

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Nivel de resiliencia en madres cuyos hijos se encuentran
internados en el hospital materno infantil San Pablo de la ciudad
de Asunción, año 2022**

Liz Gabriela González Drakeford

Tutora: Lic. Melva Diana Gómez Barreto

Trabajo de Conclusión de Carrera presentado en la Universidad Tecnológica
Intercontinental como requisito parcial para la obtención de título de Licenciatura
en Psicología Clínica

Fernando de la Mora, 2022

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA TUTORA

Quien suscribe, Lic. Melva Diana Gómez Barreto con documento de identidad N° 3.561.105 tutora del trabajo de Conclusión de Carrera titulado “Nivel de resiliencia en madres cuyos hijos se encuentran internados en el hospital materno infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, año 2022” elaborado por la alumna Liz Gabriela González Drakeford con documento de identidad N° 5.342.737 para obtener el Título de Licenciada en Psicología Clínica hace constar que el mismo reúne los requisitos formales y de fondo exigidos por la Universidad Tecnológica Intercontinental y puede ser sometido a evaluación y presentarse ante los docentes que fueron designados para conformar la Mesa Examinadora.

En la ciudad de Fernando de la Mora, a los 22 días del mes de agosto de 2022.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Melva Diana Gómez Barreto', is positioned above a horizontal line.

Firma de la tutora

Dedico este trabajo a:

Mi madre Ana Delma, por su amor, trabajo y sacrificio, quien con paciencia y esfuerzo me ha permitido cumplir un anhelo más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer a las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mis hermanos Mirta y Augusto por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por cada consejo y palabra de aliento que me brindaron para llegar a la meta.

A mi sobrina y sobrinos por ser quienes me inspiraron cada día a ser una mejor persona para ellos.

Por ultimo quiero dedicar esta tesis a todas mis amigas, por apoyarme cuando más las necesite, por extenderme la mano en momentos difíciles y por el cariño de siempre.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por bendecirme con la vida, por guiar mis pasos, ser mi apoyo y fortaleza en momentos de dificultad y de debilidad.

A mi familia, por haberme dado la oportunidad de formarme como profesional y haber sido mi apoyo durante todo este tiempo.

Agradezco en especial a mi tutora de tesis, quien con su experiencia, conocimiento y motivación me oriento y brindo las herramientas adecuadas que me sirvieron durante este proceso de investigación.

A cada una de los/as docentes que con su sabiduría, conocimiento y apoyo, motivaron a desarrollarme como persona y profesional a lo largo de la carrera.

TABLA DE CONTENIDO

Carátula	I
Constancia de aprobacion de la tutora	II
Dedicatoria	III
Agradecimiento	IV
Tabla de contenido	V
Lista de tabla.....	VI
Portada	1
Resumen	2

Capitulo I

Marco introductorio	3
Tema de investigación	3
Título de la investigación	3
Planteamiento, formulación y delimitación del problema	3
Pregunta de investigación	6
Pregunta general	6
Preguntas específicas	6
Objetivos de la investigación	7
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
Justificación	8

Capítulo II

Marco teórico	10
Antecedentes de investigación	10
Bases teóricas	12
Resiliencia	12
Modelos de resiliencia	17
Modelo teórico de Wagnild y Young	19
Modelo Triádico psicosocial de Edith Grotberg	20
Enfoque social de resiliencia	21
Factores	22
Dimensiones de la resiliencia	23
Ecuanimidad	23
Sentirse bien solo	24
Confianza en sí mismo	24
Perseverancia	24
Satisfacción personal	25
Pilares de la resiliencia	25
Características de una persona resiliente	27
Son capaces de detectar la causa de los problemas	27
Saben manejar sus emociones	27
Mantienen la calma en situaciones de mucha presión	28
Son realistas	28
Confían en sí mismas	28

Son empáticas	28
Son capaces de automotivarse	29
No se preguntan por qué, sino cómo	29
Características de una madre resiliente	29
Flexibilidad	29
Autocuidado.....	29
Aceptación de los defectos	30
Actitud positiva	30
Mentalidad de crecimiento	30
Desarrollo de la resiliencia	31
Factores protectores	32
Factores de riesgo	32
Adversidad	33
Vulnerabilidad	33
Definición de adulto	34
Resiliencia y salud	34
Resiliencia y enfermedad.....	36
Definición y Operacionalización de las variables	38

Capítulo III

Marco metodológico	39
Tipo de investigación	39
Diseño de investigación	39
Nivel del conocimiento esperado	40

Población	40
Muestra	40
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	40
Descripción del instrumento.....	41
Ficha técnica	42
Escala de resiliencia (ER)	42
Prueba piloto	43
Validación del instrumento	44
Fiabilidad de la escala de resiliencia	44
Validez	45
Descripción del procedimiento de análisis de datos.....	46
Consideraciones éticas	47

Capítulo IV

Marco analítico.....	48
Procesamiento y análisis de la información	48
Conclusión	56
Recomendaciones	64
Bibliografía	65
Anexo.....	70
Escala de resiliencia de Wagnild y Young	71

LISTA DE TABLA

Tabla 1. Definición y Operacionalización de la variable	38
Tabla 2. Relación de ítems por cada factor de la Escala de Resiliencia	43
Tabla 3. Baremo general de resiliencia	46
Tabla 4. Estadístico descriptivo de la dimensión satisfacción personal	49
Tabla 5. Estadístico descriptivo de la dimensión ecuanimidad	51
Tabla 6. Estadístico descriptivo de la dimensión sentirse bien sola.....	53
Tabla 7. Estadístico descriptivo de la dimensión confianza en sí misma	55
Tabla 8. Estadístico descriptivo de la dimensión perseverancia	57
Tabla 9. Estadístico descriptivo del nivel de resiliencia.....	59

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Estadístico descriptivo de la dimensión satisfacción personal	50
Figura 2. Estadístico descriptivo de la dimensión ecuanimidad	52
Figura 3. Estadístico descriptivo de la dimensión sentirse bien sola.....	54
Figura 4. Estadístico descriptivo de la dimensión confianza en sí misma	56
Figura 5. Estadístico descriptivo de la dimensión perseverancia	58
Figura 6. Estadístico descriptivo del nivel de resiliencia.....	60

Nivel de resiliencia en madres cuyos hijos se encuentran internados en el hospital materno infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, año 2022

Liz Gabriela González Drakeford

Universidad Tecnológica Intercontinental

Nota de la autora

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología Clínica

Sede Fernando de la Mora

lissidrak@hotmail.com

Resumen

El propósito de esta investigación es conocer el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados en el hospital materno infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, año 2022. El enfoque es cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo descriptivo y estudio transversal. En el estudio participaron 60 personas, todas del sexo femenino de entre 18 a 50 años de edad. Para el análisis del nivel de resiliencia y sus dimensiones se utilizó el instrumento denominado Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). A partir de los resultados obtenidos se demuestra que la mayoría poseen un nivel alto de resiliencia, es decir, poseen características que moderan el efecto negativo del estrés y fomentan la adaptación, demostrando valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida y que a pesar de las adversidades de la vida y desilusiones que han atravesado, pueden sobreponerse y salir de ellas fortalecidos y transformados, son madres que poseen características o capacidades para hacer frente con éxito a los cambios o la desgracia, son personas resilientes, tienen confianza en sí mismas y conocen sus propias fortalezas y limitaciones.

Palabras claves: resiliencia, satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien sola, confianza en sí mismas, perseverancia.

Marco Introductorio

Tema de Investigación

Nivel de resiliencia en madres.

Título de Investigación

Nivel de resiliencia en madres cuyos hijos se encuentran internados en el hospital materno infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, año 2022.

Planteamiento, formulación y delimitación del problema

Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia es una característica de personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Considerándose como valentía y adaptabilidad que demuestra la persona ante los infortunios de la vida.

Según este autor, la resiliencia tiene cinco dimensiones que son: la satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y la perseverancia, dimensiones que se abordarán en esta investigación.

La resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra.

Puede entenderse aplicada a la psicología como la capacidad de una persona de hacer las cosas bien pese a la condición de vidas adversas, a las frustraciones, superarlas y salir de ellas fortalecidos o incluso transformado, existen factores característicos de la resiliencia que hacen a una persona resiliente denotar y esto sería denotar una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando las actitudes ante la adversidad; la persistencia ante la adversidad y desaliento teniendo un fuerte deseo del logro y auto disciplina; habilidad para creer en sí mismo y en sus

capacidades comprendiendo el significado de la vida y su contribución y lo último sería el sentirse bien solo sintiéndonos únicos y muy importante.

A estas características los autores lo denominaron ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo según lo cita Wagnild y Young (1993).

La problemática se da al indicar la necesidad en las madres de desarrollar capacidades y fortalezas para enfrentar las adversidades que se puedan presentar según la enfermedad que posean sus hijos internados en el Hospital materno de San Pablo, pues el mismo hecho de que un familiar se encuentre en una condición que afecte su salud o su vida esté en peligro incluye a toda la familia, modificando su equilibrio constantemente para adaptarse a las diversas circunstancias.

Además, con ello aumentan madres que se encuentran ante una fuerte crisis existencial de tener un hijo enfermo y los contextos difíciles que involucra. En este sentido, hay evidencia que la resiliencia está ligada como soporte ante padecimientos incapacitantes.

Según Roque y Acle (2013) la resiliencia materna es la cualidad de adaptarse de manera positiva frente a las adversidades, teniendo como eje principal a la madre ya que se considera una mediadora importante para asumir con la atención y cuidados imprescindibles al hijo con dificultad.

La resiliencia es una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Se destaca la importancia de la resiliencia ante situaciones que provocan estrés y desequilibrio, viendo esta última como una capacidad de la persona, que le ayuda a sobreponerse y cambiar el enfoque.

El estudio denominado resiliencia en madres cuyos hijos se encuentran internados será abordado desde el punto de vista psicológico para conocer e interpretar la importancia del nivel de resiliencia que se maneja ante proceso hospitalario del hijo.

Las madres vienen a ser las más afectadas en este proceso, resistiéndose al cambio; este tipo de experiencias se viven a diario en distintos hospitales sin importar la raza, etnia, cultura, religión, y nivel socioeconómico.

Las personas afectadas a pesar de nacer y vivir en condiciones adversas son capaces de sobreponerse y lograr un desarrollo adecuado para su mejoramiento como persona resiliente. El termino salud/ enfermedad tiene como objetivo la promoción, protección, prevención de salud, identificar y describir los factores que inciden en forma negativa y los factores protectores que la fortalecen.

Los casos que a diario se viven en centros hospitalarios son de personas afectadas por la hospitalización de los hijos, que sufren cambios psicológicos, se debe tomar en cuenta la importancia de conocer si a través de esta experiencia, que nivel de ansiedad presenta la madre, si tiene cambios emocionales, descuidos personales, si se debe de intervenir con terapia psicológica que ayude a la madre a sobreponerse como a recuperar su calidad de vida para omitir todos los pensamientos negativos que le impidan vivir armoniosamente.

Asimismo, la resiliencia en madres cuyos hijos están internados no ha sido suficientemente estudiada es por eso que esta investigación busca de algún modo aportar datos estadísticos sobre el comportamiento de esta variable. Además, indagar en la misma es de beneficio para la población seleccionada, pues a partir de los resultados se pueden plantear intervenciones más específicas para las madres y sus hijos. Teniendo en cuenta esta problemática se plantea la siguiente interrogante

Preguntas de Investigación

Pregunta general

¿Cuál es el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados en el hospital materno infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, año 2022?

