes	24
2.1.1 Antecedentes internacionales	24
2.1.1 Antecedentes nacionales	26
2.2 Bases teóricas	28
2.2.1 Resiliencia	28
2.2.1 Evolución de la concepción de la Resiliencia	30
2.2.2 Resiliencia desde el enfoque del apego	32
2.2.3 La Resiliencia y los mecanismos de defensa	32
2.2.4 Teoría de la mándala de Wolin y Wolin	33
2.2.5 Características de las personas resilientes según Wolin y Wolin	33
2.2.6 Factores que promueven la Resiliencia	34
2.3 Definiciones conceptuales	36
CAPÍTULO III: Metodología de investigación	37
3.1 Tipo y diseño utilizado	37
3.2 Población y muestra	37
3.3 identificación de la variable y su operacionalización.	38
3.4 técnicas e instrumento de evaluación y diagnóstico	40
3.4.1 Ficha técnica	40
CAPÍTULO IV: Procesamiento y análisis de los resultados	44
4.1 Procesamiento de los resultados	44
4.2 Presentación resultados	44
4.3 Análisis y discusión de los resultados	60

4.4 Conclusiones	64
4.5 Recomendaciones	65
CAPÍTULO V: Programa de intervención	66
5.1 Denominación del programa	66
5.2 Justificación del problema	67
5.3 Establecimientos de los objetivos por sesión	68
5.4. Sector al que se dirige	83
5.5 Establecimiento de conductas problemas / meta	83
5.6. Metodología de la intervención	85
5.7. Instrumento / Material	87
5.7.1 Recursos tecnológicos	87
5.7.2 Recursos materiales	87
5.7.3 Recursos humanos	88
5.7.4 Infraestructura	88
5.8 Cronograma	88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
ANEXOS	97
Anexo 1 Matriz de consistencia	98
Anexo 2: Carta de presentación	99
Anexo 3: Instrumento	100
Anexo 4- Anexos del programa	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variable resiliencia	39
Tabla 2. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de Resiliencia	45
Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a Resiliencia	46
Tabla 4. Resultados del Nivel resiliencia	48
Tabla 5. Resultados del “Nivel de Confianza en sí mismo” como factor de la variable Resiliencia.	50
Tabla 6. Resultados del “Nivel de Ecuanimidad” como factor de la variable Resiliencia	52
Tabla 7. Resultados del “Nivel de Perseverancia” como factor de la variable Resiliencia	54
Tabla 8. Resultados del “Nivel de Satisfacción personal” como factor de la variable de Resiliencia	56
Tabla 9. Resultados del “Nivel de Sentirse bien solo” como factor de la variable de Resiliencia	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultado del Nivel Resiliencia	49
Figura 2. Resultados del “Nivel de Confianza de sí mismo” como factor de la variable Resiliencia	51
Figura 3. Resultado del “Nivel de Ecuanimidad” como factor de la variable Resiliencia	53
Figura 4. Resultado del “Nivel de Perseverancia” como factor de la variable Resiliencia	55
Figura 5. Resultados del “Nivel de Satisfacción personal” como factor de la variable de Resiliencia	57
Figura 6. Resultados del “Nivel de Sentirse bien solo” como factor de la variable de Resiliencia	59

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel de Resiliencia que existe en los efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima. La presente investigación es de diseño no experimental, transversal, de tipo descriptivo. La escala utilizada para la medición de la variable de estudio fue la escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993) adaptada por Novela (2002) en el Perú, la cual mide la Resiliencia en torno a cinco dimensiones siendo las siguientes: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo. La muestra estuvo conformada por 100 efectivos policiales que laboran en la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.

Se obtuvo como resultado la predominancia del nivel medio (22%), de Resiliencia en efectivos policiales, mientras que en sus respectivas dimensiones fueron confianza en sí mismo (61%), ecuanimidad (39%), perseverancia (77%), satisfacción personal (50%) y sentirse bien solo (56%). Obteniendo como resultados que los policías perciben alternativas de mostrar dificultades y aciertos para la toma de decisiones ante situaciones cotidianas. Por tal motivo se elaboró el programa de intervención para así lograr fortalecer el nivel de Resiliencia.

Palabras claves: Resiliencia, ecuanimidad, confianza, perseverancia, satisfacción, adversidad, efectivos policiales.

ABSTRACT

The objective of this investigation is to determine the level of resilience that exists in the police personnel belonging to the Lima's Police Region Intelligence Division. The design of the research was transversal and descriptive type. The scale used for the measurement of the study variable was the Wagnid & Young's Resilience scale (1993) adapted by Novela (2002) in Peru, which measures the resilience around five dimensions being the following: self-confidence same, equanimity, perseverance, personal satisfaction and feeling good alone. The sample consisted of 100 police officers who work in the Lima's Police Region Intelligence Division.

The result was the predominance of the middle level (22%), resilience in police force, while in their respective dimensions were self-confidence (61%), equanimity (39%), perseverance (77%), personal satisfaction (50%) and feeling good alone (56%). Obtaining as results, the police perceive alternatives to show difficulties and successes for the decision making in daily situations. For this reason, the intervention program was developed in order to strengthen the level of resilience.

Keywords: Resilience, equanimity, trust, perseverance, satisfaction, adversity, police personnel

INTRODUCCIÓN

Los infortunios en la vida son inevitables, es algo hacia lo que estamos predispuestos en nuestro entorno, dado que muchas de las cosas que suceden en la vida, son ajenas a nosotros, y muchas veces no lo podemos manejar, tal como lo puede ser la pérdida de un ser querido, vivir condiciones infrahumanas, perdida económicas, carencias económicas, discapacidades, abusos, desastres naturales entre otros.

Ante estas cosas, muchas personas pueden ser más o menos resistentes, esta resistencia puede estar definida por las habilidades, actitudes y virtudes; sin embargo muy a parte de la resistencia que uno u otro pueda mostrar, cada persona tiene una capacidad de recuperarse o sobreponerse ante la adversidad o demandas de la vida; e inclusive en muchas ocasiones desarrollar recursos personales que le permitan revertir esta situación e inclusive llevar una vida exitosa, esta capacidad es denominada Resiliencia (Siebert, 2007)

Cuando vemos que muchas veces la suerte se convierte en desgracia, que la vida nos da la espalda, tendemos a considerar que esta muchas veces no tiene sentido, que las energías no nos dan, que los otros son los culpables, con lo que muchas ante esta percepción de las cosas es necesario mejorar nuestra capacidad de Resiliencia (Santos, 2013)

El primer capítulo está comprendido por el planteamiento del problema en el cual se analiza la situación problemática de la variable, describiendo los aspectos más notables del contexto mundial, nacional y local, así como las secuelas que esto puede traer. Seguidamente se definirá el objetivo general y los objetivos específicos, justificación e importancia de la investigación.

El segundo capítulo está compuesto por el marco teórico conceptual, donde se presentará los antecedentes de la variable de investigación, donde también se estudiará las bases, para finalmente cerrar con las definiciones conceptuales.

En el tercer capítulo examinaremos la metodología utilizada, tipo de estudio y diseño utilizado, del mismo modo se precisará la población y la muestra; así como la identificación de la variable y su operacionalización, Finalmente cerraremos el capítulo con la descripción de las técnicas empleadas para la evaluación

En el cuarto capítulo mostraremos el procesamiento y análisis de los resultados, para de esta manera realizar la discusión de los resultados; por último, se establecerán las conclusiones y recomendaciones.

En el quinto capítulo se mostrará el programa de intervención propuesto, para desarrollar la capacidad de Resiliencia en los trabajadores de este recinto policial, denominado “Resiliencia: superando los obstáculos de manera asertiva a lo largo de la vida”.

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

1.1 Descripción de la realidad problemática.

En la actualidad, la Policía Nacional del Perú enfrenta muchos desafíos adversos, que van más allá de la delincuencia, y se asemejan más a cuestiones internas, para lo cual será necesario brindar estrategias, para afrontar situaciones adversas, con el fin de disminuir los efectos desfavorables, que compliquen el rendimiento y desarrollo de la profesión policial. Una de estas capacidades indispensables a desarrollar para esta profesión, es la Resiliencia. Así como lo afirma Becoña (2006), señalando que una persona con buena Resiliencia puede inclusive ser capaz de tener un desarrollo exitoso, y enriquecer su vida en general.

Es por ello que será necesario saber la influencia de la Resiliencia en nuestro contexto absoluto, sobre todo por la importancia que esta pueda tener para la DIR REGPOL LIMA en la realización de sus funciones; principalmente en el desempeño del desarrollo de estrategias relacionadas con la coyuntura, acorde al cumplimiento de la misión y el logro de sus objetivos.

Con la intención de familiarizarnos con esta disyuntiva; a continuación, se mostrará la descripción de la situación actual de la Resiliencia, a nivel internacional, nacional y local:

1.1.1 A nivel internacional

Según Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento (BIRF, 2016), en publicación efectuada informa se debe de invertir en Resiliencia urbana, en las ciudades de todo el mundo, sin embargo, hoy en día no se invierten sumas significativas, los más afectados serían las personas de bajos recursos de las zonas urbanas, generando mayor cantidad de personas a la extrema pobreza.

Asimismo, informa que el 55% de la población en el mundo, residen en las zonas urbanas, siendo la fuente de crecimiento mundial y el 80% del producto interno bruto que representa.

El enfoque del Banco Mundial de Reconstrucción y Fomento, frente a esta problemática referida, hacer de las ciudades más resilientes, ante cualquier adversidad que pudiera suscitar, para recuperase de manera oportuna y eficiente. Ahorrando así millones de dólares y de salvar de la pobreza a millones de personas.

Según el Diario El Correo (2015), en un artículo Resiliencia, el secreto de la felicidad, Raquel Alcolea Díaz, menciona que la Resiliencia es la forma de pensar y una serie de conductas que cualquier individuo puede aprender y desarrollarse.

Asimismo, pone de conocimiento que la actitud es la esencia para afrontar situaciones difíciles, ante las adversidades de la vida, el sufrimiento es opcional y concientizando debemos sobreponernos ante situaciones difíciles o conflictivas saliendo fortalecidos de la situación que estuviéramos pasando

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2017), en publicación efectuada informa, en el programa de Resiliencia, brindar las herramientas y estrategias, en los escenarios de posconflicto y de recurrencia de amenazas naturales, con el fin de tener la capacidad de recuperar el equilibrio después de haber sufrido una perturbación.

Asimismo, pone de conocimiento Colombia está logrando una visión positiva, habilidades en la comunicación y solución de problemas dando como resultados la implantación del acuerdo de paz, entre gobierno colombiano y la Guerrilla de las Fuerzas Armadas Revolucionarias del Ejército del Pueblo FARP – EP.

En este sentido, mantiene buenas relaciones sociales constructivas, para logra una comunicación asertiva, siendo resiliente.

1.1.2 A nivel nacional:

Según el diario Gestión (2017), en su artículo, Resiliencia de la economía peruana, Julio Lira Segura, informa ante la crisis financiera internacional en el 2009 y la lucha contra la corrupción, generó malestar, inseguridad y un impacto negativo que pudiera afectar a la economía del país, demostró tener la capacidad de afrontar los impactos políticos, en los procesos electorales del 2006, 2011 y 2016. Superando las dificultades y no ceder a la presión, independientemente de la situación.

Asimismo, pone de conocimiento durante el 2017, se recuperó las exportaciones en materias primas, minerales, productos tradicionales como la agroindustria, manteniendo la calificación crediticia del Perú, sólo enfocándose en la trayectoria del país y no la crisis política que se venían viviendo. Enfatizó que los actores políticos mantengan la habilidad de comunicación, no malgastar la Resiliencia de la economía peruana y hacer planes realistas en el proceso de reconstrucción en el norte, ver los problemas como retos a superar y no como posibles amenazas.

Según el diario El Peruano (2018), en su artículo, ciudades y comunidades resilientes, Pilar Marín Bravo, menciona que la Resiliencia es la capacidad que tiene la persona, para afrontar adversidades, logrando adaptarse bien ante las tragedias, utilizando las buenas prácticas en las comunidades en zonas periurbanas, rurales y amazónicas, obteniendo resultados positivos en la disminución del peligro frente a los desastres y la protección al medioambiente.

Asimismo, enfatiza que las autoridades y comunidades, deberán de trabajar en conjunto siendo una variable importante que ayudara a potenciar la capacidad de recuperación y protección de los bosques, salvaguardando el ecosistema que vienen siendo deteriorados por la deforestación y sobreexplotación.

Sobre el particular, el Perú, a lo largo de su historia ha vivido situaciones hostiles, frente a los desastres, aprendieron a levantarse, volver a iniciar, sobre todo enfocándose a la prevención, sin embargo, aún le falta empoderamiento ante

situaciones amenazantes que pudiera presentarse ante los fenómenos naturales y la necesidad de promover ciudades resilientes para afrontar y buscar soluciones ante la adversidad.

Según Insight Crime (2017), en su artículo, operativos contra delincuencia en Perú revelan Resiliencia de comercio de la droga en VRAEM, Tristán Clavel, informa que las fuerzas policiales vienen realizando trabajo contra la lucha del comercio de drogas, desmantelando laboratorios dedicados a la elaboración de drogas. Sin embargo, el alto grado de sofisticación de los grupos criminales en la zona, el trabajo en conjunto de sendero luminoso con el narcotráfico y las emboscadas contra las fuerzas de seguridad demuestran la persistencia de la actividad criminal. En consecuencia, han desarrollado habilidades y estrategias para ser frente a las fuerzas del orden, demostrando ser resiliente y consiguiendo la continuidad en la cultivación y elaboración de drogas en el territorio peruano.

Por el contrario, las fuerzas de seguridad peruana, han demostrado, falta de cultura resiliente en la lucha del comercio de drogas en la zona. Por consiguiente, al no identificar de manera precisa las causas de los problemas y fortalecer las débiles que se han demostrado no se lograra la erradicación de los grupos criminales en el VRAEM.

1.1.3 A nivel local:

Según Perú 21 (2012), en su artículo, la Resiliencia, clave para afrontar las dificultades de la vida, Roxana Dubreuil, menciona que la Resiliencia, es la capacidad de sobreponerse e ir adaptándose a lo largo del tiempo, ante sucesos difíciles en su vida y superando los obstáculos de manera asertiva.

Asimismo, pone de conocimiento que el apoyo emocional de las personas en su entorno es fundamental por qué es la base principal que intervienen en el desarrollo de la Resiliencia, generando bienestar y positivismo en la persona.

Sobre el particular, afirma que haber vivido una situación traumática, no necesariamente vivirá afectada emocionalmente para siempre, deberá ser consciente

de aceptar la realidad y saber que el cambio es parte de la vida, el cual nos ayuda a crecer como individuo.

Según Radio Programas del Perú (RPP, 2017), en su artículo Resiliencia y cómo ayuda en el trabajo, la especialista Beatriz Talavera, psicóloga de la universidad complutense de Madrid (UCM), informa, que la Resiliencia es la capacidad que posee un individuo para hacer frente a sus propios problemas, no debemos de enfocarnos insistente ante la dificultad que nos aqueja, buscar un sostén en nuestro entorno como las amistades y familiares.