De esta pregunta se desprenden otros más específicos que ayudará a dilucidar el problema

Preguntas específicas

¿Cuál es el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados, teniendo en cuenta las dimensiones:

- satisfacción personal
- ecuanimidad
- sentirse bien sola
- confianza en sí misma
- perseverancia?

Objetivos de investigación

Objetivo general

Conocer el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados en el hospital materno infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, año 2022.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados, teniendo en cuenta las dimensiones:

- satisfacción personal.
- ecuanimidad.
- sentirse bien sola.
- confianza en sí misma.
- perseverancia.

Justificación

La resiliencia se relaciona con la capacidad que posee una persona para enfrentar un problema o una situación grave, como lo es un hijo internado en un hospital, lo que demanda una amenaza o peligro para la vida de un ser querido, en este caso es la madre la que activa en su mayoría esta capacidad al enterarse de una situación desbordante o que implique establecer estrategias asertivas ya que debe realizar una reestructuración para centrar toda la atención y sus actividades en función a la persona afectada, en este caso el hijo que se transforma en toda su principal atención.

Cientos de niños ingresan anualmente a los servicio de internación por presentar situaciones que atentan contra su vida como ser infecciones, enfermedades, traumatismos, etc; a este trabajo de investigación le interesa conocer como existen ciertas madres cuyos hijos están internados en hospitales y a pesar de eso no todas muestran la misma capacidad para sobresalir, sabiendo que la vida de sus hijos están en constante riesgo, atraviesan situaciones emocionales estresantes que en ocasiones la desbordan.

Este trabajo de investigación beneficiará a los hijos, a sus familiares y al plantel médico ya que conociendo el nivel de resiliencia se podrán abordar situaciones más puntuales sobre aspectos de su internación y de esta manera la madre resiliente buscará estrategias más asertivas para enfrentar cualquier situación teniendo en cuenta la condición en que se encuentra el hijo.

También serán beneficiados otros investigadores que quisieran investigar la misma variable en otros contextos u otras poblaciones.

Esta investigación se desarrollará con las madres de niños internados en el Hospital Materno Infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, año 2022. La presente investigación de desarrollará desde febrero a junio de 2022. La variable Resiliencia desarrollará en base a las dimensiones planteadas por Wagnild y Young (1993) a través de la Escala de Resiliencia (ER); así mismo cuenta con cinco dimensiones que son: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien sola, confianza en sí misma y perseverancia.

La investigación es viable porque se tendrá acceso al marco teórico, la población y el aspecto económico. La importancia de este trabajo radica en que los resultados arrojados en dicha investigación elevaran el conocimiento sobre este tema, ayudará y fomentará a establecer programas y protocolos de intervención más asertivos en la comunicación y abordaje.

La falta de información o la importancia que las personas le prestan a este tema que día con día ha venido absorbiendo y dando a conocer en diversos temas en la que las personas salen afectadas, es indispensable que en centros hospitalarios haya un lugar adecuado que pueda brindar información para que las personas sean acompañadas ante el proceso de una hospitalización, el apoyo debe darse antes, durante y después de una hospitalización tanto a la madre como al hijo que durante el proceso maneja tensión, miedo, ansiedad, resistencia por tener que pasar días en el centro hospitalario.

Por lo mencionado anteriormente se pretende conocer el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos están internados en el Hospital San Pablo.

Marco Teórico

Antecedentes

Ruíz (2015), en Quito, Ecuador se elaboró la tesis titulada “Relación del nivel de resiliencia y estrés en padres de niños con multidiscapacidad”, cuyo objetivo general de la tesis es determinar las relaciones existentes entre el nivel de resiliencia y el nivel de estrés, en padres de niños/as con multidiscapacidad. La metodología empleada fue de tipo correlacional aplicada a una población de 57padres con hijos de 1 a 10 años; para identificar el nivel de resiliencia se utilizó como instrumento la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, y para valorar el nivel de estrés de los padres con respecto a la labor de crianza de sus hijos con enfermedades aplicó el Inventario de Estrés Parental (IEP) de Abidin. El autor llegó a la conclusión que un nivel de resiliencia alto influye en un nivel bajo de estrés parental, con los resultados obtenidos confirmo la correlación de éstas dos variables a través de la aplicación de los instrumentos comprobándose que los padres que manifestaron nivel alto de resiliencia presentaron niveles medios y bajos de estrés parental.

Castro, (2019) en Perú, desarrolló la investigación titulada Resiliencia en padres de familia de hijos con discapacidad de una Institución Educativa Pública distrito de San Luis, 2018 en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para la obtención del grado de licenciatura en Psicología. El objetivo fue comprender los niveles de resiliencia en cinco dimensiones que son ecuanimidad, satisfacción personal, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia en padres de niños con alguna discapacidad. La metodología empleada en este estudio fue tipo descriptivo con diseño no experimental, 70 padres de familia fueron la población de estudio, asimismo el instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, adaptado por Novella en 2002. En conclusión, se utilizó un análisis descriptivo a través de los programas SPSS 22 y los resultados mostraron que el 82.86% de la muestra ubicado en la categoría Alta, se observó que el 72.86

% ubicado en la categoría Media de la dimensión Confianza en sí mismo. También se encontró que la categoría Alta de resiliencia, el 100.0% pertenece a la familia nuclear y extendida.

Bases Teóricas

Resiliencia

La palabra resiliencia tiene su origen en el término del latín Resilio, que significa volver atrás, volver en un salto, rebotar. Visiblemente el término fue acondicionado a la Ciencias Sociales para describir a los sujetos que a pesar de haber nacido y vivido en situación de adversidad, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

En idioma castellano el vocablo resiliencia se usa en el campo de la física y representa a la capacidad que tienen los cuerpos para volver a su forma original luego de haber sufrido deformaciones producto de la fuerza (Suarez, 2004).

Indudablemente al utilizar el término Resiliencia en Ciencias Sociales, se debe realizar la analogía con los cuerpos físicos y reflexionar el concepto en función de una resistencia del sujeto a las adversidades que presenta su ambiente.

Para comprender esto es preciso hacer notar que los seres humanos manifestamos respuestas diferentes bajo estímulos equivalentes. Lo mismo ocurre frente a estímulos dolorosos o circunstancias de adversidad o estrés, en donde las reacciones de los sujetos serán distintas e incluso opuesta (Melillo y Suarez, 2002)

Forés y Grañé (2008) exponen que la resiliencia está relacionado con algunos aspectos como los son: el éxito social, porque entiende lo que pasa a su alrededor, es ayudador, brinda apoyo, y se comunica en su entorno y sobre todo sabe manejar sus emociones al dar siempre una respuesta adecuada a todo lo que este a su al redor.

En la resolución de problemas se utiliza herramientas como: creatividad, estrategia de afrontamiento y reconocer que cuando se siente inseguro es mejor buscar ayuda de personas que lo apoyaran a salir de la problemática.

Las personas con conductas resilientes, controlan la vida propia, toman decisiones en el momento preciso, saben a dónde van y como llegar, se fortalecen

y resisten al estrés, tienen la capacidad de trabajar bajo presión con una conducta digna de admirar, tienen el control aunque el ambiente se torne ansioso, cuentan con la habilidad de sentir el bien común del entorno, ven la necesidad de los otros y aportan, además desarrollan una comunicación afectiva y poseen capacidades interpersonales, demuestran un intercambio de pensamientos y sobre todo se llevan bien con las personas, tienen el don de relacionarse con el entorno.

Bermejo (2005) define la resiliencia como el resultado de los factores intrínsecos y extrínsecos del ambiente donde la persona en ese momento pasa por una enfermedad, trauma, situación de violencia intrafamiliar, que de alguna forma unifica estos entornos para poder hacerse fuerte y estar al frente de la situación caótica que en ese momento vive.

Para Infante (2005), la Resiliencia intenta entender cómo los niños y niñas, los sujetos adolescentes y las personas adultas son capaces de sobrevivir y superar adversidades a pesar de vivir en condiciones de pobreza, violencia intrafamiliar, o a pesar de las consecuencias de una catástrofe natural (Luthar y otros, 2000).

En el área de intervención psicosocial, la Resiliencia intenta promover procesos que involucren al individuo y su ambiente social, ayudándolo a superar riesgos y a tener una mejor calidad de vida.

Forés y Grañé (2008) comentan que resiliencia es la capacidad de las personas para enfrentar, sobreponer y salir adelante transformados ante las adversidades, cuando nos encontramos con situaciones que parecen no tener solución, consiste en reanimar lo que se cree acabado, se debe ser más fuerte ante las adversidades para salir adelante, luchar por lo que se quiere lograr.

Una persona resiliente supera las adversidades de algunas enfermedades, sin saber cuál será el camino que seguirá en su vida, cada paso que da es importante, a pesar de las múltiples adversidades que se han de afrontar, debe seguir su propio camino, que es único con la esperanza que vendrán nuevas oportunidades.

Siebert (2007) argumenta que resiliencia es la habilidad de recuperación que cada persona debe tener después de algún trauma, seguridad de sí mismo para lograr lo que quiere alcanzar, las personas afectadas deben construir y mejorar su estado emocional y psicológico.

Las personas tienen demasiados cambios, como lo es la preocupación, adaptación, resistencia, avance y por último la fortaleza. Las personas resilientes sobreviven al cambio, confían en ellos mismos como en la capacidad de sobrellevar los cambios, las personas no resilientes manifiestan miedo, angustia, ansiedad, desesperación, su capacidad para solucionar sus problemas es baja, debe pedir ayuda de un psicólogo el cual ayudara a que pueda llevar una vida con armonía, sin pensamientos negativos.

Grané (2012) explican que la resiliencia es el proceso por el cual las personas se enfrentan en momentos difíciles de alguna enfermedad que tiene algún familiar. La madre resiliente está en total observación por las reacciones o actitudes que pueda presentar hacia alguna noticia desagradable, preparada para recibir información según el estado del niño (hijo), tener el apoyo de familiares, vecinos u otros que puedan colaborar, animándola para salir adelante es de vital importancia.

Las madres que ingresan al hospital a su hijo a pesar de brindar todas las atenciones y cuidado deben de cuidar de ellas mismas también, todo debe ser reciproco.

Muriach (2004) comenta que la dimensión de la persona para poder enfrentar, sobrellevar, ponerse de pie y seguir adelante ante los problemas que se presenten en la vida por lo que necesitan varios tipos de herramientas para poder superar las dificultades que la vida presenta y continuar, porque la resiliencia es poder vivir ante circunstancias difíciles y seguir adelante para lograr que se pueda cumplir todo lo que se desea sin importar los sucesos que la misma vida ha puesto en cada una de las personas.

Las situaciones negativas que vivieron en el pasado que se trasformen en positivas para poder lograr todo lo propuesto. Constituye también que para poder

salir adelante se necesita de valentía y fuerzas internas sin dejar de lado el apoyo del mundo exterior.

Además estas personas suelen apoyar a cualquier individuo que esté en la misma circunstancia que ellos, ya que han logrado sobresalir ante una difícil situación.