Asimismo, menciona que se debe promover la capacidad de ser resiliente en el trabajo, manteniendo buenas relaciones con los demás, con el fin de ser capaces de buscar nuevas oportunidades y afrontar nuevos retos que es parte de la vida.

Según Urban Networks (UN, 2013), en su artículo, Resiliencia urbana: el caso de Lima, sus renacimientos, Lima cuadrada, Lima Virreinal, Lima Aristocrática y Lima Metropolitana, menciona la Resiliencia es aquella capacidad de sobreponerse ante cualquier infortunio. Se considera que ha habido varias ciudades que han pasado por grandes dificultades como terremotos, guerras etc. Por lo tanto, la Resiliencia urbana es la capacidad que tienen las ciudades para recuperarse ante los sucesos inoportunos y saliendo vigorosos.

Asimismo, Lima es una ciudad resiliente porque ha padecido muchas adversidades a lo largo de su historia, pero siempre se ha reinventado y por ello se le otorgado 4 reconocimientos: Lima cuadrada, virreinal, aristocrática y Metropolitana. Con respecto a la Lima cuadrada se refiere a que nuestra ciudad venía con historia urbana, es decir, "La Ciudad de los Reyes" como fue llamada por Pizarro; esta era una "Pronto Lima Incaica" y sufrió el trauma de su reformulación radical, pero la superó y se convirtió en la capital del futuro virreinato del Perú.

Además, la Lima virreinal también fue azotada por desastres naturales como gravísimos terremotos en 1586, 1687 y sobre todo en 1746 pero a pesar de ello la ciudad se rehízo y por eso hoy en día la Lima barroca que vemos es la respuesta

resiliente a esos seísmos que había pasado. Siendo en 1543 seleccionada como capital consolidándose como ciudad de hegemónica. Sin embargo, Lima aristocrática padeció la descomposición del sistema colonial español y así perdió su peso político y económico, no obstante, en el siglo XIX vuelve a renacer gracias al caucho Y sobre todo al guano considerando que su modernización también se basó en los servicios urbanos básicos como agua, alcantarillado, luz etc. Permitiendo su crecimiento nuevamente.

Para concluir, la Lima metropolitana, conocida como la Lima moderna por los años 1940 volvió a sufrir un terremoto de 8,2 grados en la escala de Richter, a pesar de eso, nuestra ciudad se volvió reinventar y creo la conurbación (Lima-Callao) conocida como Lima metropolitana o Gran Lima que abarca dos provincias con 49 distritos más la provincia constitucional del Callao.

1.1.4 Descripción de la institución a realizar la investigación

En la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se encuentra ubicado en la Av. España cuadra 04, intersección, con la Av. Alfonso Ugarte en el distrito de Cercado de Lima; está conformado por el órgano de dirección, órgano de apoyo y el órgano de ejecución, está encargada de tres unidades:

La Unidad de Asuntos Criminales y Seguridad Ciudadana, tiene como finalidad planificar, dirigir, orientar y ejecutar la búsqueda de información sobre los factores Policial, TID, Terrorismo, criminalidad organizada, entre otras que afecten la seguridad ciudadana, explotando sistemáticamente las fuentes abiertas o cerradas. Asimismo, impartir instrucción al personal PNP en concordancia con la normatividad institucional, legal y el irrestricto respecto a los DD.HH.

La unidad de Asuntos de Orden Interno, tiene como finalidad, procesar las informaciones obtenidas, a fin de producir inteligencia Policial oportuna, en Asuntos de Orden Interno, referidas a los factores de Político, Sociológico, Poblacional, Educacional y Laboral cumplidas en el ámbito de la jurisdicción de la REGPOL - LIMA.

Unidad de Asuntos Contrainteligencia, es la encargada ejecutar con Orden Superior, las Operaciones Especiales o medidas de Contrainteligencia, relacionadas a los factores de Seguridad, institucional y conducta funcional indebida, ocurridas en la jurisdicción de la REGPOL – LIMA. Por consiguiente, supervisa y orienta el esfuerzo de búsqueda de información respecto a hechos que se viene investigado, a fin de detectar posibles actos de conducta funcional indebida, riesgos en locales públicos y sedes diplomáticas, que disponga el Comando Institucional.

El panorama en cuanto a la Resiliencia en la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, evidencia la necesidad de tomar acciones respecto al desarrollo de la capacidad de Resiliencia en los efectivos policiales, dado que eventualmente estas expuestos a contrariedades propias de su función; las cuales van desde laboriosas jornadas de trabajo hasta lesiones temporales o permanentes, mismas que pueden complicar sus relaciones interpersonales y Salud Mental.

Muchos de los efectivos policiales son conscientes de la importancia de su labor, y de estar a disposición del bien de la ciudadanía; por lo que en aras de cumplir las funciones juramentadas; saben que es necesario separar los problemas personales del trabajo e inclusive hacer un gran esfuerzo, lo cual conlleva a que muchas veces repriman circunstancias dolorosas, generando un cumulo de carga emocional, que en consecuencia desencadena en la disminución de diferentes capacidades; como lo pueden ser la capacidad de análisis y de resolución de problemas. Esto no es ajeno a esta institución puesto que muchos de los efectivos que guardan el orden necesitan mantener cierto grado de control de sus emociones, y en circunstancias poner en marcha su buen uso de capacidad de Resiliencia, ya que muchos aspectos adversos como el fallecimiento de compañeros, incapacidad permanente o temporal, accidentes o poner en riesgo a la familia, son cosas que rodean a diario el entorno de trabajo, razón por la cual es necesario desarrollar nuestra capacidad de Resiliencia y aprender a fortalecernos frente a las adversidades que se presentan o se puedan presentarse; y la misma razón por la que este estudio pretende poner en manifiesto, el entorno de la División de

Inteligencia de la Región Policial Lima, y generar cambios que favorezcan a la misma.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuál es el nivel de Resiliencia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de la satisfacción personal, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?

¿Cuál nivel de sentirse bien solo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?

¿Cuál es el nivel de confianza en sí mismo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?

¿Cuál es el nivel de Ecuanimidad, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?

¿Cuál es el nivel de perseverancia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de Resiliencia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar el nivel de confianza en sí mismo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.

Conocer el nivel de Ecuanimidad, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.

Determinar el nivel de perseverancia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.

Especificar el nivel de satisfacción personal, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.

Identificar el nivel de sentirse bien solo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

El presente trabajo de investigación es importante por el aporte al conocimiento de la Resiliencia en efectivos policiales, el cual provee información significativa, brindando las herramientas y estrategias, que ayudará a afrontar situaciones conflictivas ante situaciones de riesgo, sobreponiéndose a las experiencias negativas y fortaleciendo en el proceso a lo largo de su vida.

Asimismo, en el aspecto práctico, esta investigación nos permite determinar cuál es el nivel de Resiliencia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, por consiguiente, nos servirá para compartir los resultados en otras unidades policiales a nivel nacional. Por lo tanto, al analizar los resultados, nos permitirá dar inicio a otras investigaciones y plantear otras intervenciones en función de los resultados obtenidos.

Para concluir, en el aspecto metodológico, las pautas que se planteen en esta investigación servirán como modelo para utilizar en otras investigaciones de similar contenido y entender mejor la variable estudiada. En este sentido, los resultados

obtenidos de la investigación se elaborarán un programa de intervención, las actividades a realizar serán a través de los talleres, videos, trabajo en equipo y otros.

CAPÍTULO II

Marco teórico conceptual

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Domínguez y Aguilar (2018) investigaron en México Acerca de la “Relación entre Autoestima y Resiliencia Personal en el trabajo”, cuyo objetivo fue establecer el grado y tipo de correlación que hay entre las variables Resiliencia y Autoestima. La investigación fue de tipo cuantitativo. La población estuvo conformada por 22 trabajadores que trabajan en una pequeña empresa de transporte de sustancias químicas El instrumento utilizado fue el RESI-M y Coopersmith. Los resultados mostraron que el 71,70% de la muestra contaba con un nivel alto, y existe una alta correlación entre la variable Resiliencia y la variable Autoestima en los estudiantes del 3ro de secundaria, al 5to de secundaria de esta Institución Educativa ubicada en Ate Vitarte.

Sánchez y Robles (2014), en España publicaron la investigación “Personalidad y Resiliencia en un grupo especial de la Policía Española”. Este estudio tiene como objetivo el análisis de las relaciones entre aspectos sociodemográficas y la Personalidad Resiliente tomando como muestra a una unidad especial de la Policía Española. El método empleado fue correlacional de tipo transversal. La población estuvo constituida por 348 funcionarios policiales de España, pertenecientes a la UIP provenientes de diferentes comunidades autónomas, de edades entre los 23 y 38 años. El instrumento utilizado fue la hoja de datos sociodemográficos, escala de Resiliencia (Wagnild - Young) y Big Five Questionnaire. El resultado mostró que la edad y el nivel educativo junto con la dominancia, la escrupulosidad, perseverancia, impulsividad y emociones están correlacionadas con la Resiliencia.

Torres (2012), en Colombia publico la investigación “La Resiliencia y su influencia en los policías víctimas del conflicto armado” Este estudio tenía como fin que el ser humano logre ver una situación caótica desde otro plano para ayudar a

enfrentarla y evitar depresiones que llegan a recaer en cuadros de suicidio. El método empleado de la investigación es descriptivo comparativo, la población estuvo conformada por policías víctimas del conflicto armado de Colombia. El instrumento utilizado fue la recolección de datos se realizó a partir de datos sociodemográficos y entrevistas. El resultado mostró que, en el caso de los policías, un bienestar mental después de un suceso desafortunado como consecuencia de la guerra, se ha dado después de interactuar con personas en iguales circunstancias, lo que ha permitido reconocer su realidad de una manera llevadera.

Abril y Alfonso (2017), en Colombia publicó la investigación “Resiliencia en militares excombatientes del conflicto armado residentes en la ciudad de Villavicencio”. Este estudio tuvo como objetivo describir las características resilientes e identificar las capacidades interpersonales y de resolución de conflictos de los militares resilientes de la población militar excombatiente, habitantes de la ciudad de Villavicencio frente a un suceso adverso. El método empleado de la investigación es descriptivo. La población estuvo conformada por seis militares con un rango de edad de 26 a 46 años. El instrumento utilizado fue la recolección de datos se realizó a partir de datos sociodemográficos y entrevistas. Se concluye que el conflicto armado en los militares excombatientes los daños y secuelas físicas repercutió al deterioro emocional irreparable, sin embargo, no tuvieron un seguimiento oportuno al notar cambios significativos en su conducta para superarlo.

Pedraza (2015), en Argentina publicó la investigación “Resiliencia y combate – estudio con soldados colombianos”. Este estudio tiene como objetivo determinar los rasgos individuales que se interrelacionan con el desarrollo de la Resiliencia en soldados. El método empleado de la investigación es descriptivo. La población estuvo conformada por 63 soldados de los cuales 47 pertenecen al Ejército Nacional (76,60%) y 16 son infantes de marina profesionales (25,49%), sin embargo, tres casos fueron excluidos ya que presentaban más del 10% de datos sin completar, resultando un total de 60 soldados para el estudio final. Los instrumentos utilizados fue entrevista semiestructurada, El 16 Personality Factor Questionnaire, el Cuestionario de Personalidad EPI, Cuestionario de Afrontamiento del Estrés,

Cuestionario desarrollado por Kenneth M. Nowack, Inventario de Síntomas SCL-90-R. Se concluye que la construcción de un perfil ideal de los soldados resilientes, serían rasgos de personalidad extrovertidos, con bajos rasgos en neuroticismo, como es lógico deben experimentar altos niveles de bienestar psicológico, y presentar ausencia de sintomatología.

2.1.1 Antecedentes nacionales

Silva y Gárate (2015), en la ciudad de Arequipa, se realizó la tesis titulada “Resiliencia y felicidad en estudiantes de la escuela superior técnica de suboficiales de policías de Charcani – Arequipa”. Este estudio tiene como objetivo evaluar la relación entre las variables de Resiliencia y felicidad. Para ello se trabajó con un diseño correlacional, con una población de 169 estudiantes de la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani, de ambos sexos, con edades entre los 17 y 25 años. El instrumento utilizado fue el Inventario de Factores Personales de Resiliencia (I.F.P.R.) y factores de la Escala de Felicidad de Lima (E.F.L). Se concluye que existe una relación significativa entre la Resiliencia y felicidad, y sus respectivos factores; a mayor nivel de Resiliencia existe un mayor nivel de felicidad en la muestra de los alumnos.

Aldoradin (2016), en la provincia constitucional del Callao, se realizó la tesis titulada “Violencia familiar y Resiliencia en el personal de tropa en una Institución Militar Callao”. Este estudio tiene como objetivo demostrar la relación entre la violencia familiar y la Resiliencia en la personal tropa de una institución militar – Callao. Para ello se trabajó en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal, correlacional, con una población 152 jóvenes de una institución militar. El instrumento utilizado fue test de violencia familiar y escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young. Se concluye la existencia de una correlación estadísticamente significativo e inversa entre la violencia familiar y Resiliencia; también, se determina que existe relación estadísticamente significativamente e inversa entre los tipos de violencia gestual – verbal violencia física y violencia sexual con la Resiliencia en personal de tropa de una Institución Militar.

Ayala y Bruckmann (2016), realizaron en Lima, un estudio denominado “Programa de intervención de Resiliencia en el personal militar de una Institución Armada del Perú, que integra unidades operativas desplegadas en zonas de emergencia”. Este estudio tiene como objetivo determinar la influencia de un programa sobre Resiliencia en el personal militar, que conformaron un grupo de unidades operativas de una Institución Armada del Perú, desplegadas en zonas de emergencia. Para ello se trabajó una metodología de diseño experimental, de tipo longitudinal, la muestra estuvo compuesta por 70 efectivos, en el grupo experimental y 191 efectivos, grupo de control siendo un total 261 personal militar de una población 2088. El instrumento utilizado fue el test de Resiliencia. Obteniendo como resultado una influencia positiva, demostrándose mejoras en el referido personal, en aspectos como su introspección, independencia, interacción, creatividad, moralidad y sentido del humor.

Velazco (2017), en la provincia constitucional del Callao, se realizó la tesis “El programa – Mi proyecto de vida, en mejora de la Resiliencia en el personal de Tropa del BS N°800 – Callao”. Este estudio tiene como objetivo la aplicación del programa esperando que sea tomado en cuenta a nivel institucional y que sea considerado dentro de los reglamentos interinstitucionales, por consiguiente, beneficiara al personal militar a nivel nacional. El método empleado de la investigación es hipotético deductivo, es de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y de diseño cuasi experimental, la muestra estuvo conformada por 60 soldados del batallón de servicios N° 800 - Callao. El instrumento utilizado fue la escala de Resiliencia (ER) Wagnild & Young y método CoPsoQ – istas21 (versión 2). El resultado muestra que el grupo experimental (Post Test) tiene ventaja sobre el grupo experimental (Pre Test). Concluyendo que hay diferencias significativas antes y después de la intervención, por lo tanto, se mejorara la calidad de vida del personal de tropa.