Cyrułnik (2003) explica que la resiliencia es el soporte a las adversidades, como impactos, de sufrimiento dejando secuelas. Es la habilidad y capacidad de exponerse a desfavorables pruebas de la vida, las personas resilientes tienen un compromiso donde se enlazan sentimientos, padecen de estrés, dolor, para ello debe poseer varias herramientas para poder estar feliz en situaciones de tristeza o frente a un conflicto negativo.

Existen situaciones por las que pasa un individuo y no necesariamente se tienen que olvidar, simplemente se tiende a transformar en algo positivo para poder lograr superar y avanzar a situaciones de bienestar.

La mayoría de personas que ha pasado por un momento difícil ha podido demostrar que es posible crecer conforme los días y con la ayuda de profesionales, para lograr el éxito y superar lo traumático que haya vivido.

Hay que aprender a caminar de nuevo, aprender a respirar, a vivir en sociedad, compartir y vivir en armonía, es una manera de mantener la resiliencia, aceptar retos, competir para alcanzar nuevos logros y ser mejor cada día; lograr que las personas resilientes lleven otro tipo de vida tras una herida, es un paso que da el ser humano donde transita por golpes fuertes, el primer golpe es el grado de magnitud de la enfermedad que vive el ser querido, el segundo golpe fuerte que puede recibir la persona es ver el sufrimiento del hijo, si se encuentra en un estado delicado esto conlleva a que se sienta sola y sin ganas de seguir adelante por el suceso que se le presenta y marca su vida de una manera inexplicable, la persona llega a pensar que nadie lo entiende, que es un castigo que Dios le ha puesto en el camino.

Barudy (2005) explica que ninguna persona está preparada para recibir información negativa ante algún tipo de circunstancia que esté por suceder, sin

embargo el daño que cause dependerá de los mecanismos o habilidades de afrontamiento que haya aprendido la persona a lo largo de los años, esto significa que el suceso negativo puede ser superado rápidamente o al contrario dañar el estado emocional, físico, social e incluso cultural de la persona.

Es muy difícil el tolerar una situación que provoque mucho dolor y sufrimiento, por lo que muchas veces la persona toma decisiones equivocadas, por el tipo de daño que puede causar la situación adversa en la que se encuentre la persona.

Maradiaga (2014) define resiliencia como la capacidad de asumir con flexibilidad situaciones difíciles, sobreponiéndose a ellas, sin embargo puede llegar a ser más complejo y su evolución va a gran velocidad, muchos lo han visto como un paradigma que creen que no se puede romper y tienen que vivir con el mismo el resto de la vida.

Requiere de un proceso de intervención para promover, activar y acompañar los procesos que potencien la resiliencia para que se orienten desde la perspectiva de los derechos humanos y la búsqueda de mejores condiciones de vida y desarrollo, estos procesos transforman la situación de forma saludable e integral, así también buscar la calidad de vida del ser humano.

En la actualidad se vive en una sociedad caracterizada por la incertidumbre, que a veces hace ver una situación sin capacidad de respuesta, y dicha respuesta requiere compromisos de cambio necesarios para cada persona, la resiliencia es un proceso en constante evolución que permite retomar un nuevo desarrollo pero hay que recordar que ese proceso no se puede hacer en soledad ya que es necesario una nueva historia de lo vivido, encontrando las palabras que puedan ayudar a comprender para trabajar la herida en una relación de confianza y así buscar distintas estrategias para el logro de una respuesta positiva.

Wagnild y Young (1993), definen la resiliencia como una diferencia individual, característica o capacidad para hacer frente con éxito a los cambios o la desgracia. Los individuos resilientes tienen confianza en sí mismos y conocen sus propias fortalezas y limitaciones.

Modelos de resiliencia

Haidt (2006) expresa que existen varios modelos para identificar la resiliencia. La resiliencia expresa las diferentes formas en que los individuos logran superar la adversidad y el sufrimiento ante una situación determinada, lograr sobresalir de muchos acontecimientos complicados como trastornos, crisis y trágicos acontecimientos que llegan de muchas formas, aunque los individuos tratan de superar las malas situaciones y no caer en un estado de ánimo negativo y quedar ahí, tratan de levantarse y seguir adelante luchar ante todo y contra todo, lograr sus metas a futuro, lo importante es no darse por vencido.

Lo que ayudará a la persona ante un conflicto o una situación de melancolía o duelo es, el que pueda enfrentarse ante la situación o que pueda expresarlo ante las personas que estén en el entorno y pueda buscar apoyo para solucionar o sobrellevar la situación, ya que si lo expresa se va a descargar un poco de la carga pesada de llevar una dificultad por dentro.

Así también poder desahogarse y saber que no está solo ante esta terrible circunstancia. La persona debe saber la fuerza que puede tener para enfrentar la situación y no dejarse vencer, luchar contra todo, perseverar ante la lucha para que pueda lograr lo que desea incluso ser determinante en lo que quiere.

El segundo beneficio es fortalecer los vínculos que se tiene con las personas que lo rodean para que le sirvan de apoyo en el momento de diversas situaciones, en donde necesite mucho del amor y comprensión de quienes lo aman.

El tercer beneficio es el trauma, aunque al principio no se crea así como un beneficio por lo difícil que es llevar el acontecimiento. Pero este problema ha sido ocasionado para después cambiar totalmente, esa dificultad hará a la persona más fuerte y feliz porque después de una desagradable situación logrará vencerlas y se dará cuenta que puede salir de ese tipo de adversidades como de muchas más, es difícil, claro que es difícil, pero con la ayuda de todos y con la aceptación de la misma se puede lograr.

No será de la noche a la mañana, no es tan fácil pero con fe y esperanza todo se puede lograr, agregándole a esto el optimismo y la perseverancia que son piezas fundamentales e importantes para este tipo de suceso.

Esto ayudará a cambiar perspectivas en el individuo a crecer como persona a llenarse de valores y lograr así establecer objetivos para poder lograrlos y cambiar formas de vida, esto no hará que se olvide la circunstancia pero sí que se sobreponga ya que las cosas ya sean malas o buenas no se pueden olvidar pero si transformarlas en positivas y saber que lo que sucedió es una prueba más de que lo se propone el individuo.

La reintegración tras la adversidad, cuando la situación adversa llega, choca con los factores protectores que el individuo en concreto posee en función de estos factores, del grado en el que amortigüen la adversidad y teniendo en cuenta que puede tratarse de una elección consciente o inconsciente, el individuo tiende a lo que es la reintegración de lo que está sucediendo.

La vida de la persona siempre estará llena de problemáticas y conflictos, por lo que cada vez que ocurra esto, el individuo debe buscar herramientas diferentes para vencer estas situaciones ya que en algunos momentos deberá ser más fuerte o más positivo y en otras no funcionarían las herramientas anteriores, pero esto lo llevara a tener una mejor calidad de vida, en donde el individuo se fortalecerá más y enfrentará con diferentes capacidades las distintas adversidades que se presenten.

Todo esto requiere esfuerzos para poder lograrlo por lo que muchas personas no logran ser resilientes, viven enfermos sin lograr superar los obstáculos o quedándose atrapados en tan mala situación y muchas veces sobre esas adversidades llega otra mucho más adversa y es ahí donde es aún más difícil salir.

También se puede mencionar que lo que hace más difícil pero no imposible levantarse y continuar adelante, es la falta de apoyo de los individuos que giran alrededor de la persona.

Sin embargo hay otras que han buscado apoyo de diferentes maneras y otras lamentablemente se han quedado en el intento por no saber que decisiones tomar y la falta de búsqueda de apoyo y pensamientos positivos, además falta de valores y metas por alcanzar.

Modelo teórico de Wagnild y Young

Wagnild y Young (1993), definen la resiliencia como una diferencia individual, característica o capacidad para hacer frente con éxito a los cambios o la desgracia. Los individuos resilientes tienen confianza en sí mismos y conocen sus propias fortalezas y limitaciones.

La resiliencia es un carácter o cualidad positiva de la personalidad, permite comprender la presión, resistir dificultades y actuar correctamente.

También, se comprende como la aptitud que tienen las personas, que a pesar de las adversidades de la vida y desilusiones que han atravesado, pueden sobreponerse y salir de ellas fortalecidos y transformados, por ello consideran los siguientes factores, según (Quispe, 2019, p. 34).

- Primer factor: llamado enfrentamiento personal; caracterizado por la propia confianza, autosuficiencia, determinación, dominio, capaces y perseverantes.
- Segundo factor: llamado aprobación propia y de la vida, que muestra la adaptación, balance, tolerancia y una expectativa de estabilidad, como de un sentimiento de tranquilidad a pesar de las dificultades.

Modelo Triádico psicosocial de Edith Grotberg

En 1995, realizo un modelo descriptivo muy influyente, en el que no considera la resiliencia como estática, sino con un carácter dinámico que permite trabajar para reforzarla y potenciarla (Quispe, 2019, p. 35-36).

Yo tengo: apoyo externo

- Personas de confianza, quienes me estiman y brindan estabilidad.
- Personas que me ponen límites.
- Personas que son un modelo a imitar con su buen comportamiento.
- Personas que me ayudan a desenvolverme solo.

Yo soy: fortalezas internas

- Una persona que agrada a las personas de su alrededor.
- Una persona tranquila y predispuesta, preocupada por los demás.
- Respetuoso de sí mismo y del prójimo.
- Persona que logra sus objetivos.
- Simpático y sociable con familiares y vecinos.

Yo puedo: habilidades y estrategias de afrontamiento

- Buscar la solución de los problemas.
- Lograr mis objetivos y metas.
- Expresar mis pensamientos y sentimientos.
- Pedir ayuda cuando lo necesito.
- Hallar la gracia en la vida y así disminuir situaciones de tensión.

Enfoque Social de resiliencia

La naturaleza ya descrita de la Resiliencia faculta al Trabajo Social a que se incorpore en su repertorio cognitivo e instrumental, teniendo en cuenta el aporte de su experiencia propia de sus funciones y misión profesional: Promoción, educación, evaluación, orientación – recepción que intervienen en su metodología para la atención de casos, grupo y comunidad.

Asimismo, Trabajo Social mantiene la costumbre de ejecutar diversos programas orientados a la pobreza y exclusión socio-económica, por ello le fija preferencias y garantías para mantener la Resiliencia activa en sectores marginados de América Latina. (Villalva, 2011)

De tal modo que Zapata (2001) refiere que “cuando las personas tienen dificultades, por lo general, olvidan los recursos y capacidades que tienen, por ello es importante el rol de la intervención profesional para crear un ambiente que permita identificar las fortalezas y habilidades, la herramienta para hacerlo es el lenguaje” citado por (Velásquez, 2005, p. 3).

Asimismo, siguiendo a Fraser y Galinsky (1997), Howard y Jenson (1999) las definiciones de peligro, seguridad y resiliencia proponen conceptos en Trabajo Social para:

- Conocer todas las orientaciones familiares y sociales dentro del rol profesional
- Ejecutar diversas ideas de acción.
- Crear y elaborar proyectos y asistencias direccionados a los diversos niveles de habitantes basados en potenciar los recursos, las fortalezas e identificarse.
- Diseñar instrumentos para evaluar proyectos y asistencias sobre resiliencia.
- Inspeccionar programas.
- Proponer investigaciones que tanguen el enfoque de resiliencia relacionadas a la prevención de diversos problemas sociales e intrapsíquicos.

Factores

Canales (2010) menciona que si la persona tiene factores de resiliencia tales como: el apoyo familiar que es uno de los más importantes al atravesar una situación difícil, el apoyo de amigos que brinden ayuda incondicional en la situación y el apoyo religioso que brinda otra perspectiva al sufrimiento y que beneficia para continuar con una vida saludable, es más probable que la persona pueda sobrellevar los acontecimientos negativos que se presenten en la vida y salir adelante.

Las capacidades de relacionarse con las demás personas, también influyen en el proceso de desarrollo, para lograr desafíos grandes en el proceso de una situación bastante complicada donde el individuo crea que puede enfrentar las diversas situaciones.

El individuo siempre debe sentirse apoyado en esta situación para que pueda salir adelante ante los diferentes conflictos, no se pretende que el individuo no sufra, simplemente se evita que el individuo sufra algún tipo de trauma que lo lleve a una situación que le cause un malestar muy grande donde no se pueda o quiera continuar.

La identidad que el ser humano pueda tener durante la vida de conflictos puede ser muy importante para el desarrollo. El afecto es otro de los grandes apoyos que se pueden manifestar en el ser humano y fortalecer las emociones en las diversas necesidades que se presenten.

Sin embargo cuando nos referimos a procesos sociales estos parámetros resultan insuficientes, fundamentalmente por la complejidad de cada una de las personas.

La presencia de factores económicos, psicológicos, familiares, histórico sociales, suelen requerir de atención pues llegan a ser abiertos a cierta incertidumbre.

Se considera factor de riesgo a cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se conoce unida a una elevada probabilidad de dañar la salud, algo bastante conocido es por ejemplo, la relación entre embarazo

adolescente y niño de bajo peso, siendo entonces la presencia de ambas condiciones un factor de riesgo.

Los factores protectores, se refieren a entornos o condiciones que favorecen el desarrollo de individuos o grupos y también con capacidad de reducir los efectos desfavorables, siguiendo el ejemplo anterior la familia extensa actúa como un factor protector del embarazo adolescente.

Los factores se diferencian entre internos y externos, éstos últimos tienen que ver con los aspectos ambientales o las condiciones sociales que reducen la probabilidad de daños, por ejemplo la presencia de un adulto significativo y lazos sociales, los internos se refieren a los atributos de la propia persona: estima, confianza en sí mismo, empatía.

Dimensiones de la resiliencia

Wagnild y Young en el año 1993 considera cinco (5) dimensiones. Según los autores permite medir eficientemente el nivel de resiliencia en individuos de distintas edades.

Ecuanimidad

Esta dimensión permite obtener una visión acerca de la vida personal a partir de la experiencia, asumir una postura calmada controlando las actitudes frente a las adversidades (Lozada, 2018).

La ecuanimidad para Baca (2013) es “la capacidad de mantener una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencias, esperar tranquilo, tomar las cosas que vengan por ende moderando respuestas extremas ante la adversidad” (p. 52).

Sentirse bien solo

Da el significado de libertad de ser únicos y muy importantes (Lozada, 2018, p.53). Sentirse bien solo, es pues, disfrutar de sí mismo, es una expresión referida a la autoestima, el cual es un elemento importante en el comportamiento de las personas.

Baca (2013) agrega que “es la capacidad para comprender que la senda de la vida de cada persona es única, mientras que se comparten algunas experiencias, quedan otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo da un sentido de libertad y un significado de ser únicos” (p.53).

Confianza en sí mismo

Se refiere a la característica del individuo para creer en el mismo y en sus capacidades. Según Baca (2013) es la capacidad de creer en uno mismo y en las propias cualidades, así mismo, es cuando la persona siente que depende de sí mismo, de sus fuerzas y sus limitaciones.

En partes, tener confianza de sí mismo permite a los individuos tener un concepto bueno de su persona. Esto pues implica creer en sus habilidades, creer que pueden cumplir sus objetivos, entre otros aspectos.

Perseverancia

Es la capacidad de ser persistente frente a las adversidades, contar con deseo de superaciones y autodisciplina. La perseverancia “es el acto de persistencia a pesar de la adversidad o desaliento, connota un fuerte deseo de continuar luchando para reconstruir la vida de uno mismo, permanecer involucrado y practicar la autodisciplina” (Baca, 2013, p. 52-53).

La perseverancia también puede ser considerada como un valor fundamental en las personas; un valor positivo, un valor que incrementa la autoestima, un valor que permite alcanzar los objetivos planteados en cuales quiera que sea el ámbito.

Satisfacción personal

La definición de satisfacción personal según Baca (2013) “es la capacidad para comprender que la vida tiene un significado y evaluar las propias contribuciones, tener algo porque vivir” (p. 53). Es un aspecto que se refiere a percibir positivamente el significado de la vida y de la forma como esta se viene construyendo.

En sí, la satisfacción personal es tener paz con las actividades o acciones que se realizan, en donde las personas se sienten internamente complacidos con los resultados que han logrado a partir de sus acciones. Entonces, se establece un estado de satisfacción personal lo que significaría estar feliz de la vida.

Cabe indicar que estas cinco dimensiones de Wagnild y Young (1993) serán expresadas en una escala de resiliencia que se usará para el presente estudio.

Pilares de la resiliencia

Esteneinou (2006) mencionan que los pilares de la resiliencia como base fundamental son herramientas que ayudarán a los integrantes de una familia a mantener el equilibrio según la dificultad que sucede dentro de la misma.

La confianza es uno de los valores importantes como pilar, del cual se derivan los demás valores que van a completar el funcionamiento en las herramientas de desarrollo del individuo en las que se encuentre por la crisis.

El individuo debe estar consciente que dentro del proceso vendrán dificultades fuertes que tendrá que afrontar, pero dentro de eso no debe perder la fe y continuar hacia adelante. La situación emocional que la familia pueda manejar frente a la adversidad será importante para que se logre la superación.

Dentro de los pilares de la resiliencia se encuentran los siguientes:

- La autoestima: es aquella que el ser humano posee al tener la capacidad de quererse y de querer a los demás, de saber que es valioso, digno, capaz de afirmarlo.
- La introspección: es ver hacia dentro, es preguntarse a sí mismo sobre los propios actos, estados de ánimo o de conciencia y lograr una respuesta honesta.
- Independencia: es esa forma de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento, saber fijar límites entre uno mismo y el entorno problemático.
- Relación: capacidad que debe poseer al establecer lazos de intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los demás.
- Iniciativa: dar pasos por sí solo al ejercer control sobre los problemas.
- Buen sentido del humor: al encontrar lo cómico en la propia adversidad, se aleja del foco de tensión, de los problemas.
- Creatividad: crear orden, belleza y propósito a partir del caos y el desorden.
- Moralidad o Ética: comprometerse con valores y extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad.

Además al pensar en las áreas fuertes llamadas cualidades y en las debilidades se puede encontrar cuales pueden ser útiles para salir adelante y enfrentar la situación negativa. De esta manera se logrará que la persona busque las propias herramientas para enfocarse en la adversidad que viva en ese momento.

La capacidad de socializar es crucial pues de ello dependerá la ayuda y apoyo que puedan brindarle otras personas. El mantener una idea sana en los pensamientos es difícil pero no imposible para poder generarla y mantenerla en función mientras la situación se deja de poner tensa y lograr una solución más amplia y de carácter de apoyo.

En algunos momentos puede que se pierda la razón, pero eso no debe influir en lograr el equilibrio de mantener la situación por muy tensa que se genere

ya que no se debe de dar por vencido ni tratar de retroceder porque esto no sería de gran avance en el proceso del desarrollo. Se necesita enfrentar y seguir adelante para sobreponerse ante los diversos complejos o negatividades.

Características de una persona resiliente

Kotliarenco, Cáceres y Álvarez (1996) en su artículo “La pobreza desde la mirada de la resiliencia” comentan que estos factores personales que identifican a las personas resilientes se ven acompañados de forma frecuente por factores psicosociales en la familia, algunas características son:

Son capaces de detectar la causa de los problemas

Las personas resilientes llevan a cabo las estrategias necesarias para evitar que la situación problemática vuelva a repetirse nuevamente. Esto implica también autoanalizarse, ya que a veces el detonante de un conflicto no proviene del exterior, sino de nuestro interior.

Por lo tanto estas personas operarían de la siguiente manera: «Si no puedo cambiar la situación, puedo elegir cambiarme a mí mismo».

Saben manejar sus emociones

Las personas resilientes son capaces de manejar sus pensamientos, ya que cualquier emoción parte de aquí. Pensamos, luego sentimos. Las personas resilientes controlan sus pensamientos para no dejarse llevar por los que tienen una carga negativa y que, por ende, tienen capacidad para generar emociones negativas.

Si nuestros pensamientos son negativos, se desencadenan emociones negativas. Y por el contrario, si nuestros pensamientos son positivos, nuestro estado de ánimo será más positivo. Si entrenamos nuestra capacidad de

resiliencia controlaremos mejor los pensamientos negativos y seremos capaces de afrontar mucho mejor la adversidad.

Mantienen la calma en situaciones de mucha presión

Son como baluartes firmes, que se sostienen en medio de tempestad, por mucho que el viento y las olas los acometan. La verdad es que no es nada fácil.

Son realistas

Mucho y mal se ha hablado sobre el optimismo, generando la idea global de que ser positivo implica negar ciertos aspectos de la realidad que son inevitables y están presentes en la vida de muchas personas. Son realistas pero esperan siempre lo mejor, es la mejor manera de describir el optimismo característico de las personas resilientes.

Esperar siempre lo mejor no significa necesariamente que ocurra siempre el resultado óptimo esperado, sino que pase lo que pase la persona resiliente aprenderá una lección que le ayudará a crecer. Convierte la adversidad en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal.

Confían en sí mismas

Las personas resilientes tienen confianza en su valía y en su competencia para superar las adversidades. Lo que nos decimos es lo que termina formando nuestra realidad, así que si creemos que no somos capaces de superar un obstáculo, desde luego no lo seremos.

Son empáticas

Según una investigación de Fernández y López (2007) las personas que se muestran más felices son capaces de empatizar más con los demás. Por otro lado, las que presentan depresión se centran en sus propias necesidades de un modo defensivo.

Esta teoría encaja en el hecho de que las personas resilientes sean más empáticas. Al tomarse la vida de otro modo y afrontarlo todo como un aprendizaje su forma de ver la vida es más positiva, optimista y esto la convierte en una persona más feliz.

Son capaces de auto motivarse

No todas las personas somos iguales. A algunas nos motivan los retos y a otras las oportunidades de cambio. Las personas resilientes saben buscar nuevas formas de obtener satisfacción de la vida. Mantienen la motivación siempre alta y son capaces de detectar y atraer cosas positivas a sus vidas.

No se preguntan por qué, sino cómo

Una de las características de las personas que tienden a derrumbarse ante los problemas es que se dejan llevar por pensamientos de reproche, donde se cuestionan constantemente por qué la situación negativa que les angustia les ha sucedido a ellos.

Características de una madre resiliente

Rodrigo, M. (2009), expresa las características de una madre resiliente:

Flexibilidad

Cede y sé flexible antes de quebrarte. Una de las cosas que aprendí de la crianza de mis hijos es que mientras algunas cosas están bajo mi control, los hijos,

sus sentimientos y conductas muchas veces pueden poner una situación 'patas arriba'. Una madre resiliente aprende a avanzar contra viento y marea.