De los Santos (2016), en la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Resiliencia y riesgos psicosociales en efectivos policiales de SECESVER del Distrito de Ventanilla – REGPOL Callao”. Este estudio tiene como objetivo determinar la relación entre Resiliencia y Riesgos Psicosociales en Efectivos Policiales de

SECESVER del distrito de Ventanilla – REGPOL Callao. El método empleado de la investigación es tipo descriptivo correlacional, con una muestra de 200 efectivos policiales. El instrumento utilizado fue la escala de Resiliencia (E.R) Wagnild G. & Young H. y el Método CoPsoQ – istas21 (versión 2). Se obtuvo como resultado, el 24% de los policías con altos niveles de riesgo Psicológicos tienen deficiente nivel de Resiliencia, sin embargo, el 10% de los policías con bajos niveles de riesgo Psicológicos se encuentran con eficiente nivel de Resiliencia y el 8% de los policías con niveles medios de riesgo Psicológicos se encuentran con nivel moderado de Resiliencia, se concluye que existe relación inversa de grado débil entre Resiliencia y Riesgos Psicosociales en Efectivos Policiales.

2.2 Bases teóricas

Para entrar en el marco de la variable del siguiente estudio, se presentará los principales conceptos y proposiciones, de acuerdo a los autores precursores en la Resiliencia.

2.2.1 Resiliencia

Cyrułnik (2002) afirma que la Resiliencia implica la habilidad de sobreponerse y tolerar circunstancias adversas, e incluso obtener un aprendizaje y fortalecerse a consecuencia de esta situación adversa. Para este autor la Resiliencia es un anuncio de esperanza, planteando que esta es el arte de navegar en los torrentes; señalando que no puede haber Resiliencia, sin un proceso de metamorfosis en el sufrimiento y se le da un significado a este.

Manciaux en el 2001 citado por Lamas y Murrugarra (2010) afirma que la Resiliencia no es una característica dominante, y que esta no se alcanza de manera permanente, sino resulta parte de un proceso dinámico y progresivo de la evolución humana, que varía de acuerdo a los eventos acontecidos, el origen de algún trauma, el lugar y nuestra etapa de vida; asimismo la forma en que la exteriorizamos variara de acuerdo al contexto cultural.

García y Domínguez (2012) identifican que muchos autores circunscriben en sus conceptualizaciones el componente adaptativo como equivalente a la Resiliencia; siendo esencial este componente para el logro de la Resiliencia, dado para que esta exista deben estar presente las condiciones de riesgo y protección. De esta forma para considerar a una persona resiliente, es necesario sobreponerse a las circunstancias adversas e ir más allá de esta condición en búsqueda de nuevos horizontes.

Loesel et. al (1989) describe a la Resiliencia como la adaptabilidad lograda ante circunstancias de la existencia humana de intensa alteración emocional o del cúmulo de estas mismas. (Citado por García y Domínguez, 2012)

Grotberg en 1995 asegura que la Resiliencia es la capacidad humana universal para enfrentar las adversidades, prevalecer sobre ellas e inclusive implica una transformación personal, que saca relucir diferentes aspectos del individuo, por lo que debe ser impulsado desde la niñez para evitar consecuencias dificultosas en el futuro. (Citado por García y Domínguez, 2012)

Osborn 1993 expresa de acuerdo a sus estudios con niños en condiciones desavenientes, que la Resiliencia abarca la interacción de factores circunstanciales, el temperamento de una persona y el uso de habilidades cognitivas. (Citado por García y Domínguez, 2012)

Wolin y Wolin (1993) señalan que la Resiliencia es la capacidad de sobreponerse a circunstancias difíciles, soportar las circunstancias y remediar nuestra situación en base a lo sucedido. Destaca que no es posible solo hablar de una Resiliencia individual, sino que revelan la existencia de una Resiliencia grupal; las cuales se caracterizan por 7 factores: Capacidad de relacionarse, capacidad creativa, independencia introspección, sentido del humor, iniciativa y moralidad (citado por Machicao y Aillón, 2009)

2.2.1 Evolución de la concepción de la Resiliencia

La conceptualización de la Resiliencia, se ha visto influenciada por diferentes acontecimientos relevantes a lo largo de la historia.

Werner y Smith (1982) iniciaron una investigación longitudinal en 1955 con recién nacidos que habitaban en situaciones infrahumanas en la Isla de Hawai, donde lo que primaba era la pobreza extrema, la desnutrición, enfermedades mentales, alcoholismo, entre otras circunstancias. La hipótesis que manejaban era que la mayoría de estos niños a largo plazo desplegarían diferentes tipos de patologías de personalidad y comportamiento, continuando con la cadena de infortunios; sin embargo los datos recaudados en el periodo de treinta años mostraron que el 30% se convirtieron en adultos que gozaban de buena adaptabilidad al cambio, conduciéndose correctamente en el manejo de dificultades en cuanto al logro de sus objetivos personales, de la misma forma el 50% no mostraron patología alguna. Hallaron que el común que distinguía a este grupo, de aquellos que se inclinaron por adoptar conductas de riesgo, fue que todos tenían por lo menos una figura adulta de apego, los cuales podían ser familiares, amigos de la familia, u otra persona con la que se tuviera afinidad que frecuentaba en su entorno; los mismos que les demostraban afecto, aceptación y estima, sin importar sus características físicas, aspectos cognitivos o temperamento. Esto causó un cambio de paradigma en cuanto a la asociación que se tenía entre situaciones traumáticas en la infancia y el desarrollo de patologías en la personalidad, y desplegó una nueva óptica de que una situación adversa, no derivaba en una vida desencajada. Con esto las ideas imperantes que se tenía inicialmente, se replantaron y se concluyó que la influencia más positiva es un vínculo afectuoso y un estrecho con una persona adulta importante y valorada; por lo que un niño puede sobreponerse e incluso llevar una vida exitosa a pesar de haber pasado por circunstancias calamitosas.

Del mismo modo Rutter et.al (1979) realizaron hallazgos trascendentales para la formación del concepto de Resiliencia, señalando que esta implica la mezcla de componentes que permitan al ser humano enfrentar y sobreponerse a los problemas y demandas de la vida. De esta manera la define como un fenómeno exteriorizado

por individuos que prosperan de manera favorable ante situaciones difíciles o estresantes, que para el común denominador abarcaría un peligro con secuelas devastadoras. Estos estudios giraron en torno a 3 pilares: Las divergencias propias de cada persona ante situaciones de riesgo, investigaciones acerca del temperamento y las estrategias de afrontamiento ante los diferentes escenarios de la vida.

Wortman y Silver en 1989 citado por Vera (2004) rompieron con los estereotipos establecidos acerca de los individuos que sufren un trauma, mismas que por aquellas épocas eran muy penetrantes en la cultura europea, y que no contaban con ningún respaldo científico o evidencia contundente. Dedicaron gran tiempo a desmentir las ideas tradicionales acerca de los traumas; entre la que más destacó su objeción a la preconcepción que los individuos que pierden a un ser querido o que enfrente una pérdida mayúscula no necesariamente entraran en una depresión intensa e irreparable; todo lo contrario sus estudios descubrieron que en su mayoría los individuos no nos deprimimos, que las reacciones ante la pérdida y el dolor son ineludibles y su presencia o ausencia no es señal de un trastorno, es más una gran proporción se fortalece ante estos sucesos, y la predisposición a tener una mejor adaptación estaba condicionada por las características individuales y ambientales de las personas.

Por su parte Frankl (1991) señala en base a sus estudios, vivencias y observación de prisioneros judíos en campos de concentración en la época nazi, durante la segunda guerra mundial dedujo que los individuos con mayor probabilidad de sobrevivir son los mismos que brindan, buscan, tienen y hallan el sentido de sus vidas. De esta manera sus estudios sobre el hombre y su capacidad de sobreponerse a la adversidad sirvieron para replantear otros factores relacionados a la Resiliencia.

Wagnild y Young expresan que la Resiliencia es un rasgo distintivo de cada persona que regula los efectos adversos de las circunstancias estresantes o traumáticas, y que conllevan a la adaptación, búsqueda de alternativas y un cambio

de enfoque, de una perspectiva desfavorable a una productiva, orientada hacia un estilo de vida, de equilibrio emocional. (Novella, 2002)

2.2.2 Resiliencia desde el enfoque del apego

Cyrulnik y Anaut (2016) señalan que a mediados del siglo XX cuando un grupo de psicoanalistas establecieron un registro de aquellas consecuencias en niños con falta de cuidado o cercanía materna, caso que muchos antropólogos tuvieron un rechazo hacia estas descripciones clínicas, al considerar que estas culpabilizaban a las madres. Sin embargo, estos aportes cobraron mayor protagonismo con el pasar de los años, dado que su intención era mostrar que, si este vínculo no se establecía correctamente, conllevaría a que los niños adquirieran una vulnerabilidad neuroemocional que dificultaría su capacidad de relacionarse y capacidad de Resiliencia. De esta forma autores como Bowlby destacan la importancia del apego con la figura materna u otras personas que denoten cercanía. Este autor expresa que lo que más preserva la integridad de un niño en el futuro, es el grado de apego y el fuerte vínculo que se forme en el hogar; donde los apegos múltiples son ampliamente beneficiosos en el desarrollo emocional, sin importar el contexto cultural; dado que lo primordial es que este vínculo afectivo se pueda dar y sea significativo para el niño por en su proceso de desarrollo.

2.2.3 La Resiliencia y los mecanismos de defensa

Vaillant (1993) afirma que determinados mecanismos de defensa impiden que una persona pueda desplegar su capacidad de Resiliencia, sobretodo porque estas derivan en emociones negativas que obstaculizan la visión del individuo en relación al problema, agravando a la situación en la que se ve inmerso. Por ejemplo, la regresión altera la confianza del individuo para enfrentarse al problema; la negación aparentemente en primera instancia puede evitar que recurramos a un recuerdo doloroso, sin embargo, impide que nos concentremos en una solución y rompamos con las ideas establecidas respecto al problema. Por otro lado, existen mecanismos de defensa que causan un efecto inverso, dado que permiten replantear nuestras

convicciones y mentalizarnos sin provocar una sensación de malestar, tal como lo es la sublimación o el humor. (Cyrułnik y Anaut, 2016)

2.2.4 Teoría de la mándala de Wolin y Wolin

Wolin y Wolin (1993) establecen esta conjetura denominándola teoría de la mándala de la Resiliencia al investigar las características individuales en niños resilientes que pueden ser utilizados como factores protectores de los mismos. Estos autores conceptualizan la Resiliencia como aquella capacidad individual que permite a las personas manejar una situación con éxito ante las dificultades, creando el mándala de la Resiliencia donde se muestran 7 pilares protectores ante contextos adversos que caracterizan a una persona resiliente:

2.2.5 Características de las personas resilientes según Wolin y Wolin



Elaboración Propia

Introspección: Relacionado con los procesos de preguntarse a sí mismo y responderse con honestidad.

Capacidad de relacionarse: Habilidad para establecer vínculos íntimos y placenteros con los semejantes, como lo puede ser a través de la empatía y la sociabilidad.

Humor: Capacidad de encontrar sentido cómico a las circunstancias a pesar de las dificultades de la vida, y encontrar en la risa la capacidad de dejar ir tensiones insalubres para nuestra calidad de vida.

Independencia: Capacidad de marcar límites, fijar distancias emocionales y físicos entre uno mismo y el ambiente hostil, pero sin retraerse.

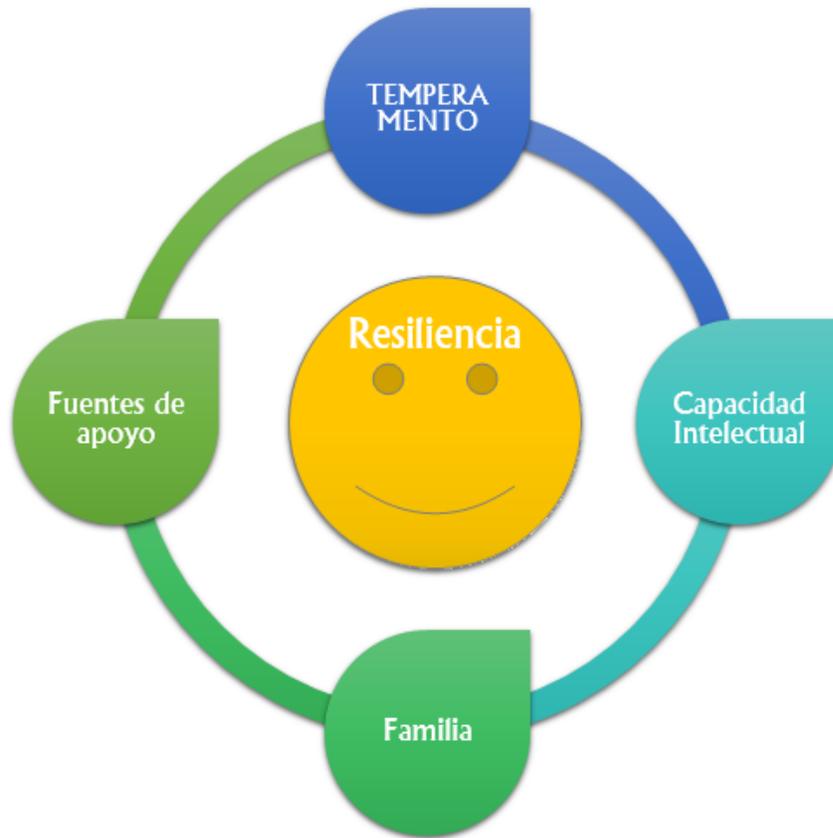
Iniciativa: Capacidad de tomar acción para enfrentarse a los problemas y dominarlos, y que muchas veces deriva en la capacidad de exigirse para ir por nuevos retos.

Creatividad: Capacidad de utilizar el caos y el desorden para crear orden y belleza. Se puede tener una visión clara sobre esto, durante la infancia, que, a pesar de las condiciones de alto riesgo, los niños crean juegos para expresar emociones negativas de miedo, cólera y desesperanza.

Moralidad: Capacidad de internalizar y establecer un compromiso con el cumplimiento de las normas sociales, discerniendo entre lo bueno y lo malo y actuando con ética, camino a tomar decisiones acordes a tener una conciencia moral. (Wolin y Wolin, 1993)

2.2.6 Factores que promueven la Resiliencia

Wener y Gamerzy en 1993 establecieron de acuerdo a sus estudios una serie de elementos presentes en la niñez que predisponen a que una persona pueda reaccionar favorablemente a las circunstancias adversas. Se dividen en 4 aspectos (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997)



Elaboración propia

Temperamento: Buen nivel de actividad y capacidad de reflexión y responsabilidad frente a los demás

Capacidad intelectual: Grado en el que los niños utilicen adecuadamente sus procesos cognitivos para sobrellevar la frustración de una situación adversa.

Familia: implica la cohesión, los vínculos afectivos y grado de interés de los elementos del sistema familiar, por sus niños.

Fuentes de apoyo: Contar con una persona implicada o grupo de apoyo que provea asistencia en diferentes sucesos académicos o personales. (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997)

2.3 Definiciones conceptuales

Resiliencia: Luthar y Crushing (1999) la definen como un proceso dinámico que conlleva hacia la adaptabilidad positiva en circunstancias de adversidad, estableciendo tres componentes: La noción de adversidad o amenaza al desarrollo humano, adaptación positiva hacia la adversidad y dinámica entre procesos emocionales, socioculturales y cognitivos. (Citado por García y Domínguez, 2012)

Adversidad: Según la RAE (2018) implica una situación adversa o infortunio en la que se encuentra involucrada una persona.

Ecuanimidad: Característica principal de las personas que mantienen un equilibrio en su vida y las experiencias que suceden en su acontecer. Gustan de realizar actividades con paciencia, y moderar su comportamiento ante las demandas del día a día. (Wagnild y Young, 1993)

Satisfacción personal: Concebir el significado de la vida y contribuir en la búsqueda de este significado, para esforzarse en el logro de este propósito, sin importar lo que esto aqueje. (Wagnild y Young, 1993)

Confianza en sí mismo: Comprende en la capacidad del individuo de tener certeza o convicción en sus habilidades, la autonomía y evaluar sus aspectos fuertes y debilidades. (Wagnild y Young, 1993)

Perseverancia: Mantener una constancia sin importar las dificultades que ocurran o los episodios de frustración que acontezcan, Entre las características más resaltantes de estos individuos, podemos apreciar un continuo deseo de superación personal y luchar por reconstituir su vida, mediante la autodisciplina. (Wagnild y Young, 1993)

Sentirse bien: Solo Marcar un límite entre uno mismo y el entorno circundante, los individuos se caracterizan por ser independientes y poder decidir de manera autónoma, independientemente de la opinión de los demás. (Wagnild y Young, 1993)

CAPÍTULO III

Metodología de investigación

3.1 Tipo y diseño utilizado

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que el objetivo de la misma es conocer el fenómeno de estudio y sus componentes esenciales. Según Méndez (2011) el tipo de estudio se caracteriza por el análisis de los hechos tal como suceden, sus mecanismos y su interrelación.

De la misma forma, se ha optado por un diseño no experimental, transversal debido a que no se manipularán las variables, ni se expondrán a estímulos. Este tipo de diseño según, Hernández, Fernández y Baptista (2010), abarca que las variables de estudio no serán manipuladas intencionadamente. Por consiguiente, solo se observarán los fenómenos en su contexto natural con fines de estudio.

3.2 Población y muestra

$$n = \frac{135 (1.96)^2(0.5) (0.5)}{(0.05)^2(135-1)+(1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$\cancel{n = 100}$$

La División de Inteligencia de la Región Policial Lima está conformada por 135 efectivos policiales. Para esta población se aplicó como único criterio de exclusión no considerar a aquellos que se encuentren de comisión, vacaciones, permisos y descanso médico; por lo que, de acuerdo a ello, para este estudio la muestra estará conformada por 100 efectivos policiales, siendo un total de 82 hombres y 18 mujeres de edades comprendidas entre 20 y 56 años.

La muestra es de tipo probabilístico; Según Hernández, Fernández y Batista (2014), en este tipo de muestra los sujetos seleccionados cumplen determinados criterios escogidos por los investigadores.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización.

La variable a estudiar es Resiliencia que tiene como objetivo determinar los niveles de Resiliencia en los efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.

Tabla 1. Operacionalización de variable Resiliencia

VARIABLE	DIMENSIONES	PESO	ÍTEMS	INDICADORES	NIVELES
RESILIENCIA Es la capacidad que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad. Por consiguiente se supera, afronta o adapta a situaciones traumáticas y/o dolorosas. (Novella, 2002)	Confianza en sí mismo Es el creer en sí mismo, en sus capacidades, depender de uno mismo y reconocer sus fortalezas y debilidades. (Novella, 2002)	28%	7	Seguridad Energía Confianza Autonomía	Escala tipo Likert 1. Totalmente en desacuerdo. 2. Muy en desacuerdo. 3. En desacuerdo, ni en desacuerdo. 4. De acuerdo. 5. De acuerdo. 6. Muy de acuerdo. 7. Totalmente de acuerdo.
	Ecuanimidad Es una perspectiva equilibrada de su propia vida y las experiencias vividas. De igual manera, se considera poseer una amplia experiencia de la vida, esperar con paciencia y tomar las cosas como vengan, moderando su comportamiento ante las adversidades. (Novella, 2002)	16%	4	Equilibrio Visión (7,8,11 y 12)	
	Perseverancia Es mostrar un continuo deseo de salir adelante y luchar por reconstruir la vida de uno mismo, permanecer involucrado y practicar una autodisciplina. (Novella, 2002)	28%	7	Planificación Autodisciplina Iniciativa	
	Satisfacción personal Comprender que la existencia tiene un propósito, una razón para vivir y esforzarse, sin negar que el esfuerzo puede cansar y/o molestar. (Novella, 2002)	16%	4	Humor Autoconfianza (16, 21,22 y 25).	
	Sentirse bien solo Se refiere a saber establecer límites claros entre uno mismo y el ambiente; a su vez, es la posibilidad de ser independientes y poder tomar decisiones por uno mismo, al margen de los deseos del otro. (Novella, 2002)	12%	3	Tolerancia a la soledad. Independencia Introspección (3,5 y 19).	

3.4 Técnicas e instrumento de evaluación y diagnóstico

Para la recaudación de datos el instrumento utilizado fue: La escala de Resiliencia de Wagnild y Young, en una adaptación para Lima Metropolitana de Novella; la cual permitió evaluar los niveles de Resiliencia de la muestra de estudio.

La técnica de recolección de datos que se utilizó fue la escala de Resiliencia de Wagnild y Young, en una adaptación de Novella para Lima metropolitana que permite evaluar diferentes dimensiones de Resiliencia La prueba se encuentra compuesta por 25 ítems, y el tiempo promedio de la realización de la prueba es aproximadamente entre 15 y 20 minutos. Finalmente, para el análisis de los datos se empleó el SPSS Statistics V.22.

3.4.1 Ficha técnica

Nombre: Escala de Resiliencia.

Autores: Wagnild, G. Young, H.

Año de creación: 1993

Procedencia: Estado Unidos.

Adaptación peruana: Novella

Año de Adaptación Peruana: 2002

Administración: La administración de esta prueba puede ser Individual o colectiva.

Duración: Entre 25 o 30 minutos.

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Significación: La Escala evalúa el nivel de Resiliencia y sus factores.

Dimensiones de la Prueba: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción.

Breve descripción: Esta escala fue erigida por Wagnild y Young en 1988; sin embargo, la concepción de la misma, surgió, a partir de la revisión que ellos mismos realizaron en 1993. Esta prueba se encuentra constituida por 25 ítems, mismos que se califican, de acuerdo a la técnica de encuesta propuesta por Rensis Likert, en una escala de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7.

Cada uno de los individuos, señalarán el ítem de su preferencia, puesto que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor Resiliencia,

Rango de puntuación: Entre 25 y 175 puntos

Objetivos del instrumento:

- ✓ Determinar los niveles de Resiliencia.
- ✓ Analizar psicométricamente el nivel de Resiliencia.

Factores:

Factor I: Competencia personal

Conformado por 17 ítems que muestran: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida

Conformado por 8 ítems, que reflejan la adaptabilidad, control, flexibilidad y una perspectiva de vida sólida.

Estos factores representan las siguientes características de Resiliencia:

- a) **Ecuanimidad:** Indica una perspectiva balanceada de la propia vida y de las experiencias; como lo son tomar las cosas sosegadamente y conteniendo las actitudes ante la calamidad.
- b) **Perseverancia:** Firmeza ante el infortunio o el desánimo, como lo puede ser tener un gran deseo del logro y autodisciplina.

c) **Confianza en sí mismo:** Destreza para confiar en nuestras propias habilidades y virtudes.

d) **Satisfacción personal:** Percibir el valor de la vida y cómo se favorece a esta.

f) **Sentirse bien sólo:** Nos da el significado de autonomía y que somos ideales y muy esenciales.

Relación de ítems por cada factor de la **Escala de Resiliencia (ER)**

FACTOR	ITEMS
Satisfacción personal	16,21,22,25
Ecuanimidad	7,8,11,12
Sentirse bien solo	5,3,19
Confianza en si mismo	6,9,10,13,17,18,24
Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23

Calificación e interpretación: Los 25 ítems señalados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1, es máximo desacuerdo; 7, significa máximo de acuerdo. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor Resiliencia.

Confiabilidad: consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89

Confiabilidad en adaptación peruana: consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83.

Validez: Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores. La validez del contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acorde con aquellos que reflejaban las definiciones de Resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva. La validez concurrente se da al correlacional altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la Resiliencia como: Depresión, con $r = - 0.36$, satisfacción de vida, $r = 0.59$; moral, $r = 0.54$; salud, $r = 0.50$; autoestima, $r = 0.57$; y

percepción al estrés, $r = -0.67$. En cuanto a la validez, se utilizó en esta investigación el análisis factorial para valorar la estructura interna del cuestionario, con la técnica de componentes principales y rotación Oblimin, que nos mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí.

Confiabilidad

Alfa de Cronbach	Número de elementos
0,846	25

Clasificación del puntaje compuesto total de Resiliencia

Puntaje Directo	T	Categoría	Rango Percentil
Hasta 18	0 - 23	1 Muy Bajo	1
19 - 30	24 - 34	2 Bajo	2 - 6
24 - 33	35 - 54	3 Promedio	7 - 66
34 - 42	55 - 65	4 Alto	67 - 92
43 a mas	66 +	5 Muy Alto	93 - 99

CAPÍTULO IV

Procesamiento y análisis de los resultados

4.1 Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a lo siguiente:

- ✓ Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.).
- ✓ Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- ✓ Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor máximo y valor mínimo

Media aritmética

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2 Presentación resultados

Tabla 2. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de Resiliencia

Estadísticos		
Puntaje Total		
N	Válido	100
	Perdidos	0
Media		139,68
Mínimo		46
Máximo		170

El estudio, realizado de 100 sujetos, sobre Resiliencia como interpretación los siguientes datos:

Una media de 139,68 se categoriza como “Media baja”

Un valor mínimo de 46 que se categoriza como “Baja”

Un valor máximo de 170 que se categoriza como “Alta”

Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a Resiliencia

		Estadísticos				
		Confianza en sí mismo	Ecuanimidad	Perseverancia	Satisfacción Personal	Sentirse bien solo
N	Válido	100	100	100	100	100
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		41,11	20,44	39,07	21,49	16,48
Mínimo		7	6	12	5	3
Máximo		49	28	49	28	21

En los factores que abarcan la variable Resiliencia podemos observar los siguientes resultados:

En el factor de Confianza en sí mismo se puede observar:

Una media de 41,11 que vendría a categorizar como “Media”

Un mínimo de 7 que se categoriza como “Baja”

Un máximo de 49 vendría a categorizar como “Media alta”

En el factor de Ecuanimidad se puede observar:

Una media de 20,44 que vendría a categorizar como “media”

Un mínimo de 6 que se categoriza como “baja”

Un máximo de 28 que se categoriza como “Alta”

En el factor de Perseverancia se puede observar:

Una media de 39,07 que vendría a categorizar como “Media”

Un mínimo de 12 que se categoriza como “Baja”

Un máximo de 49 que se categoriza como “Media alta”

En el factor de Satisfacción personal se puede observar:

Una media de 21,49 que vendría a categorizar como “Media”

Un mínimo de 5 que se categoriza como “Baja”

Un máximo de 28 que se categoriza como “Media alta”

En el factor de Sentirse bien solo se puede observar:

Una media de 16,48 que vendría a categorizar como “Media”

Un mínimo de 3 que se categoriza como “Baja”

Un máximo de 21 que se categoriza como “Media alta”

Tabla 4. Resultados del Nivel Resiliencia

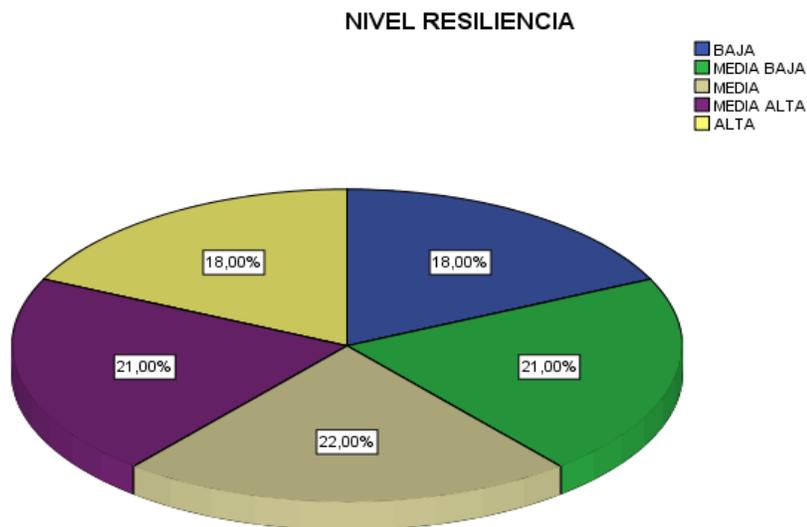
NIVEL RESILIENCIA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Baja	18	18%	18%	18%
	Media	21	21%	21%	39%
	Media	22	22%	22%	61%
	Media	21	21%	21%	82%
	Alta	18	18%	18%	100%
	Total	100	100%	100%	

Comentario:

El nivel Resiliencia predominante en el área de la División de Inteligencia de la Región Policial Lima se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 22,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ El 21, 0 % se categoriza como “Media alta y media baja”
- ✓ El 18,0 % se categoriza como “Alta” y “baja”

Figura 1. Resultado del nivel Resiliencia



Comentario:

El nivel de Resiliencia predominante en el área de la División de Inteligencia de la Región Policial Lima “se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ 22,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ 18,0 % se categoriza como “Alta” y “baja”

Tabla 5. Resultados del “Nivel de confianza en sí mismo” como factor de la variable Resiliencia.