Autocuidado

Es importante que todos los padres aprendan que cuidar de sí mismos es tan importante como cuidar de los demás. La falta de descanso, la mala alimentación y no mantenerse emocionalmente saludable hace mucho más difícil satisfacer las necesidades de los demás. No puedes ayudar a tu hijo en una emergencia si tú no estás bien. En la vida es igual.

Aceptación de los defectos

Nadie es perfecto. Los padres resilientes aprenden a aceptar que pueden cometer errores tanto como sus hijos y que nadie es perfecto. Tal vez tu hijo sea olvidadizo o pierda las cosas.

Una madre resiliente se da cuenta de que posiblemente esa sea la naturaleza de su hijo y, en lugar de enfadarse o preocuparse, prefiere dedicar más tiempo y energía en enseñarle habilidades de organización.

Actitud positiva

En la vida siempre habrá días buenos, días malos y días más o menos. Una madre resiliente aprende a centrar su atención en las cosas que la hacen feliz sin dejar de recordar todo aquello por lo que agradece para poder atravesar los momentos más difíciles.

Cuando estás llegando tarde a algún lugar, tu hijo hace un berrinche y vuelca un vaso de jugo... es frustrante, pero para distraer el momento caótico, recuerda los momentos pacíficos y agradables e incluso, habla con tu hijo de eso. Agradece siempre poder compartir esos momentos con tus hijos y tener salud y fuerzas para limpiar el desorden.

Mentalidad de crecimiento

Como madre, muchas veces es fácil quedar inmersa en la rutina. Levantarse todas las mañanas, preparar a los niños para ir a la escuela o a la guardería, ir a trabajar, hacer las tareas domésticas, regresar a casa, preparar la cena e ir a dormir. Y al día siguiente, comenzar de nuevo. Si bien esa rutina no tiene nada particularmente malo, algunas personas pueden llegar a sentir rencor o resentimiento por no tener algunos momentos de diversión u originalidad en su vida.

Una madre resiliente se da cuenta de que necesita seguir creciendo y evolucionar al igual que sus niños. Tomar una clase, comenzar un hobby... estas son algunas maneras de continuar aprendiendo y encontrar diversión en tu vida diaria.

Desarrollo de la resiliencia

Según Rutter, (2007) fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. Se ha dicho que todo comenzó con la observación de algunos niños criados en familias con padres alcohólicos, quienes pese a esto, se recuperaban y lograban una calidad de vida aceptable.

La resiliencia puede ser innata o adquirida. Aunque algunas personas parecieran traer desde su nacimiento cierta capacidad de tolerancia a las frustraciones, dificultades o enfermedades, también es posible aprenderlas, a partir de la incorporación en el repertorio personal de nuevas manera de pensar y hacer.

Para el buen desarrollo de la resiliencia hay que tener en cuenta cuanto sigue:

- Desarrollar una sana autoestima: Creando y sosteniendo autoconfianza, autoimagen positiva; aprender a conocernos, aceptarnos y valorarnos de manera realista y comprensiva.
- Seguir la vocación. Orientar la energía hacia el talento y el bienestar. Es decir, invertir energía y tiempo suficientes en aquello que nos gratifica y sobre lo que tenemos habilidad o dominio.
- Ser optimistas. Ver el lado positivo del mundo, de la vida y de nosotros mismos. Esto es, buscar y esperar que suceda lo mejor.
- Reencuadrar los resultados. Aprender a ver los eventos indeseados como aprendizajes necesarios y no como fracasos autoatribuidos
- Definir metas significativas. Planificar metas y objetivos razonables que no rebasen la capacidad de realización del sujeto.
- Desarrollar autocontrol. Aprender a regular la reactividad, sirviéndonos de la racionalidad y de lógica. Saber cuándo frenar evita muchos problemas.

Factores protectores

Los factores protectores son aquellos que reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés, de modo que algunos sujetos a pesar de haber vivido en contextos desfavorecidos y de sufrir experiencias adversas, llevan una vida normalizada (Benard, 2004; Rutter; 2007; Uriarte, 2006). También se trata de recursos internos y externos que modifican el riesgo (Fraser, Kirby y Smokowski, 2004). Se adicionan a los factores protectores, factores de recuperación y de control conductual. La protección es evidente cuando uno o más dominios del funcionamiento permanecen relativamente sin impacto, a pesar de la presencia de un factor de riesgo.

Factores de riesgo

Al igual que los factores protectores, los factores de riesgo se clasifican en individuales, interpersonales y ambientales. Los individuales se refieren a antecedentes familiares de alcoholismo, pobre control de impulsos, de atención e hiperactividad, discapacidad, bajo coeficiente intelectual y falta de motivación (Benard, 2004; Jenson y Fraser, 2011).

Los interpersonales se relacionan con la inadecuada comunicación familiar, los conflictos entre padres e hijos y el apego deficiente, estilos de crianza negligentes, consumo de alcohol y drogas, bajo compromiso escolar, rechazo de pares y asociación con grupos de compañeros antisociales.

Los ambientales son referidos a la pobreza, privaciones económicas, desorganización vecinal e inseguridad en los barrios (Benard, 2004; Jenson y Fraser, 2011).

Adversidad

La noción de adversidad la entiende Infante (2008) como una amenaza o riesgo al desarrollo de la persona. Según indica el autor además se debe concretar la naturaleza del riesgo para que la resiliencia pueda ser debidamente identificada.

La adversidad puede ser real o subjetiva (percibida) al igual que ocurre con el riesgo. La adversidad y/o el riesgo real se basan en indicadores objetivos que nos pueden indicar el nivel de vulnerabilidad de una persona ante una situación determinada. La adversidad y/o el riesgo subjetivo se basa en las creencias y percepciones de la persona y por ello es mucho más variable (García del Castillo, 2012).

Vulnerabilidad

La definición de vulnerabilidad que proponen Wisner, Blaikie, Cannon y Davis (2004), la formulan como aquellas características con las que cuenta una persona ante una situación determinada, que influyen en su capacidad de

anticipación, resistencia y recuperación ante una amenaza. Como vemos esta definición cuenta con elementos similares a las que tiene el concepto de resiliencia dado que también aparecen los tres elementos descritos por Luthar et al. (2000): proceso, adversidad y adaptación positiva, que podría llevarnos a pensar que existe un solapamiento entre ambos.

Desde este punto de vista, la diferencia primordial se encuentra en que la vulnerabilidad tiende a aumentar una consecuencia negativa y la resiliencia intenta paliar esas consecuencias.

Una persona vulnerable tendría un nivel de resiliencia baja y viceversa. Por ello la invulnerabilidad podríamos integrarla entre los elementos necesarios para aumentar los niveles de resiliencia.

Definición de adulto

La vida es un proceso; y como tal, se encuentra conformada por etapas. Cada una de ellas contribuye de manera importante a la maduración psicoemocional de los individuos, y las forma como seres sociales.

De tal manera, desde nuestro nacimiento hasta la llegada a la adultez, se identifican diversas etapas del desarrollo humano, las cuales al cumplirse satisfactoriamente permiten la formación de seres socialmente funcionales (en el mejor de los casos) y capaces de asumir responsabilidades y retos.

Según Nassar y Abarca (1983) por adulto se entiende la existencia de un ser humano quien desde un punto de vista biológico se encuentra orgánicamente desarrollado; quien desde un enfoque económico, goza de independencia de sus padres y solvencia económica; quien desde una perspectiva psicológica, es capaz de responsabilizarse por sus actos y de producir o realizar un aporte al medio social en el que se desarrolla, al tiempo que presenta cualidades psicológicas con independencia de criterio.

Resiliencia y salud

Una de las virtudes del concepto de resiliencia radica en la observación o tendencia de que una persona por el hecho de vivir en un ambiente exiguo y en condiciones de extrema necesidad, adversidad o desigualdad, no implica que esa persona esté abocada al fracaso social, personal o de salud.

Lo que demuestra la investigación empírica es justamente lo contrario, que a pesar de las adversidades una persona resiliente es capaz de superar y aprender de las adversidades (Grotberg, 1999; Masten, 2001; Werner y Smith, 1982).

Las habilidades que desarrollan las personas resilientes, consiguen mejorar y optimizar sus recursos para el mantenimiento de la salud. Algunas de estas habilidades que describen Palomar y Gómez (2010), las podemos adaptar al comportamiento de salud:

- a) Rápida respuesta ante el riesgo. Actuar con rapidez ante los riesgos de salud implica un mayor nivel de protección.
- b) Madurez precoz. Un elemento importante para el mantenimiento de la salud es contar con la capacidad de autogestión de sí mismo lo antes posible.
- c) Búsqueda de información. La información es una variable imprescindible para manejar adecuadamente los riesgos de salud.
- d) Relaciones interpersonales positivas. Contar con una red de relaciones interpersonales que puedan prestar ayuda en una situación de riesgo de salud.
- e) Optimismo. Capacidad de pensar en positivo ante situaciones de riesgo de salud.
- f) Asunción de responsabilidad. Capacidad de asumir la responsabilidad ante situaciones de riesgo de salud.

Como afirman González, Valdez, Oudhof y González (2010), la salud no es algo cuantificable, lo describen como un estado de equilibrio entre la persona y su medio.

Ante situaciones de problemas de salud, son varias las posiciones en las que interviene la resiliencia: cuando se vive en primera persona por un riesgo de salud o una enfermedad determinada o cuando la situación corresponde a una persona cercana y querida, donde hay que afrontar su padecimiento.

Una persona resiliente es capaz de afrontar la adversidad de la salud propia y/o ajena, saliendo fortalecida de la situación.

Según Haidt (2006), las fortalezas aparecen cuando la persona resiliente está a la altura de las circunstancias de la adversidad y es capaz de modificar el concepto de sí mismo. Además, ante situaciones adversas, es capaz de fortalecer las relaciones interpersonales.

Otro de los campos de interacción de la resiliencia y la salud es en referencia a las enfermedades crónicas. La evidencia científica demuestra que las personas resilientes tienen una recuperación y resistencia mayor ante los procesos de enfermedad, así como en el afrontamiento del dolor (Catalano, Chan, Wilson, Chiu y Muller, 2011; Evers, Zautra y Thieme, 2011; Moskowitz, 2010; Ong, Zautra y Reid, 2010; Vinaccia, Quiceno y Remor, 2012).

Como hemos podido comprobar la resiliencia es un constructo que abarca todos los aspectos de la vida de la persona y consigue influir positivamente en la resolución de los problemas de una forma exitosa.

En relación con la salud es fundamental tanto en la prevención de comportamientos de riesgo de salud, como en el afrontamiento de enfermedades agudas y crónicas.

Resiliencia y enfermedad

Oblitas (2006) menciona que la resiliencia y la enfermedad tienen similitud y concordancia recientemente, los crecimientos sobre los estudios de resiliencia en población adulta, con o sin patologías orgánicas, constata la importancia de este constructo como factor de protección para la salud mental y física.

Con el propósito que la resiliencia ha trascendido hasta el campo de la salud, especialmente al área de la enfermedad. Se describen, las características de las personas adultas resilientes y los procesos psicobiológicos y genéticos asociados, los instrumentos psicométricos empleados en la población adulta para medir la resiliencia, las diferentes patologías físicas en la que ha sido estudiada y los respectivos programas de intervención desarrollados con pacientes enfermos.

De esa manera puedan tener una resiliencia en donde se logre la superación emocional de esta enfermedad o la aceptación de la misma el buscar soluciones alternativas en cuanto a la enfermedad, fortalecer el entorno familiar y convertirse en una unión fuerte y llena de optimismo para la situación adversa que en ese momento se dé.