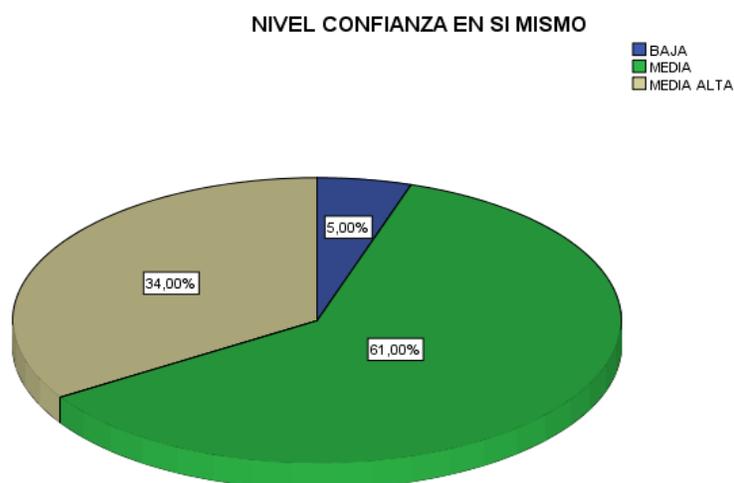
NIVEL CONFIANZA EN SI MISMO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	5	5%	5%	5%
	Media	61	61%	61%	66%
	Media alta	34	34%	34%	100%
	Total	100	100%	100%	

Comentario:

El nivel de confianza en sí mismo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 61,0 %, se considera categoría “Media”
- ✓ El 34,0 %, se considera categoría “Media alta”
- ✓ El 5,0 %, se considera categoría “Bajo”

Figura 2. Resultados del “Nivel de confianza de sí mismo” como factor de la variable Resiliencia



Comentario:

El nivel de Resiliencia del factor confianza en sí mismo en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ 61,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ 5,0 % se categoriza como “Bajo”

Tabla 6. Resultados del “Nivel de ecuanimidad” como factor de la variable Resiliencia

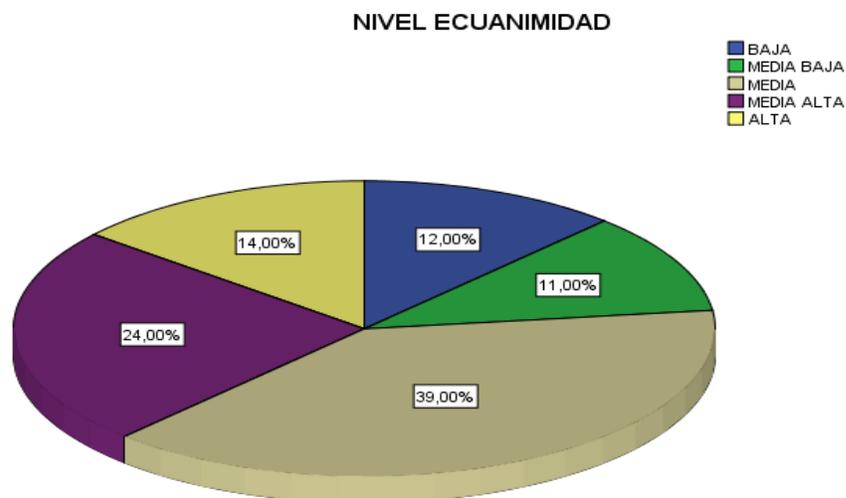
NIVEL ECUANIMIDAD					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	12	12%	12%	12%
	Media baja	11	11%	11%	23%
	Media	39	39%	39%	62%
	Media alta	24	24%	24%	86%
	Alta	14	14%	14%	100%
	Total	100	100%	100%	

Comentario:

El nivel de ecuanimidad, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 39,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ El 24,0 % se categoriza como “Media alta”
- ✓ El 14,0 % se categoriza como “Alta”
- ✓ El 12,0 % se categoriza como “Baja”
- ✓ El 11,0 % se categoriza como “Media baja”

Figura 3. Resultado del “Nivel de ecuanimidad” como factor de la variable Resiliencia



Comentario:

El nivel de Resiliencia del factor Ecuanimidad en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 39,0 % se categoriza “Media”
- ✓ El 11,0 % se categoriza “Media baja”

Tabla 7. Resultados del “Nivel de perseverancia” como factor de la variable Resiliencia

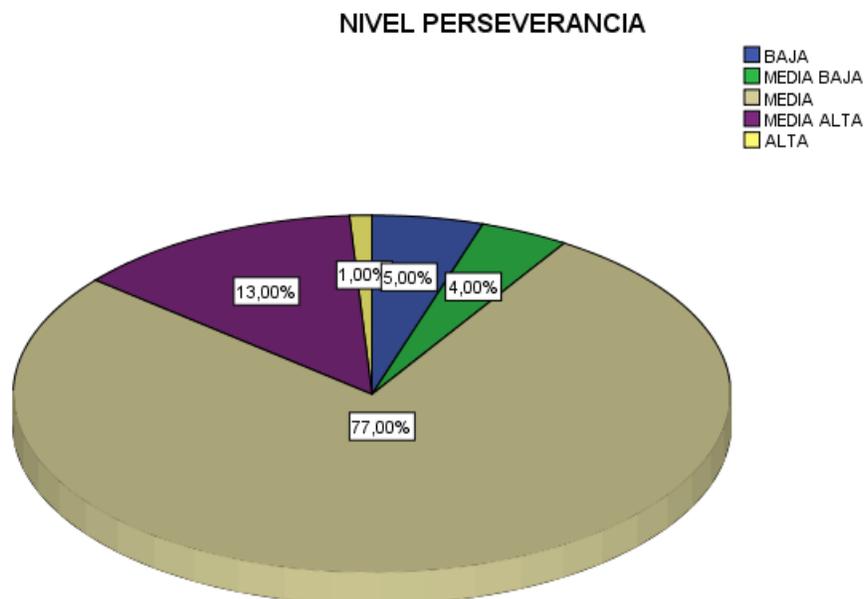
NIVEL PERSEVERANCIA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	5	5%	5%	5%
	Media baja	4	4%	4%	9%
	Media	77	77%	77%	86%
	Media alta	13	13%	13%	99%
	Alta	1	1%	1%	100%
	Total	100	100%	100%	

Comentario:

El nivel de perseverancia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 77,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ El 13,0 % se categoriza como “Media alta”
- ✓ El 5,0 % se categoriza como “Baja”
- ✓ El 4,0 % se categoriza como “Media baja”
- ✓ El 1,0 % se categoriza como “Alta”

Figura 4. Resultado del “Nivel de perseverancia” como factor de la variable Resiliencia



Comentario:

El nivel de Resiliencia del factor Perseverancia en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ 77,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ 1,0 % se categoriza como “Alta”

Tabla 8. Resultados del “Nivel de satisfacción personal” como factor de la variable de Resiliencia

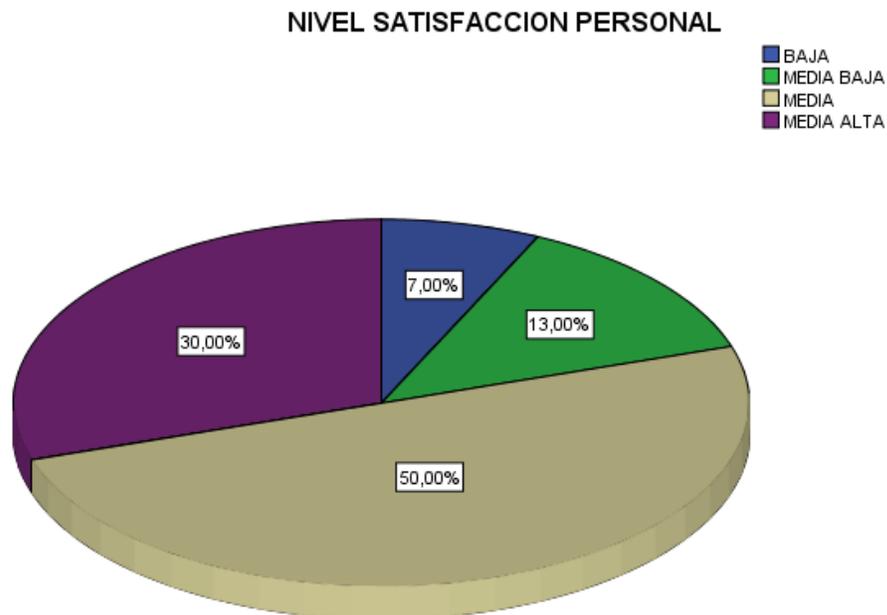
NIVEL SATISFACCIÓN PERSONAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	7	7%	7%	7%
	Media baja	13	13	13	20%
	Media	50	50%	50%	70%
	Media alta	30	30%	30%	100%
	Total	100	100%	100%	

Comentario:

El nivel de satisfacción personal, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 50,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ El 30,0 % se categoriza como “Media alta”
- ✓ El 13,0 % se categoriza como “Media baja”
- ✓ El 7,0 % se categoriza como “Bajo”

Figura 5. Resultados del “Nivel de satisfacción personal” como factor de la variable de Resiliencia



Comentario:

El nivel de Resiliencia del factor satisfacción personal en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 50,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ El 7,0 % se categoriza como “Baja”

Tabla 9. Resultados del “Nivel de sentirse bien solo” como factor de la variable de Resiliencia

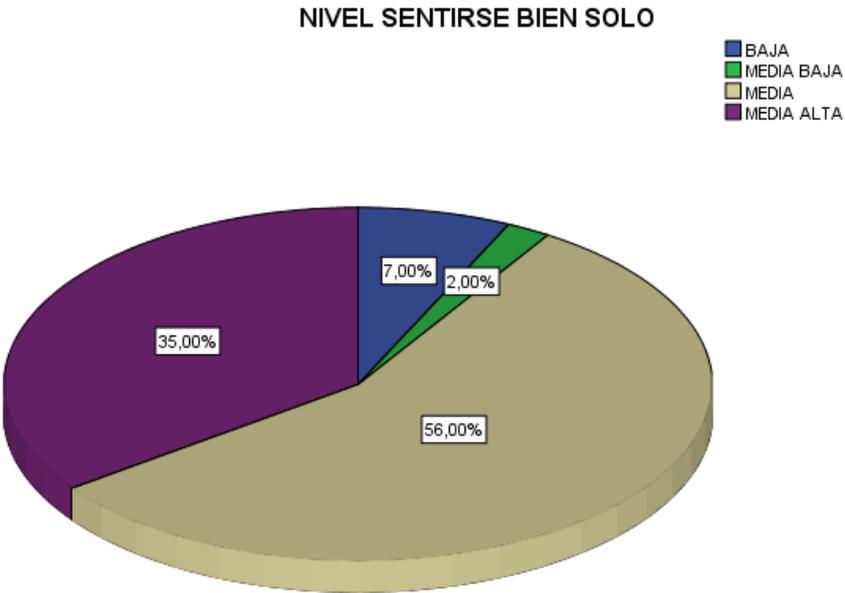
NIVEL SENTIRSE BIEN SOLO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	7	7%	7%	7%
	Media baja	2	2%	2%	9%
	Media	56	56%	56%	65%
	Media alta	35	35%	35%	100%
	Total	100	100%	100%	

Comentario:

El nivel de sentirse bien solo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 56,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ El 35,0 % se categoriza como “Media alta”
- ✓ El 7,0 % se categoriza como “Baja”
- ✓ El 2,0 % se categoriza como “Media Baja”

Figura 6. Resultados del “Nivel de sentirse bien solo” como factor de la variable de Resiliencia



Comentario:

El nivel de Resiliencia del factor Sentirse bien sólo en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- ✓ El 56,0 % se categoriza como “Media”
- ✓ El 2,0 % se categoriza como “Media baja”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

Esta investigación tiene como meta principal establecer los niveles de Resiliencia de una muestra de 100 efectivos policiales concernientes a la DIR REGPOL LIMA, para lo cual se ha considerado pertinente la utilización de La escala de Resiliencia (ER), de Wagnild y Young, en su estandarización para Lima metropolitana hecha por Novella (2002). Los resultados revelan que el 22% de la muestra, se encuentra categorizado con un nivel “Promedio”. Según los autores de la prueba, aquellos que se encuentran dentro de esta categoría, bajo algunas circunstancias adversas, puedan mostrar cierto control de sus emociones, mantener la calma en ciertas circunstancias de presión y tienen una alta probabilidad de desarrollar su fortaleza emocional, puesto que proveen las cosas que pudiesen suceder a corto o mediano plazo (Novella, 2002)

Resultados parecidos se encuentran en un estudio realizado en México, sobre la relación existente entre Autoestima y Resiliencia, donde Domínguez y Aguilar (2018) señalan que en la muestra utilizada, el 27,3% trabajadores ante situaciones adversas o de presión, muestran optimismo en cuanto a poder solucionar el problema, dado que confían en que pueden dar lo mejor de sí; por otro lado, entre las principales causas de preocupación de los trabajadores se pudo encontrar factores como el miedo a la burla y la debilidad de carácter.

En otro tanto, en el ámbito nacional Silva y Garate (2015) en una investigación realizada en Arequipa, sobre Resiliencia y Felicidad donde se evaluaron a 169 estudiantes de la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP de edades entre 17 y 25 años, muestra que el 30,2% muestra tener una Resiliencia promedio.

Comentario: De lo anterior, se puede se puede valorar que muchos de los evaluados cuentan con una capacidad de Resiliencia favorables para lograr afrontar las adversidades de la vida, esto se puede deber a que la misma labor del personal policial, donde enfrentan situaciones que ponen en riesgo su vida, los ha llevado a adoptar una actitud de sosiego ante las adversidades, propio de la preparación que reciben y de la madurez que la experiencia les brinda.

Por lo que respecta a la dimensión confianza en sí mismo, los resultados de la muestra en esta dimensión, evidencian que el 61% de efectivos policiales se ubican en la categoría como “Media”. Resultados parecidos podemos encontrar en las investigaciones de De los Santos (2015) quien señala que el 52% de la muestra cuenta con un nivel de Resiliencia “Moderado”. Según Wagnild y Young, aquellos que se encuentran dentro de esta categoría tienen la determinación necesaria para emprender tareas con mucho convencimiento en sus habilidades personales, por lo que gozan de cierta autonomía. (Novella, 2002)

Comentario: Es muy probable que los oficiales tengan una valoración Promedio en esta dimensión debido a que la preparación altamente competitiva que gira en torno a la preparación policial ante las emergencias o contingencias, hace que la convicción en cuanto a sus habilidades personales y cognitivas aumente progresivamente, por lo que se puede inferir que esto corresponde a aspectos actitudinales.

Por lo que respecta a la dimensión ecuanimidad, los resultados de la muestra evidencian en esta dimensión que el 39% de los efectivos policiales se encuentra con un puntaje “Medio”. De igual manera, De los Santos (2015) en sus resultados en la Dimensión Ecuanimidad muestra que el 35% cuenta con un nivel de Resiliencia “Promedio”. Según Wagnild y Young, aquellos que se encuentran. Con un puntaje medio en esta dimensión, tienen una propensión mantener la compostura ante las adversidades que surjan en su vida; igualmente siempre pretenden mantenerse ocupados, sobre todo frente a estados de intenso estrés, con el fin de salir de ese estado de ánimo negativo (Novella, 2002)

Comentario: Muchos de los oficiales comparten el pensamiento de mantener el aplomo en diferentes contextos y proyectar esto a los demás, con el fin de demostrar seguridad y confianza; sobre todo en aquellos que se sienten vulnerables. Por lo que se asume que la puntuación media en este factor, se debe a que dentro de la mentalidad de un oficial se encuentra de manera perenne, lograr desarrollar esta serenidad a largo o corto plazo; evidenciándose esto en testimonios donde los

oficiales afirman tener que deben de aprender a soportar circunstancias adversas o tragedias, porque es algo común en la labor de un policía.

En cuanto a la dimensión perseverancia, los resultados de la muestra evidencian que en esta dimensión el 39% de efectivos policiales se ubican dentro de la categoría "Media". Según Wagnild y Young, aquellos que se encuentran con un puntaje medio en esta dimensión, están predispuestos a tolerar los factores intervinientes en un problema, o ante el desánimo, por lo que muchos de los que puntúan dentro de esta categoría tienen la certeza que, tomando una estrategia adecuada, ser la clave para alcanzar la superación personal (Novella, 2002).

Comentario: Muchos de los efectivos policiales de este recinto, se caracterizan por haber tenido una historia de superación, inclusive muchos señalan haber padecido condiciones inhumanas, por lo cual siempre han tenido presente que para conseguir algún logro es necesario mantener cierto grado de perseverancia en las actividades que realicen.

Con respecto a la dimensión satisfacción personal, se observa que el 50% de efectivos policiales se ubican en la categoría "Media". Resultados parecidos encontramos en las indagaciones del autor De los Santos (2015) quien señala que el 45% de los participantes que participaron en su estudio muestran se encuentran dentro de la categoría "Media". Para Wagnild y Young, aquellos que se encuentran dentro de esta categoría gozan de cierto bienestar con las actividades que realizan, por lo que muchas veces expresan una armonía interna, este factor es muy importante, puesto que esto está estrechamente relacionado con la productividad en sus actividades. (Novella, 2002)

Comentario: La mayoría de los oficiales, consideran muy gratificante las cosas que han obtenido, esto puede deberse a que muchos valoran la obtención de determinadas cosas por esfuerzos propios, como lo puede ser alcanzar reconocimientos o grados en cuanto a lo que es la escala jerárquica de la policía Nacional.

En cuanto a la dimensión a sentirse bien solo, se observa que el 56% de los efectivos policiales se categoriza como “Media”. Resultados parecidos se encuentran en los aportes del autor De los Santos (2015) donde el 49% se categorizó dentro de la categoría “Media”. Para Wagnild y Young, aquellos que se encuentran dentro de esta categoría marcan un límite entre uno mismo y el entorno circundante, mostrándose en situaciones, autónomos e independientes. (Novella, 2002)

Comentario: Muchos de los efectivos policiales desarrollan cierto grado de autonomía, para actuar según criterio y con independencia de la opinión de los otros; y tienen. Esto se puede deber a que muchos de los efectivos policiales establecen límites fijos entre sus actividades personales y trabajo, por lo que reconocen como importante actuar solos y asumir responsabilidad y protagonismo en sus algunas de sus diferentes actividades para así poder mantener control en las diferentes áreas a de su vida.

4.4 Conclusiones

El nivel de Resiliencia de los efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, los resultados se consideran “Medio”

El nivel de Resiliencia del factor confianza en sí mismo en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, los resultados se consideran “Media”

El nivel de Resiliencia del factor ecuanimidad en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, los resultados se consideran “Media”

El nivel de Resiliencia del factor perseverancia en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, los resultados se consideran “Media”

El nivel de Resiliencia del factor satisfacción personal en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, los resultados se consideran “Media”

El nivel de Resiliencia del factor sentirse bien sólo en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima, los resultados se consideran “Media”

4.5 Recomendaciones

Se sugiere diseñar un programa de intervención para mantener y optimar los niveles de Resiliencia en los efectivos policiales.

Concientizar sobre el desarrollo de estrategias Resilientes frente a situaciones adversas.

Identificar al personal policial, que tuvieron bajo nivel de Resiliencia, con el fin de realizar una intervención oportuna, eficaz y puedan afrontar los retos de una manera favorable.

Concientizar y fomentar a la institución policial, la implementación de talleres de capacitación sobre Resiliencia para apoyar a sus factores determinantes.

Desarrollar investigaciones sobre Resiliencia en otras unidades de la Policía Nacional del Perú, a partir de los resultados obtenidos en esta investigación con la finalidad de corroborar y optimar los resultados obtenidos.

CAPÍTULO V

Programa de intervención

Resiliencia: Afrontando la adversidad

Luego de conocer el contexto, mediante los resultados obtenidos en la investigación, en el presente capítulo se desarrollará el Programa de intervención “Resiliencia: Afrontando la adversidad”, el cual pretende el mejoramiento en las diferentes áreas de su vida.

5.1 Denominación del programa

Taller: “Resiliencia: Afrontando la adversidad”

Objetivos del programa

Objetivo general:

Fortalecer recursos psicológicos mediante el uso de técnicas cognitiva conductuales para mejorar la capacidad de Resiliencia en el personal policial pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima

Objetivo específico:

Potenciar la actitud positiva para alcanzar la satisfacción personal.

Identificar las cualidades personales para afrontar la sensación de soledad

Reforzar la autoconfianza en sí mismos, para afrontar a la vida con menos miedo y más decisión.

Capacitar en técnicas de relajación física y mental, para lograr el bienestar personal.

Incrementar el trabajo en equipo

5.2 Justificación del problema

Porto y Gardey (2008) señalan que la existencia de Resiliencia es la capacidad que tiene una persona, o un grupo de ellas, para recuperarse frente a la adversidad, donde a partir las circunstancias difíciles o los traumas, los individuos siguen proyectándose el futuro esperanzador; que en ocasiones permite desarrollar recursos latentes y muchas veces desconocidos por los individuos, durante un largo periodo se creía que este tipo de respuestas eran consideradas como inusuales o patológicas. Sin embargo, en la actualidad, algunos especialistas reconocen que se trata de una respuesta común, como forma de ajuste ante los hechos adversos y que es una capacidad natural del ser humano.

Gomes (2016) expresa que el uso de nuestra capacidad de Resiliencia, conlleva a una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede empezar a desarrollar, y no es una habilidad que tienen ciertas personas, todo lo contrario, todos contamos con ella en diferente grado, una persona con una alta capacidad de Resiliencia es una persona que sabe aceptar la realidad que experimenta, que le da sentido a su vida y cuenta con una gran confianza para lograrlo. En consecuencia, permite desarrollar la habilidad de detectar las causas de las dificultades, impidiendo que estas se repitan en el futuro, que se aprenda a controlar por las emociones y se mantengan la concentración en situaciones de crisis o la regulación ante la extrema adversidad.

Zozo (2008) refiere que aspectos como la sobreprotección y la falta de apoyo en nuestras necesidades de la infancia, pueden influenciar negativamente en el desarrollo de la capacidad de Resiliencia, debido a que los recursos psicológicos de una persona para afrontar situaciones conflictivas, traumáticas o negativas queda bloqueado ante el sentimiento de que no podemos hacer nada ante el problema, puesto que la sobreprotección genera la expectativa, de que alguien deba hacerse cargo, y la falta de apoyo genera la sensación de soledad, abatimiento y falta de confianza, ante el más minúsculo problema.

Azor (2013) expresa que la apatía, la desilusión, la incapacidad para sentir emociones positivas, la falta de energía, la aparición de recuerdos negativos del pasado y los sentimientos de impotencia, inutilidad y decepción, salen a relucir en mayor grado cuando nuestra capacidad de Resiliencia es exigua; lo cual se puede agravar ya que nos encontramos predispuestos a la depresión. Debido a que se nos imposibilita calibrar correctamente las energías de las que disponemos para afrontar los retos y adversidades que se nos presenten.

5.3 Establecimientos de los objetivos por sesión

Sesión 1

Nombre

“Confianza en sí mismo”

Objetivo

Reforzar la autoconfianza en sí mismos, para afrontar a la vida con menos miedo y más decisión.

Actividad

Esta primera sesión tendrá una duración de 45 minutos. Se utilizarán Recursos humanos, papelógrafos, lapiceros, lápices, plumones, imágenes, proyector y sillas. Se iniciará con una dinámica de presentación, en la cual se solicitará a los participantes que formen un círculo alrededor del psicólogo. Este se presentará y pedirá a cada uno de los participantes que se presenten de manera ordenada de acuerdo al sentido de las manecillas del reloj. Luego, el psicólogo expresará sus expectativas respecto al programa de intervención, para iniciar la exposición con un video introductorio, luego se dará la definición de la Resiliencia, Características de una persona Resiliente, factores relacionados a la Resiliencia. Posteriormente, se tratará la importancia de la confianza en uno mismo, para ejercer un mejor control sobre nuestras vidas, y como el diálogo interno facilita a ello. Acto seguido, se realizará una actividad grupal, donde cada grupo deberá identificar los pensamientos que pasan la mayor parte del tiempo en nuestra mente cuando algo nos sale mal, a partir de ello el psicólogo hará una reflexión acerca de la importancia de cuidar nuestro dialogo interno, ante las diferentes circunstancias que se nos presenten.

Evaluación: Se aplicará un cuestionario de preguntas

(Ver Anexo 1).

Sesión 2

Nombre

“Ecuanimidad”

Objetivo

Capacitar en técnicas de relajación física y mental, para lograr el bienestar personal.

Actividad

Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos. Se utilizarán Recursos humanos, papelógrafos, lapiceros, lápices, plumones, imágenes, proyector y sillas. En la primera etapa se pedirá a los participantes que los participantes formen un círculo, asignándole a cada uno, un tipo de fruta (Piña, manzana, naranja), cada vez que diga un tipo de fruta todos deberán cambiarse de lugar entre los del mismo tipo, mientras que, si dice “ensalada de frutas”, todos deberán dispersarse y cambiar de lugar entre todos en el salón.

Luego, el psicólogo empezara la exposición, tratando la importancia de aprender a relajarse para poder alcanzar el bienestar físico y mental; a continuación, presentara los aspectos esenciales de una de las técnicas para lograrlo, la técnica de relajación diafragmática A continuación el psicólogo desarrollara la técnica con las siguientes pautas:

- Desde sus asientos, mantengan una postura erguida sin llegar a tensar su espalda.
- Deberán inspirar aire por la nariz de manera profunda y dirigirlo hasta su abdomen, hasta que este se eleve, pongan la mano en su abdomen para poder apreciar esto.
- Ahora sigan mi voz e inhalen el aire por 5 segundos, luego reténganlo durante 3 segundos y exhalen todo el aire, para luego continuar con este patrón, hasta alcanzar la relajación total, liberen su mente de cualquier pensamiento y concéntrense solo en su respiración.

- Consideren que este aire debe ser exhalado de manera lenta, sintiendo que, en cada respiración, la energía positiva ingresa en su cuerpo y que en cada exhalación se van nuestras preocupaciones.

El Psicólogo, recalcará la práctica de esta técnica de manera diaria, para poder lograr la eficacia en nuestra vida cotidiana; sobre todo cuando nos encontremos en una circunstancia de intensa alteración emocional.

Evaluación: Se aplicará un cuestionario de preguntas

(Ver Anexo 2).

Sesión 3

Nombre

“Perseverancia”

Objetivo

Aprender a mantener la Perseverancia ante las contrariedades

Actividad

Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos. Se utilizarán Recursos humanos, Papelógrafos, lapiceros, lápices, plumones, imágenes, proyector y sillas. Se empezará pidiendo a los alumnos que escriban en una carta todas aquellas cosas negativas que les hayan sucedido en pasado, luego se reflexionará a partir de esto, sobre como el aceptar el pasado y dejar atrás todo para trabajar en nuestro bienestar a partir de este momento es la mejor opción para sobreponerse a la adversidad. Por último, invitará a que cada alumno rompa el papel con lo escrito, como acto simbólico. El psicólogo iniciara la exposición abordando el tema de las creencias limitantes y Potenciadoras, y como estas afectan el logro de los objetivos en la vida. Seguidamente, dará las siguientes indicaciones, para empezar a establecer nuevas creencias:

1. Recibirán 2 papeles, en el primero deberán colocar 3 pensamientos limitantes que les traigan constantemente problemas, y en el segundo una creencia potenciadora, que los lleve a tomar acción contra esta problemática.
2. A continuación, se deberán estructurar una serie de afirmaciones en tiempo presente, de modo positivo y afirmativo, acorde a los pensamientos potenciadores.
3. Estas frases deberán iniciar con:
 - a) Yo puedo... (El objetivo propuesto)
 - b) Yo quiero... (El objetivo propuesto)
 - c) Yo merezco... (El objetivo propuesto)

4. Una vez terminado este arsenal de pensamientos potenciadores, se pedirá que en un lapso de tiempo libre y donde no haya nada que los pueda distraer, repitan estas frases en voz alta

Con el pasar del tiempo, la práctica de este ejercicio favorecerá a un cambio de nuestros esquemas de creencias y pueda mejorar nuestra perseverancia y autodeterminación en relación a los objetivos que nos hemos propuesto en la vida.

Evaluación: Se aplicará un cuestionario de preguntas

(ver Anexo 3).

Sesión 4

Nombre

“Satisfacción personal”

Objetivo

Potenciar la actitud positiva para alcanzar la satisfacción personal.

Actividad

Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos. Se utilizarán Recursos humanos, Papelógrafos, lapiceros, lápices, plumones, imágenes, proyector y sillas. El psicólogo utilizara la dinámica denominada “Cambio de Chip”, donde se pondrán en parejas, de manera aleatoria deberá uno adoptar la posición de decir una afirmación negativo, para lo cual el otro deberá buscara revertir esta frase con otra afirmación positiva, luego se invertirán los roles. El psicólogo iniciará la exposición abordando el tema de la satisfacción personal, definición, tipos y características de una vida plena. Luego, se iniciará la actividad, donde se seguirán las siguientes pautas:

- El psicólogo brindará una ficha donde estarán las secciones: Trabajo, Vida Personal, Familiar.
- Los participantes deberán responder a las preguntas propuestas al lado izquierdo, correspondientes a cada área. Para lo cual deberá recalcarse la importancia de hacerlo a conciencia. Las preguntas son: ¿Qué tan satisfecho estoy? ¿Por qué sucede estos? ¿Cómo puedo mejorarlo?
- Al terminar de completar el cuadro, el psicólogo pedirá que se escriba en la parte posterior, un compromiso, donde se deberá estimar un tiempo fijo para el logro de metas a largo y corto plazo de manera objetiva

El psicólogo concluirá con una reflexión final y sobre la satisfacción Personal e invitará a participantes a compartir algunos puntos de vista.

Evaluación: Se aplicará un cuestionario de preguntas (**ver Anexo 4**).

Sesión 5

Nombre

“Sentirse bien sólo”

Objetivo

Identificar las cualidades personales para afrontar la sensación de soledad

Actividad

Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos. Se utilizarán recursos humanos, papelógrafos, lapiceros, lápices, plumones, imágenes, proyector y sillas. El psicólogo iniciará esta sesión denominada “Véndete”. El fin de esta dinámica es utilizar nuestras cualidades personales para poder vendernos en un anuncio hecho en una cartulina, se pueden utilizar dibujos, palabras o imágenes en él, luego cada participante deberá promocionarse frente a los demás en un lapso de 30 segundos; por último, el psicólogo estimará a partir de las votaciones quien es el que logro venderse de mejor manera. Posteriormente, se desarrollará el tema de la soledad emocional, los miedos de la soledad (miedo a quedarse solo, miedo a enfrentar al dolor, miedo a enfrentar la realidad propia). Luego se pasará a actividad grupal donde se realizarán las siguientes pautas:

- En esta actividad, nos centraremos en la búsqueda de todas las cosas que son relevantes para nosotros en esta vida, elementos que son necesarios. Para ello se formarán parejas.
- Cada pareja recibirá una hoja con las preguntas: ¿Cuál considero mi mejor virtud? ¿Qué es lo que más me gusta de mí? ¿Qué cosa puedo dar a los demás?
- Luego deberán interactuar entre ellos por 5 minutos, y deberán escribir en otra hoja, aquella cosa que más les haya impresionado de su compañero.
- Finalmente, cada compañero deberá expresar al otro estas impresiones y viceversa.

El psicólogo hará una reflexión sobre los aspectos positivos con los que contamos y que pocas veces valoramos, o no nos damos cuenta.

Evaluación: Se aplicará un cuestionario de preguntas

(Ver Anexo 5).