Walsh (2004) afirma que los tipos de enfermedades de diferente índole son como una oportunidad de crear una búsqueda de desafíos para solucionar o vencer las enfermedades en los seres queridos, los amigos y personas conocidas que están cerca de esa persona que la sufre, se formarán grandes vínculos de unión y fortaleza para lograr una resiliencia de gran poder en la realización de la superación de la enfermedad.

Cuando la familia se une para vencer la enfermedad le dan la fortaleza necesaria a la persona que padece la enfermedad para no rendirse y continuar con los tratamientos poder lograr una sanidad satisfactoria o por lo menos llevar una vida tranquila de superación y bienestar.

López (2005) establece que el tipo de calidad de vida que el ser humano mantiene es de mucha importancia ya que eso influye mucho en la vida de una persona o que puede suceder en relación a la enfermedad. Mucho es el porcentaje que se dé a un nivel de mortalidad por que la salud de la misma puede estar expuesta a enfermedades por falta de una alimentación adecuada o por la situación física del lugar de la vivienda.

La problemática y la enfermedad grave son los grandes indicios que se manifiestan en la vida de un nivel bajo. No obstante la salud va a depender del mismo individuo y del entorno familiar en donde se desarrolle o realice las

diferentes actividades, así también las socioculturales y las relaciones interpersonales.

Todo esto conlleva a que el individuo tenga una vida saludable no solo física también mental y emocional en donde se eviten situaciones negativas que pueda enfermar a la persona. Una vida saludable siempre conlleva buenos beneficios en los que el individuo puede desarrollarse sin ninguna complicación fuerte dentro de su entorno social, cultural y familiar.

Tabla 1.

Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional		Instrumento
Resiliencia	Wagnil y Young (1993), la resiliencia sería una característica que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra	Dimensiones	Indicadores	Escala de Resiliencia (ER) de Wagnil y Young (1993)
		Satisfacción personal	Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a ésta. (ítems 16,21,22,25)	
		Ecuanimidad	Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad. (ítems 7,8,11,12)	

	emocional y se ha utilizado para describir a persona que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.	Sentirse bien solo	Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. (ítems 5,3,19)
		Confianza en sí mismo	Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades.
		Perseverancia	Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. (Items 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23)

Marco metodológico

Tipo de investigación

Este estudio fue realizado bajo el enfoque cuantitativo guiado por el paradigma positivista, porque se utilizó la estadística para posteriormente analizar la información presentada en tablas y figuras tratadas con cantidades y porcentajes al estudio realizado.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2003) esta investigación se desliga de una idea que va delimitándose para que proceda a formular objetivos, preguntas de sobre la investigación, asimismo, se hizo uso de la revisión de literaturas para construir el marco teórico.

De alcance temporal seccional, porque la recolección de datos se realizó en un solo momento, en junio de 2022. (Sampieri, R., Callado, C., 2003).

Citando a Sánchez Carlessi y Reyes Meza (2017) el tipo de investigación realizado es no experimental básico porque es entendido como aquel que busca el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos, persigue la generalización de sus resultados con la perspectiva de desarrollar un modelo teórico científico. En otras palabras, no se buscó resolver un problema de manera inmediata, pero sí ampliar los conocimientos ya existentes.

Según el marco a desarrollar fue de campo, ya que se utilizó el instrumento denominado: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).

Diseño Metodológico

El diseño fue no experimental, pues no se manipuló la variable resiliencia, sino fue observado tal y como existen naturalmente, por medio del instrumento de evaluación Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) (Sampieri, Collado, Lucio. 2003).

Nivel de conocimiento

La investigación fue descriptivo pues se especificaron los niveles y las dimensiones más importantes de resiliencia. (Miranda, E. 2010).

Población

La población estuvo constituida por 70 madres que tenían a sus hijos internados y que se encontraban en el Hospital San Pablo de la ciudad de Asunción. Las mujeres que participaron son de entre 18 a 50 años de edad.

Muestra, tipo de muestreo, tamaño de la muestra

Se seleccionó a 60 madres que se encontraban en el hospital cuyos hijos estaban internados en el Hospital San Pablo de la ciudad de Asunción.

La muestra fue seleccionada a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, fue aleatorio, razón por la que se desconoce la probabilidad de selección de cada unidad o elemento del universo (Miranda, E., 2008, p.68).

Es intencional; se seleccionaron a las personas que integran la muestra, considerando aquellas unidades de la población que se deseó conocer, así también las características fueron utilizadas para seleccionar la muestra (Miranda, E., 2008, p. 68).

La muestra estuvo constituida por un total de 60 personas, todas mujeres, madres de niños que estaban internados en el Hospital Materno Infantil San Pablo, de entre 18 a 50 años de edad. Para la selección de la muestra se utilizó la calculadora muestral, con un nivel de confianza de 95% y margen de error del 5%.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La encuesta es un proceso mediante el cual se recolecta información relacionada a las características de los fenómenos que se está pretendiendo investigar. En el caso puntual de esta investigación se recolectó la información que permitió medir el nivel de resiliencia de las madres cuyos hijos están internados, en el mes de junio de 2022 con ayuda de un instrumento, escala de medición ya existente y aprobada. Para llevar a cabo esta investigación se utilizó como instrumento la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).

Descripción del instrumento

El instrumento de recolección de datos que se emplea en esta investigación es la Escala de Resiliencia de los norteamericanos Wagnild y Young creada en el año 1988 y mejorada en el año 1993; lo cual permitió medir los niveles de resiliencia de las madres cuyos hijos se encuentran internados en el Hospital Materno Infantil San Pablo de la ciudad de Asunción.

En Perú fue adaptada por Novella y Baca en el año 2002 y 2013 respectivamente, quienes mantuvieron la estructura inicial, es decir, se tuvo en cuenta los números de ítems y la cantidad de dimensiones, como son: Ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza, perseverancia y satisfacción.

La Escala de Resiliencia en su versión peruana consta de 25 ítems y 5 dimensiones, como ya se mencionó en el párrafo anterior, a la vez está valorada bajo las siguientes escalas:

- (1) Totalmente desacuerdo
- (2) Muy desacuerdo
- (3) Un poco desacuerdo
- (4) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- (5) Un poco de acuerdo
- (6) Muy de acuerdo
- (7) Totalmente de acuerdo

En ese contexto, Carrasco (2008) manifiesta que las escalas son instrumentos de observación utilizadas en ciencias sociales, para medir y registrar con precisión y objetividad datos sobre las propiedades y características de los hechos y fenómenos sociales (p. 291).

Ficha técnica

Escala de resiliencia (ER)

- Nombre: Escala de Resiliencia
- Autores: Wagnild, G. Young, H. (1993).
- Adaptación peruana: Novella (2002) y Baca (2013)
- Objetivo del instrumento:
- Establecer el Nivel de Resiliencia de los estudiantes.

- Realizar un análisis psicométrico del Nivel de Resiliencia de los estudiantes (Cárdenas, 2018).
- Numero de ítems: 25 ítems y/o enunciados
- Administración: Individual o colectiva.
- Tiempo aproximado: 25 a 30 minutos
- Población: Adolescentes y adultos
- Dimensiones: Esta escala evalúa las dimensiones enunciadas a continuación: Ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción.

Clasificación de Cada ítems se presentan de tipo Likert, los cuales son calificados de manera positiva, donde 1 es máximo desacuerdo y 7 es máximo de acuerdo, fluctuando los puntajes entre 25 y 175 puntos (Baca, 2013).

- ✓ Propiedades psicométricas : Se realizó una prueba piloto en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 y en dos muestras de estudiantes mujeres egresadas; 0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos; lo cual demuestra que es altamente confiable para su aplicación (Baca, 2013).

Dado que el coeficiente Alfa de Cronbach es de 0.815 se determina que el instrumento es confiable. Entonces, se concluye que el instrumento dado por su coeficiente de confiabilidad de totalmente aceptable.

Tabla 2.

Relación de ítems por cada factor de la Escala de Resiliencia

Factor	Ítems
Satisfacción personal	16, 21, 22, 25
Ecuanimidad	7, 8, 11, 12
Sentirse bien solo	5, 3, 19

Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24
Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23

Calificación e interpretación

Los 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1, es máximo desacuerdo; 7, máximo de acuerdo. Los participantes indican 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.

Prueba piloto

Se prosiguió primeramente a la aplicación del instrumento a diez mujeres de entre 23 a 40 años de edad, explicando a cada mujer acerca de la importancia del estudio y del contenido del cuestionario.

Esta prueba fue realizada con el fin de introducir correcciones o modificaciones previas a la aplicación definitiva y avanzar en forma segura hacia el logro de los objetivos.

Cabe resaltar que demostraron aceptación e interés de participación, como así también se menciona que hubo una buena comprensión de los ítems del test, respondieron sin dificultad y en el tiempo establecido.

Validación del instrumento

Para la validación del instrumento se procedió a la realización de la prueba piloto, donde se seleccionaron 13 madres con similares características, se les administró la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), se aplicó con un tiempo de referencia de 1 día, siendo administrado a madres de una población similar a la que se va investigar buscando el Nivel de Resiliencia, siendo cada dimensión puntuada de manera independiente. Resaltando que, cuanto mayor sea el resultado en cada apartado, mejor Nivel de Resiliencia presentarán las madres.

Los resultados fueron analizados mediante la tabulación de datos arrojados por el instrumento y la utilización de las puntuaciones lineales de acuerdo al análisis de porcentajes. Se trabajó con el programa Microsoft Excel. Se buscó la frecuencia y luego el porcentaje.

La prueba piloto arrojó como resultado que las personas que fueron parte de la prueba piloto poseen un nivel alto de resiliencia lo que significa que son personas capaces de hacer las cosas bien, pese a las condiciones de vida adversas que llevan, a las frustraciones, superarlas y salir de ella fortalecido o incluso transformado.

Fiabilidad

La prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente de alfa de Crombach de 0.89 (Novella, 2002).

Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas; 0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos.

Además, con el método test-retest la confiabilidad fueron evaluadas por los autores en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son respetables.

En el año 2004 se realiza una nueva adaptación de la escala de resiliencia por un grupo de profesionales de la Facultad de Psicología Educativa de la UNMSM realizada en una muestra de 400 estudiantes varones y mujeres entre 13 y 18 años de edad de tercer año de secundaria de la UGEL 03, obteniéndose una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Crombach de 0.83.

Validez

La validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la ER con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia. Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores.

La validez de contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acorde con aquellos que reflejaban las definiciones de resiliencia, a cargo de los investigadores, 2 psicometristas y 2 enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva.

La validez concurrente se da al correlacionar 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 el análisis factorial para valorar la estructura interna del cuestionario, con la técnica de componentes principales oblimin, que mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí.

Tabla 3.

Baremo general de resiliencia

	Variable	Dimensiones				
Nivel	Resiliencia	Ecuanimidad	Sentirse bien solo	Confianza en sí mismo	Perseverancia	Satisfacción personal
Bajo	25 -75	4 – 12	3 – 9	7 – 21	7 – 21	4 – 12
Moderado	76 – 125	13 – 20	10 – 15	22 – 35	22 – 35	13 – 20
Alto	126 - 175	21 – 28	16 – 21	36 – 49	36 – 49	21 – 28

Como se muestra en la tabla 2 las puntuaciones totales del baremo están entre 25 y 175.

Donde los puntajes mayores a 25 y menores a 75 indican un nivel bajo, mientras que los puntajes mayores a 76 y menores a 125 indican un nivel moderado y las puntuaciones que son mayores a 126 indican un nivel alto de resiliencia (Baca. 2013).

Descripción de los procedimientos del análisis de datos

Se procede a especificar los procedimientos que serán realizados para el tratamiento de los datos obtenidos mediante el instrumento de investigación, escala de medición, y a partir de ello obtener los resultados esperados.

Después de haber recolectado la información se procederá a clasificar y codificar los datos en el programa Microsoft Excel, luego se expondrán en figuras circulares describiendo en cada ítem los niveles de resiliencia y cada dimensión de la variable de investigación para realizar las interpretaciones en porcentajes correspondientes con la finalidad de dar por cumplido los objetivos del estudio.

Consideraciones éticas

Este trabajo consideró en el aspecto de la ética profesional de una investigación científica como principal norma, guardar absoluto respeto hacia la dignidad y privacidad de las personas que formen parte de la investigación, siguiendo las pautas y procesos para la recolección de datos, primeramente se contó con el consentimiento informado de los participantes, quienes fueron informados en lenguaje acorde a su edad y nivel acerca del proceso y alcance del estudio, y por último se garantizó la confidencialidad y el manejo ético de los datos obtenidos durante el curso de la investigación. (Miranda, E., 2010).

Marco Analítico

Procesamiento y análisis de la información

En este capítulo de la investigación se exponen los resultados obtenidos una vez administrado el instrumento a la población para luego proceder al análisis del nivel de resiliencia presente en las madres cuyos hijos se encuentren internados en el Hospital Materno Infantil de San Pablo de la ciudad de Asunción.

Se procedió a la realización de tablas descriptivas y figuras circulares descriptivas en forma de porcentaje, teniendo en cuenta la frecuencia, a fin de analizar los datos recogidos conforme a los objetivos trazados para el presente estudio.

Tabla 4.*Estadístico descriptivo de la dimensión satisfacción personal*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	39	65%
Medio	20	33%
Bajo	1	2%
Total	60	100%

La tabla estadístico descriptivo de la dimensión satisfacción personal expresa que de un total de 60 personas que participaron de la encuesta 39 personas puntuaron un nivel alto, equivalente a un 65% de las personas

encuestadas; además, 20 personas puntuaron un nivel medio, equivalente a un 33% de las personas encuestadas y 1 persona puntuó dentro del nivel bajo y que corresponde al 2%.

Figura 1.

Estadístico descriptivo de la dimensión satisfacción personal



En la figura 1 se describe la dimensión satisfacción personal de 60 madres cuyos hijos se encuentran internados en el Hospital Materno Infantil de San Pablo y que fueron parte de la investigación donde se observa que la mayoría de las madres cuyos hijos se encuentran internados en el Hospital Materno Infantil San Pablo y que fueron parte de la investigación poseen un nivel alto de satisfacción personal, es decir son personas con capacidad para comprender que la vida tiene un significado y evaluar las propias contribuciones, tener algo porque vivir.

Es un aspecto que se refiere a percibir positivamente el significado de la vida y de la forma como esta se viene construyendo. En sí, la satisfacción personal es tener paz con las actividades o acciones que se realizan, en donde persona se siente internamente complacidos con los resultados que han logrado a partir de sus acciones. Entonces, se establece un estado de satisfacción personal lo que significaría estar feliz con la vida.

Tabla 5.

Estadístico descriptivo de la dimensión ecuanimidad

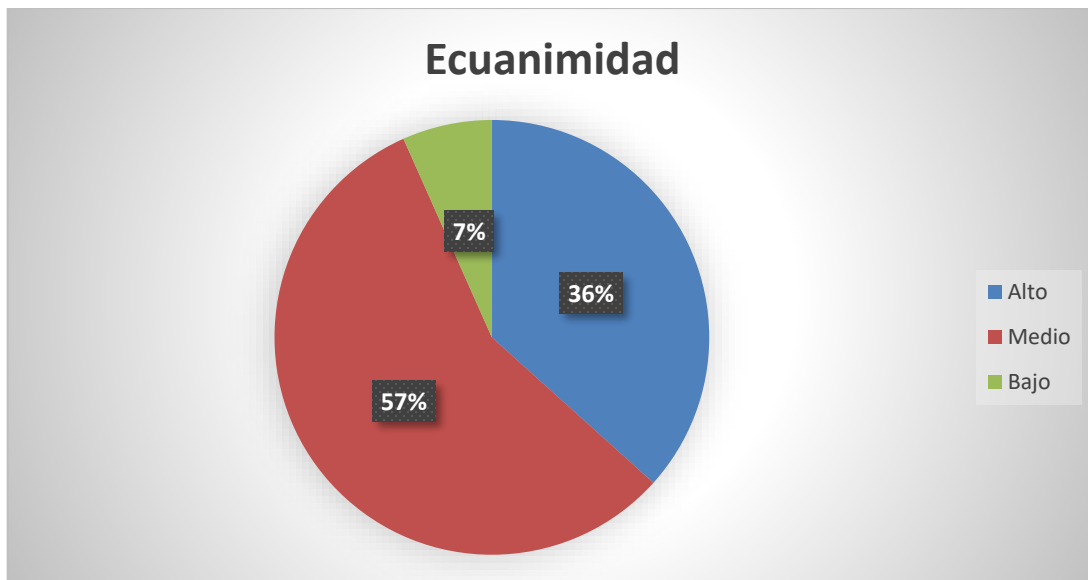
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	22	36%
Medio	34	57%
Bajo	4	7%
Total	60	100%

La tabla estadístico descriptivo de la dimensión ecuanimidad expresa que de un total de 60 personas que participaron de la encuesta 34 personas puntuaron dentro del nivel medio, equivalente a un 57% del total de los encuestados;

además, 22 personas puntuaron dentro del nivel alto, equivalente a un 36% de las personas encuestadas y 4 personas puntuaron un nivel bajo, lo que corresponde a un 7%.

Figura 2.

Estadístico descriptivo de la dimensión ecuanimidad



En la figura 2 se describe la dimensión ecuanimidad presentes en 60 personas que fueron parte de la investigación donde la mayoría de las madres encuestadas poseen un nivel medio de ecuanimidad, lo que significa que esta dimensión permite obtener una visión acerca de la vida personal a partir de la experiencia, asumir una postura calmada controlando las actitudes frente a las adversidades, es decir, son capaces de mantener una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencias, esperar tranquila, tomar las cosas que vengan con calma y por ende moderando respuestas extremas ante la adversidad.

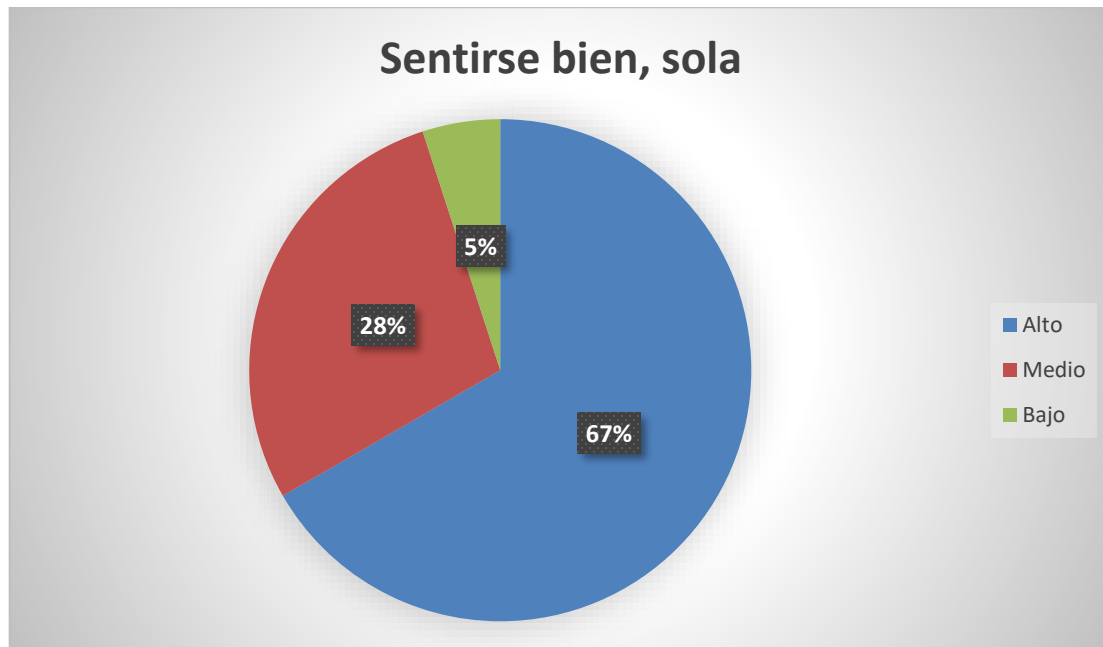
Tabla 6.

Estadístico descriptivo de la dimensión sentirse bien sola

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	40	67%
Medio	17	28%
Bajo	3	5%
Total	60	100%

La tabla estadístico descriptivo de la dimensión sentirse bien sola expresa que de un total de 60 personas que participaron de la encuesta 40 personas puntuaron un nivel alto, equivalente a un 67% del total de los encuestados; además, 17 personas puntuaron un nivel medio, equivalente a un 28% de las personas encuestadas y 3 personas puntuaron un nivel bajo, lo que corresponde al 5%.

Figura 3.

Estadístico descriptivo de la dimensión sentirse bien, sola

En la figura 3 se describe la dimensión sentirse bien sola en 60 madres encuestadas y que fueron parte de la investigación donde se observa que la mayoría de las madres cuyos hijos se encuentran internados poseen un nivel alto de sentirse bien solas, es decir, dan el significado de libertad, de ser únicas y muy importantes. Se sienten bien solas, pues, saben disfrutar de sí mismas, es una expresión referida a la autoestima, el cual es un elemento importante en el comportamiento de las personas.

Por lo tanto poseen la capacidad para comprender que la senda de la vida de cada persona es única, mientras que se comparten algunas experiencias, quedan otras que deben enfrentarse sola, el sentirse bien solo da un sentido de libertad y un significado de ser únicas.

Tabla 7.

Estadístico descriptivo de la dimensión confianza en sí misma

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	43	72%
Medio	16	27%
Bajo	1	1%
Total	60	100%

La tabla estadístico descriptivo de la dimensión confianza en sí misma expresa que de un total de 60 personas que participaron de la encuesta 43 personas puntuaron un nivel alto, equivalente a un 72% del total de los encuestados; además, 16 personas puntuaron un nivel medio, equivalente a un 27% de las personas encuestadas y 1 persona puntuó dentro del nivel bajo, equivalente al 1% del total de los encuestados.

Figura 4.