Sesión 6

Nombre

“Toma de decisiones”

Objetivo

Mejorar la toma de decisiones en las diferentes áreas de la vida.

Actividad

Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos. Se utilizarán recursos humanos, papelógrafos, lapiceros, lápices, plumones, imágenes, proyector y sillas. El psicólogo iniciara relatando el siguiente texto:

Unos amigos y tú están esperando al resto del grupo en la puerta de la discoteca para entrar y disfrutar de una noche divertida. Mientras esperas las bebidas, un compañero empieza a echar una sustancia en uno de los vasos de las chicas, sin que esta lo note. Entre algunos amigos se van pasando el dato que no tomen de él porque es para poder drogar a una de las chicas, e inclusive uno de ellos te dice que también puedes aprovechar la situación. Tú te sientes extraño al no compartir esto y piensas que está mal, pero son tus mejores amigos desde pequeños ¿Qué podrías hacer, para no acabar siendo cómplice? A partir de ello se reflexionará. Posteriormente, se explicará el tema de la toma de decisiones, su importancia en la superación personal y la importancia de elaborar estrategias para generar cambios. A continuación, se realizará la siguiente actividad:

- Se realizará en la pizarra, un ejemplo con una problemática aleatoria (P.E. Problemas económicos), con el fin de dar un ejemplo a los participantes sobre qué hacer.
- el psicólogo, les indicará a los participantes que, para esta actividad, escojan una problemática recurrente.
- Luego deberán evaluar diferentes alternativas de solución y poner aquellos pros y contra en los cuadros prediseñados para esta actividad

Trabajar horas extra	
Ventajas	Desventajas

Buscar un Nuevo empleo	
Ventajas	Desventajas

- Finalmente, cada participante deberá evaluar cada alternativa establecida, evaluando cada alternativa utilizando un puntaje de cero a diez según la importancia de cada una de ellas. De esta manera llegaran a la conclusión sobre la opción correcta, que debe elegir para poder facilitar la solución de la problemática que los afecta

El psicólogo realizará una reflexión final sobre la importancia de ser estratégicos al momento de seleccionar un determinado rumbo previamente y de ser objetivo en la valoración de las mismas.

Evaluación: se aplicará un cuestionario de preguntas (**ver Anexo 6**)

Sesión 7

Nombre

“Motivación”

Objetivo

Auto motivarse en el logro de los objetivos trazados.

Actividad

Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos. Se utilizarán recursos humanos, papelógrafos, lapiceros, lápices, plumones, espejo, imágenes, proyector y sillas. El psicólogo pedirá a cada alumno que escriban una frase que realmente los motive, luego invitara a que cada uno pase al frente y se diga frente al espejo esta frase escrita, para que luego reflexionar a partir de cómo se sintieron con lo experimentado en esta dinámica. El psicólogo explicara el tema de la motivación, características de personas motivadas, motivación intrínseca y extrínseca y beneficios de la motivación en nuestra vida. Acto seguido se realizará la siguiente actividad:

- Se realizará la técnica de relajación aprendida en sesiones anteriores
- Luego pedirá que cierren los ojos y presten atención al siguiente relato:

“Están en un día soleado por la mañana, tienen y tienen que ir a trabajar, quizá sus ánimos no sean mucho, puesto que durmieron poco; pero recuerden, ustedes son personas altamente profesionales, el sueño no detendrá, por lo que el miedo no existe, no podrá con usted. Además, recuerden, ¿Que habilidades han descubierto últimamente en ustedes? ¿Con que virtudes cuentan? ¿Cuántas cosas han superado? Ahora visualicen ¿Qué aspecto tiene el lugar? ¿Es realmente tan grande en comparación a mí?... ¡Por supuesto que no!, ahora poco a poco, sin esfuerzos grandes, lentamente abriremos nuestros ojos y tomaremos aire profundo, porque ahora estamos frescos para enfrentar lo que suceda.

El psicólogo señalará la importancia de hacer esta práctica para automatizarnos, y se reflexionará acerca de lo experimentado y como esto puede favorecernos.

Evaluación: se aplicará un cuestionario de preguntas

(Ver Anexo 7).

Sesión 8

Nombre

“Trabajo en equipo”

Objetivo

Incrementar el trabajo en equipo

Actividad

Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos. se utilizarán recursos humanos, papelógrafos, lapiceros, lápices, plumones, espejo, imágenes, proyector y sillas. el psicólogo desarrollara la dinámica “búsqueda de tesoro”, donde se formarán 5 grupos para realizar una serie de actividades pre diseñadas por el psicólogo, los participantes deberán hacer todo lo posible por cumplir con los retos planteados, los cuales pueden ser los siguientes: Buscar algún objeto en el aula, conseguir un autógrafo del coronel, hacer una foto grupal, Entre otros. Por último, se reflexionará acerca de cómo el trabajar en equipo ha permitido lograr que se cumplan las metas planteadas. Luego el psicólogo expondrá el tema de trabajo en equipo, su definición, características, beneficios e importancia ante la adversidad. Luego, hablará acerca del Apoyo emocional en circunstancias difíciles, y compartirá el siguiente dato:

“Una reflexión sobre los gansos”

El próximo otoño, cuando veas los gansos volar a l sur en invierno, los invito a que se fijen como vuelan formando una "V", sin perder la formación, y cambiando su lugar periódicamente. Tal vez les importe estar al corriente de lo que la ciencia ha descubierto.

Se ha probado que los gansos al volar y sacudir sus alas, originan un movimiento en el aire de manera ascendente que favorece al ganso que va detrás, formando de esta forma una "V" en la bandada, aumentando por lo menos un 71% el poder de cada ganso para poder volar.

Si sucediese que uno de los gansos por cualquier motivo se canse y se saliese de la formación por la resistencia del aire, solo bastara que se ponga detrás de

su compañero de viaje, para beneficiarse del aleteo del compañero que va adelante. Cuando el líder de los gansos sienta agotamiento, este pasará a uno de los puestos de atrás y velozmente otro ganso asumirá el rol de Adalid, mientras los demás gansos que van atrás graznan para animar a los que van delante a conservar la velocidad y ritmo. Por último, cuando un ganso cae enfermo o cae herido por las inclemencias de la naturaleza o la mano del hombre, hecha escopeta; dos gansos se salen de la fila y lo acompañan para asistirlo y cuidarlo, manteniéndose a la expectativa de su recuperación, y se encuentre nuevamente en condiciones de volar o hasta que este desfallezca. Solo así, los dos compañeros volverán a su bandada o se integrarán a otro grupo, donde siempre serán bien recibidos. Echar un vistazo que los gansos: no ponen excusas, no fueron a la academia, ni pretenden ser los mejores, ni nada por el estilo de lo que tú en demasía tienes, pero ni aun el rey Salomón con todo su conocimiento se comportó alguna vez como uno de ellos.

- Luego de este relato se formarán 5 grupos de trabajo los cuales deberán deliberar acerca de la historia relatada, y plantear sus conclusiones en un papelógrafo

Finalmente, el psicólogo a partir de lo señalado por cada grupo elaborará una reflexión final, y se pasará a la firma de compromisos, donde se comprometerán a realizar todos los cambios necesarios para mejorar su capacidad de Resiliencia. Finalmente se repartirá una encuesta para valorar los conceptos aprendidos

Evaluación: se aplicará un cuestionario de preguntas (**ver Anexo 8**).

5.4. Sector al que se dirige

Este programa de intervención se encuentra dirigido al personal policial perteneciente a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima. El total de participantes, será de 100 efectivos policiales. Las sesiones se realizarán los días lunes, en 5 grupos de 20 participantes, con una duración de 45 minutos.

5.5 Establecimiento de conductas problemas / meta

Conductas problema

Según Hyemin et al. (2013) la Salud mental de los policías puede verse afectada ante circunstancias de peligro constante propia de su labor, demostrando que las condiciones de un medio laboral lleno de contingencias inesperadas, puede conllevar a cierta predisposición a presentar sintomatología como ansiedad, angustia, pesadilla, enfermedades coronarias, tristeza, coraje, impotencia, culpabilidad y miedo. Por otro lado, en cuanto a las vivencias compartidas por muchos oficiales, en su mayoría, manifestaron presentar: Una preocupación incesante por sus familiares, inseguridad por la educación de sus hijos, inquietud por sueldo precario y poco tiempo para compartir con la familia y amigos. Estos fenómenos no solo acontecen en oficiales de la policía, del mismo modo se puede apreciar que en la milicia suceden eventos similares o más graves, dado que investigaciones sobre ex soldados estadounidenses participantes de la guerra de Vietnam, muestran que estos productos de las circunstancias adversas a las que estuvieron expuestos, han desarrollado estrés postraumático o algún otro tipo de patología. Lo señalado por este autor se asemeja mucho a las circunstancias sucedidas en la División de Inteligencia de la Región Policial Lima; puesto que podemos ver como Hyemin en líneas generales, resalta como la salud mental se puede ver afectada, producto de algunas circunstancias traumáticas que enfrenta el personal policial, lo cual nos muestra la susceptibilidad de algunos efectivos policiales, a causa de una baja capacidad de Resiliencia, para poder adaptarse y superar la adversidad.

Por este motivo es importante actuar sobre algunas circunstancias que puedan poner en riesgo la Salud Mental del personal policial; como lo son estas conductas problemáticas sobre las cuales trabajaremos en este programa; las cuales son: casos de depresión, falta de confianza en sí mismo, poco control de la ansiedad, sentimientos de insatisfacción, miedo a la soledad, falta de motivación en sus actividades, poca cohesión de grupo.

Lo dicho hasta aquí, supone que se trabaje pensando en el fortalecimiento de estas áreas, Como lo señala Torres (2012) señalando que en el caso de los policías, después de un bienestar mental luego de un suceso desafortunado, es posible que conlleve a un fortalecimiento interno, ya que la aceptación de la realidad lúgubre, y luego apreciarla desde diferentes enfoques para superarla, nos permite sobrellevar la realidad adversa de una mejor manera, e incluso superarla, y pasar de ser un simple receptor pasivo de ayudas asistenciales, a alguien activo ante los problemas.

Conductas meta

Conforme a lo que señala Sánchez y Robles (2014) es necesario desarrollar una buena capacidad de Resiliencia, puesto que está se encuentra asociada a muchos factores positivos, que van más allá de la capacidad para imponerse y sobresalir frente a las adversidades. Si bien es cierto, como se remarcó anteriormente el desarrollo de la Resiliencia es importante para imponerse la adversidad, este autor expresa que un aspecto esencial de la misma, es la personalidad, ya que juega un papel importante como facilitador para el desarrollo de la capacidad de Resiliencia. De igual manera Cuellar (2005) expresa que entre las virtudes de los sujetos con una buena capacidad de Resiliencia se encuentra, la existencia de unas metas bien definidas, la independencia y la no repetición de conductas de automaltrato psicológico o de autolesiones, a las que se recurre producto del dolor emocional que causa la incertidumbre de una situación adversa. En síntesis, una buena capacidad de Resiliencia permite que los individuos se adapten y eviten recaer en alguna circunstancia que a la larga pueda resultar patología.

A partir de estos hechos, se cree conveniente poner la atención en el desarrollo de conductas para mejorar la capacidad de Resiliencia, y lograr que los efectivos tengan un mejor control de emociones en circunstancias adversas, desarrollen una actitud positiva ante la vida, mejoren su autoestima y logren una mejor adaptabilidad. Por eso las conductas metas para este programa son: Fortalecer la estructura emocional, Mejorar la confianza en sí mismos, Autocontrol de la ansiedad, Mejorar la perseverancia, modificar las Distorsiones cognitivas, Mejorar la satisfacción por la vida, Manejar los sentimientos de soledad, Desarrollar la capacidad de toma de decisiones, Aumentar la motivación y Fortalecer la cohesión Grupal.

5.6. Metodología de la intervención

El programa de intervención “Resiliencia: Afrontando la adversidad”, ha sido diseñado con técnicas de enfoque Cognitivo Conductual, puesto que las circunstancias adversas donde se requiere del uso de la capacidad de Resiliencia, ameritan el fortalecimiento de la estructura interna, para lo cual se ha considerado preciso utilizar técnicas provenientes de esta corriente, que se fundamenta en el trabajo de la conducta y emoción. De esta manera se pretende que el personal policial adquiera nuevos recursos que les permitan sobrellevar de una mejor forma los problemas y evitar que se siga prolongando afectando las diferentes áreas de su vida.

Para ello se ha previsto implementar sesiones constituidas por una parte inicial, dirigida a sensibilizar a los participantes, con el fin de concientizar acerca de la significancia de la Resiliencia y sus consecuencias; de manera sucesiva, todas las sesiones se encuentran compuestas por una parte psicoeducativas, destinada a la mejora de los recursos personales, mediante técnicas cognitivas conductuales; finalmente, los conocimientos y experiencias, serán retroalimentadas, con el fin de fortalecer el-aprendizaje, mediante procesos de evaluación que mejore el desarrollo de las competencias objetivo propuestas para los objetivos.

Para lograr estos cometidos se propone un trabajo activo y didáctico de los participantes inmersos en dicho programa; tal como lo afirman Careaga et. al (2006), quien señala que el aprendizaje en pequeños grupos es una metodología participativa que permite un aprendizaje activo por parte de los integrantes, los cuales pueden organizarse de diversas maneras para las sesiones de estudio, de intercambio y de reflexión grupal, y de trabajo en equipo. Estos autores resaltan el rol del facilitador, para poder cumplir esta función; por lo que el facilitador precisa conocer el contexto en el cual va a actuar, los elementos personales, institucionales, culturales y socio-económicos que determinarán el desempeño de los participantes.

Es necesario también tener en cuenta, como aprenden los adultos en la participación de talleres; las experiencias de vida del adulto, las configuraciones ideológicas, los prejuicios, las formas de acercarse y percibir la realidad; ya que pueden ser facilitadoras u obstaculizadores de los procesos de enseñanza. el facilitador debe estar atento a las ansiedades y defensas que puedan surgir a lo largo de toda situación de aprendizaje, y sobre todo guardar la debida tolerancia con el aprendiz; condición indispensable para transmitir nuevos saberes.

Careaga et. al (2006) proponen, para desarrollar adecuadamente un taller de aprendizaje, se debe considerar una serie de aspectos esenciales, los cuales son:

1. La creación de un espacio que conduzca hacia la resolución de problemas.
2. La disminución de tensiones interpersonales
3. LA creación de normas o acuerdos sobre procedimientos que lleven a la resolución de problemas.
4. La autonomía del grupo para instituir sus propios objetivos y tomar sus propias disposiciones.
5. El desarrollo de competencias apropiadas para la toma de decisiones.

A partir de los objetivos establecidos para el taller y de la conformación del grupo y características de los participantes, se deberá preparar lo siguiente, considerando algunas pautas (Careaga et. al, 2006):

- **La tarea.** Diligencia a realizar de acuerdo a las metas del taller preliminarmente especificados
- **La organización de los grupos.** Los grupos extensos se divide en subgrupos, cada uno deberá escoger un secretario que anotará las conclusiones y administrará el tiempo.
- **Los materiales de apoyo.** Materiales como: Escritos, material audiovisual, etc. Para desarrollar la actividad
- **Las técnicas de trabajo grupal e individual.** apropiadas para cada actividad.
- **La Evaluación.** Se realizará al finalizar el plenario, con las técnicas que se consideren apropiadas para valorar los objetivos meta.

5.7. Instrumento / Material

5.7.1 Recursos tecnológicos

- Proyector
- Equipo de sonido
- Laptop

5.7.2 Recursos materiales

- Papelógrafos
- Lapiceros
- Lápices
- Plumones
- Imágenes impresas
- Cartulinas
- Limpiatipo
- Hojas Bond
- Goma
- Tijera

5.7.3 Recursos humanos

- Facilitador
- Asistente

5.7.4 Infraestructura

- Escritorio
- Pizarra
- Espacio habilitado de la División

5.8 Cronograma

SESIONES	DÍA	Hora		Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
		Inicio	Fin					
SESION 1	LUNES	8:00 am	9:00 am	X				
		9:10 am	10:10 am		X			
		10:20 am	11:20 am			X		
		11:30 am	12:30 pm				X	
		12:40 pm	1:40 pm					X
SESION 2	LUNES	8:00 am	9:00 am	X				
		9:10 am	10:10 am		X			
		10:20 am	11:20 am			X		
		11:30 am	12:30 pm				X	
		12:40 pm	1:40 pm					X
SESION 3	LUNES	8:00 am	9:00 am	X				
		9:10 am	10:10 am		X			
		10:20 am	11:20 am			X		
		11:30 am	12:30 pm				X	
		12:40 pm	1:40 pm					X
SESION 4	LUNES	8:00 am	9:00 am	X				
		9:10 am	10:10 am		X			
		10:20 am	11:20 am			X		
		11:30 am	12:30 pm				X	
		12:40 pm	1:40 pm					X
SESION 5	LUNES	8:00 am	9:00 am	X				
		9:10 am	10:10 am		X			
		10:20 am	11:20 am			X		
		11:30 am	12:30 pm				X	
		12:40 pm	1:40 pm					X

SESION 6	LUNES	8:00 am	9:00 am	X				
		9:10 am	10:10 am		X			
		10:20 am	11:20 am			X		
		11:30 am	12:30 pm				X	
		12:40 pm	1:40 pm					X
SESION 7	LUNES	8:00 am	9:00 am	X				
		9:10 am	10:10 am		X			
		10:20 am	11:20 am			X		
		11:30 am	12:30 pm				X	
		12:40 pm	1:40 pm					X
SESION 8	LUNES	8:00 am	9:00 am	X				
		9:10 am	10:10 am		X			
		10:20 am	11:20 am			X		
		11:30 am	12:30 pm				X	
		12:40 pm	1:40 pm					X

Sesiones	Nombre	Objetivos	Actividades	Recursos	T
Sesión 1	“Confianza en sí mismo”	Reforzar la autoconfianza en sí mismos, para afrontar a la vida con menos miedo y más decisión.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Dinámica de presentación • Exposición del tema (video introductorio) • Actividad grupal • Retroalimentación • Cierre • Encuesta 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Papelógrafos <input type="checkbox"/> Lapiceros <input type="checkbox"/> Lápices <input type="checkbox"/> Plumones <input type="checkbox"/> Imágenes impresas <input type="checkbox"/> Cartulinas <input type="checkbox"/> Limpia tipo <input type="checkbox"/> Hojas Bond <input type="checkbox"/> Goma <input type="checkbox"/> Tijera 	45'
Sesión 2	“Ecuanimidad”	Capacitar en técnicas de relajación física y mental, para lograr el bienestar personal.			45'
Sesión 3	“Perseverancia”	Aprender a mantener la Perseverancia ante las contrariedades			45'
Sesión 4	“Satisfacción personal”	Potenciar la actitud positiva para alcanzar la satisfacción personal.			45'
Sesión 5	“Sentirse bien sólo”	Identificar las cualidades personales para afrontar la sensación de soledad			45'
Sesión 6	“Toma de decisiones”	Mejorar la toma de decisiones en las diferentes áreas de la vida.			45'
Sesión 7	“Motivación”	Auto motivarse en el logro de los objetivos trazados.			45'
Sesión 8	“Trabajo en equipo”	Incrementar el trabajo en equipo			45'

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril y Alfonso. (2017). Resiliencia en militares excombatientes del conflicto armado residentes en la ciudad de Villavicencio. Línea de investigación: Salud y Sociedad, 1, 41. Recuperado de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/4483/1/2017_resiliencia_militares_excombatientes.pdf
- Aldoradin. (2016). Violencia familiar y Resiliencia en el personal de tropa en una Institución Militar, Callao, 2016. Repositorio Universidad Cesar Vallejo, 1, 12. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/1101/Aldoradin_CG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ayala y Brückmann. (2016). Programa de intervención de Resiliencia en el personal militar de una institución armada del Perú, que integra unidades operativas desplegadas en zonas de emergencia. Repositorio Universidad Ricardo Palma, 1, 96. Recuperado de: http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/988/CORH%20AYALA_RP%20BRUCKMANCN_PF.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- BIRF (2016). Con inversiones en Resiliencia urbana, las ciudades de todo el mundo pueden ahorrar miles de millones de dólares al año y se puede salvar de la pobreza a millones de personas. COMUNICADO DE PRENSA. Recuperado de: <http://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2016/10/12/world-bank-investing-in-urban-resilience-can-save-the-worlds-cities-billions-each-year-and-keep-millions-out-of-poverty>
- Blasco. (2013). Resiliencia urbana: el caso de Lima y sus renacimientos (Lima Cuadrada, Lima Virreinal, Lima Aristocrática y Lima Metropolitana. Urban Records. Recuperado de: <http://urban-networks.blogspot.com/2013/04/Resiliencia-urbana-el-caso-de-lima-y.html>

Correo (2015). La Resiliencia, el secreto de la felicidad. SOCIEDAD. Recuperado de: <https://www.elcorreo.com/bizkaia/sociedad/salud/psicologia/201505/11/Resiliencia-secreto-felicidad-20150511112724-rc.html>

Cyrułnik. (2013). Los Patitos Feos. New York: Penguin Random House.

De los Santos. (2016). Resiliencia y riesgos psicosociales en efectivos policiales de SECESVER del distrito de ventanilla – REGPOL callao -2015. Escuela académica profesional de psicología, 1, 131. Recuperado de: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3096/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

FAO (2017). Colombia: Programa de Resiliencia (2017-2020). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 1, 24. Recuperado de: <http://www.fao.org/resilience/resources/recursos-detalle/es/c/903122/>

Frankl. (1991). El hombre en busca del sentido. Beacon Press: United States.

García & Domínguez (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11 (1), 63-77. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885001>

Kotliarenco, Cáceres & Fontecilla. (1997). Estado de Arte en Resiliencia. Oficina Sanitaria Panamericana, 21, 6-60. Recuperado de: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resil6x9.pdf>

Lamas & Murruga. (2010). Resiliencia o la capacidad de Resistir o Rehacerse. Paradigmas, 21, 1 - 8. Recuperado de: <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/paradigmas/v5n7-8/a9.pdf>

Lira (2017). La Resiliencia de la economía peruana. Gestión Economía. Recuperado de: <https://gestion.pe/blog/palabradegestion/2017/12/la-Resiliencia-de-la-economia-peruana.html>

Losada y Otero. (2016). Pilares de Resiliencia en policías, ante una discapacidad física adquirida en acto de servicio. Scielo, 4, 2. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200006

Machicao et al. (2009). Fortalecimiento De Factores Protectores De La Resiliencia En El Ámbito Comunitario En Mujeres En Situación De Violencia Doméstica. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS, 7(1), 1-27. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612009000100001&lng=es&tlng=es.

Marín (2018). Ciudades y comunidades Resilientes. El peruano. Recuperado de: <https://elperuano.pe/noticia-ciudades-y-comunidades-resilientes-62694.aspx>

Novela. (2002). Escala de Resiliencia. Lima: Perú.

Pedraza. (2015). Resiliencia y combate: Un estudio con soldados colombianos. Repositorio Universidad de Palermo, 1, 229. Recuperado de: https://dspace.palermo.edu:8443/bitstream/handle/10226/1767/Pedraza%20Rocancio_CC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perú 21. (2012). La Resiliencia, clave para afrontar las dificultades de la vida. Redacción Perú 21. Recuperado de: <https://peru21.pe/vida/Resiliencia-clave-afrontar-dificultades-vida-21992>

RAE. (2015). Asociación de Academias de la Lengua Española. España: Real Academia Española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=0scJSYZ>

Rpp Noticias. (2017) ¿Qué es la Resiliencia y cómo ayuda en el trabajo? Actualidad. Recuperado de: <https://rpp.pe/campanas/branded-content/Resiliencia-emocional-en-el-trabajo-noticia-1056384>

- Rutter (1979). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal Orthopsychiatry*, vol. 57, n.3, pp. 316-329. Recuperado de: <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/paradigmas/v5n7-8/a9.pdf>
- Sánchez y Robles. (2014). Personalidad y Resiliencia en un cuerpo especial de la Policía Nacional de España. *Scielo*, 30, 2. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622014000200005
- Santos. (2013). *Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la Resiliencia*. Penguin Random House: Grupo Editorial España.
- Siebert. (2007). *La Resiliencia: Construir en la adversidad*. Grupo Planeta: Madrid.
- Silva y Gárate. (2015). Resiliencia y Felicidad en Estudiantes de la Escuela Superior Técnica de sub-oficiales de Policías de Charcani - Arequipa. *Repositorio de Tesis UCSM*, 1, 52. Recuperado de: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/3533/76.0278.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Theis. (2003). La Resiliencia en la literatura científica. *Dialnet*, 25, 45-59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1032105>
- Torres. (2012). La Resiliencia y su influencia en los policías víctimas del conflicto armado en Colombia. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4, 1. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517751763010>
- Tristán (2017). Operativos contra delincuencia en Perú revelan Resiliencia de comercio de la droga en VRAEM. *Insight Crime* Recuperado de: <https://es.insightcrime.org/noticias/noticias-del-dia/operativos-contra-delincuencia-peru-revelan-Resiliencia-negocio-droga-vraem/>
- Velazco. (2018). Programa “Mi Proyecto de Vida” para mejorar la Resiliencia en el personal de tropa del servicio militar del Bs N° 800 – Callao 2017. *Repositorio Universidad Cesar Vallejo*, 1, 169. Recuperado de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/16393/Velazco_RCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vera et.al. (2006). La experiencia traumática desde la Psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27, 40-49. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>

Werner & Smith. (1982). *Vulnerable, but invincible*. McGraw-Hill: United States.

Wolin & Wolin. (2010). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above*. Panguen Random House Grupo Editorial: United States.

ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	Problema Principal	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
Resiliencia en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima 2018	¿Cuál es el nivel de Resiliencia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?	Determinar el nivel de Resiliencia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.	MUESTRA
	PROBLEMAS SECUNDARIOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	100 efectivos policiales
	¿Cuál es el nivel de la satisfacción personal, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?	Identificar el nivel de confianza en sí mismo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.	TIPO DE MUESTRA
	¿Cuál nivel de sentirse bien solo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?	Conocer el nivel de Ecuanimidad, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.	Probabilístico
	¿Cuál es el nivel de confianza en sí mismo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?	Determinar el nivel de perseverancia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.	TIPO DE INVESTIGACIÓN
			Descriptivo
	¿Cuál es el nivel de Ecuanimidad, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?	Especificar el nivel de satisfacción personal, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.	DISEÑO
¿Cuál es el nivel de perseverancia, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima?	Identificar el nivel de sentirse bien solo, en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima.	No experimental	
Variable: RESILIENCIA			

ANEXO 2: CARTA DE PRESENTACIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 12 de Octubre del 2018

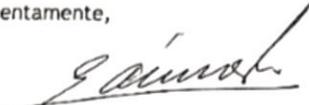
Carta N° 2420-2018-DFPTS

**Coronel PNP
COLIN MACLEOD SIM GALVAN
JEFE DE LA DIVISIÓN INTELIGENCIA REGIÓN POLICIAL LIMA
POLICIA NACIONAL DEL PERÚ**
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Camilo CHAVEZ CARRANZA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 44-6221710 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.

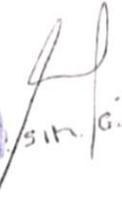
Atentamente,



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

RGS/eh
Id. 971988




sim.g.

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@ugv.edu.pe

ANEXO 3: INSTRUMENTO

Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)

adaptada por Novela (2002) en el Perú.

Instrucciones:

A continuación, se les presenta una serie de frases a las cuales usted responderá con una X en la alternativa que crea conveniente.

No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo(a)

		TOTALMENTE EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI DE CUERDO, NI EN DESACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1	Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7

5	Puedo estar solo(a) 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(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido (a).	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 auto disciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17	El creer en mí mismo(a) 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 lo 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 4- ANEXOS DEL PROGRAMA

Anexo 1

Encuesta “Confianza en sí mismo”

Lea atentamente las siguientes preguntas y responda

1. ¿Cómo es una persona Resiliente?
2. ¿Cuál es la importancia del diálogo interno para lograr una mejor confianza en mí mismo?
3. ¿Porque es importante desarrollar la Resiliencia?

Anexo 2

Encuesta “Ecuanimidad”

Lea atentamente las siguientes preguntas y responda

1. ¿Qué es la Ecuanimidad?
2. ¿Cuáles son los beneficios del Equilibrio Psicológico?
3. ¿Cómo empezar a mejorar nuestro equilibrio personal?

Anexo 3

Encuesta "Perseverancia"

Señala 3 aspectos positivos y 3 aspectos negativos de la perseverancia

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
1	1
2	2
3	3

Anexo 4

Encuesta “Satisfacción personal”

Lea atentamente las siguientes preguntas y responda

1. ¿Por qué es necesario plantearnos metas?
2. ¿Cómo puede cambiar mi vida si alcanzo mis metas?
3. ¿Cómo puede verse afectada mi vida sino tengo metas?

Anexo 5

Encuesta “Sentirse bien sólo”

Señala hasta 3 fortalezas y las ventajas de las mismas

FORTALEZAS	BENEFICIOS
1	1
2	2
3	3

Anexo 6

Encuesta “Toma de decisiones”

Lea atentamente las siguientes preguntas y responda

1. ¿Por qué es importante la toma de decisiones?
2. ¿Es Decisión mejorar una situación adversa? ¿Por qué?
3. ¿Las malas decisiones como pueden perjudicarnos?

Anexo 7

Encuesta “Motivación”

Lea atentamente las siguientes preguntas y responda

1. ¿Por qué es importante motivarnos?
2. ¿Qué es la motivación Extrínseca?
3. ¿Qué es la motivación Intrínseca?

Anexo 8

Encuesta “Trabajo en equipo”

Lea atentamente las siguientes preguntas y responda

1. ¿Qué es el trabajo en equipo?
2. ¿Cómo el trabajo en equipo puede mejorar la productividad del equipo?
3. ¿Por qué es necesario en oportunidades, apoyarnos en los demás?

Anexo 9

Compromisos

*Certificado de Participación
Taller de Resiliencia*



Certificado a:

.....

.....
*Camilo Chávez Carranza
Facilitador*

.....
*Colin Macleod Sim Galvan
CmL. PNP*