Estadístico descriptivo de la dimensión confianza en sí misma

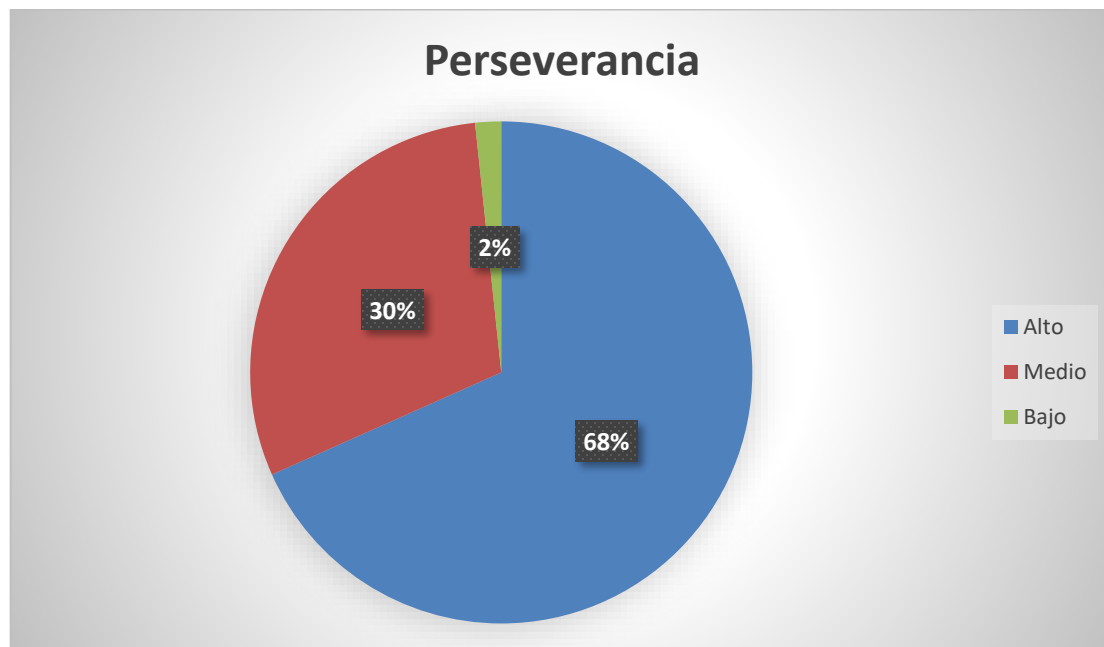
En la figura 4 se describe la dimensión confianza en sí misma de un total de 60 madres que fueron parte de la investigación donde la mayoría de las madres cuyos hijos se encuentran internados poseen un nivel alto de confianza en sí mismas, es decir, poseen la capacidad de creer en uno mismo y en las propias cualidades, así mismo, son personas que sienten que depende de sí mismas, de sus fuerzas y sus limitaciones, tener confianza de sí mismas les permite tener un concepto bueno de su persona. Esto pues implica creer en sus habilidades, creer que pueden cumplir sus objetivos, entre otros aspectos.

Tabla 8.

Estadístico descriptivo de la dimensión perseverancia

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	41	68%
Medio	18	30%
Bajo	1	2%
Total	60	100%

La tabla estadístico descriptivo de la dimensión perseverancia expresa que de un total de 60 personas que participaron de la encuesta 41 personas puntuaron un nivel alto, equivalente a un 68% del total de los encuestados; además, 18 personas puntuaron un nivel medio, equivalente a un 30% de las personas encuestadas y 1 persona puntuó dentro del nivel bajo, lo que corresponde a un 2%.

Figura 5*Estadístico descriptivo de la dimensión perseverancia*

En la figura 5 se describe la dimensión perseverancia presentes en 60 madres que fueron parte de la investigación donde la mayoría de las madres que fueron parte de la investigación poseen un nivel alto de perseverancia, es decir, poseen la capacidad de ser persistente frente a las adversidades, cuentan con deseo de superaciones y autodisciplina.

La perseverancia es el acto de persistencia a pesar de la adversidad o desaliento, connota un fuerte deseo de continuar luchando para reconstruir la vida de uno mismo, permanecer involucrado y practicar la autodisciplina. La perseverancia también puede ser considerada como un valor fundamental en las personas; un valor positivo, un valor que incrementa la autoestima, un valor que permite alcanzar los objetivos planteados en cuales quiera que sea el ámbito.

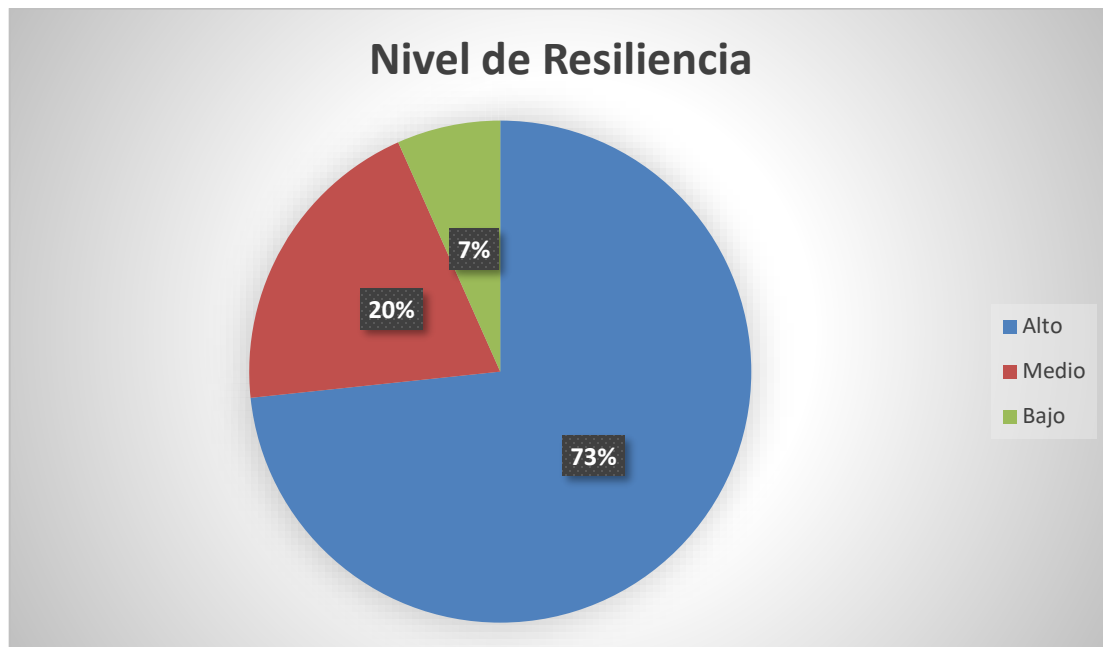
Tabla 9.*Estadístico descriptivo del nivel de resiliencia*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	44	73%
Medio	12	20%
Bajo	4	7%
Total	60	100%

La tabla estadístico descriptivo del nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados y que fueron parte de la investigación, de un total de 60 personas encuestadas, 44 personas puntuaron un nivel alto, equivalente a un 73% del total de los encuestados; 12 personas puntuaron un nivel medio, equivalente a un 20% de las personas encuestadas y 4 personas puntuaron un nivel bajo, lo que corresponde al 7% del total.

La mayoría de las madres poseen características o capacidades para hacer frente con éxito a los cambios o la desgracia, son personas resilientes, tienen confianza en sí mismas y conocen sus propias fortalezas y limitaciones.

La resiliencia es un carácter o cualidad positiva de la personalidad, permite comprender la presión, resistir dificultades y actuar correctamente.

Figura 6.*Estadístico descriptivo del nivel de resiliencia*

En la figura 6 se describe el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados en el Hospital Materno Infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, donde, de un total de 60 personas encuestadas la mayoría de las madres cuyos hijos se encuentran internados en el Hospital Materno Infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, poseen un nivel alto en cuanto a los niveles de resiliencia, es decir, poseen características que moderan el efecto negativo del estrés y fomentan la adaptación.

Ello connota vigor o fibra emocional demostrando valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida y que a pesar de las adversidades de la vida y desilusiones que han atravesado, pueden sobreponerse y salir de ellas fortalecidos y transformados.

Conclusión

En este apartado de la investigación se propone la interpretación de los resultados obtenidos mediante el análisis elaborado, considerando los objetivos establecidos.

En cuanto al primer objetivo específico que es identificar el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados, teniendo en cuenta la dimensión satisfacción personal, se concluye que la mayoría de las madres cuyos hijos se encuentran internados en el Hospital Materno Infantil San Pablo y que fueron parte de la investigación poseen un nivel alto de satisfacción personal, es decir son personas con capacidad para comprender que la vida tiene un significado y evaluar las propias contribuciones, tener algo porque vivir. Es un aspecto que se refiere a percibir positivamente el significado de la vida y de la forma como esta se viene construyendo. En sí, la satisfacción personal es tener paz con las actividades o acciones que se realizan, en donde persona se siente internamente complacidos con los resultados que han logrado a partir de sus acciones. Entonces, se establece un estado de satisfacción personal lo que significaría estar feliz con la vida.

El segundo objetivo específico de la investigación es identificar el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados, teniendo en cuenta la dimensión ecuanimidad, se concluye que la mayoría de las madres encuestadas poseen un nivel medio de ecuanimidad, lo que significa que esta dimensión permite obtener una visión acerca de la vida personal a partir de la experiencia, asumir una postura calmada controlando las actitudes frente a las adversidades, es decir, son capaces de mantener una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencias, esperar tranquila, tomar las cosas que vengan con calma y por ende moderando respuestas extremas ante la adversidad.

Teniendo en cuenta el tercer objetivo específico que expresa identificar el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados, teniendo en cuenta la dimensión sentirse bien sola, se concluye que la mayoría de las madres cuyos hijos se encuentran internados poseen un nivel alto de sentirse

bien solas, es decir, dan el significado de libertad, de ser únicas y muy importantes. Se sienten bien solas, pues, saben disfrutar de sí mismas, es una expresión referida a la autoestima, el cual es un elemento importante en el comportamiento de las personas. Por lo tanto poseen la capacidad para comprender que la senda de la vida de cada persona es única, mientras que se comparten algunas experiencias, quedan otras que deben enfrentarse sola, el sentirse bien solo da un sentido de libertad y un significado de ser únicas.

Respecto al cuarto objetivo específico que es expresa identificar el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados, teniendo en cuenta la dimensión confianza en sí misma, se concluye que la mayoría de las madres cuyos hijos se encuentran internados poseen un nivel alto de confianza en sí mismas, es decir, poseen la capacidad de creer en uno mismo y en las propias cualidades, así mismo, son personas que sienten que depende de sí mismas, de sus fuerzas y sus limitaciones, tener confianza de sí mismo les permite tener un concepto bueno de su persona. Esto pues implica creer en sus habilidades, creer que pueden cumplir sus objetivos, entre otros aspectos.

Considerando el último objetivo específico que es identificar el nivel de resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados, teniendo en cuenta la dimensión perseverancia, se concluye que la mayoría de las madres que fueron parte de la investigación poseen un nivel alto de perseverancia, es decir, poseen la capacidad de ser persistente frente a las adversidades, cuentan con deseo de superaciones y autodisciplina. La perseverancia es el acto de persistencia a pesar de la adversidad o desaliento, connota un fuerte deseo de continuar luchando para reconstruir la vida de uno mismo, permanecer involucrado y practicar la autodisciplina. La perseverancia también puede ser considerada como un valor fundamental en las personas; un valor positivo, un valor que incrementa la autoestima, un valor que permite alcanzar los objetivos planteados en cuales quiera que sea el ámbito.

Una vez analizados e identificados todos los objetivos específicos de la investigación se procede a describir el objetivo general que es conocer el nivel de

resiliencia que poseen las madres cuyos hijos se encuentran internados en el hospital materno infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, año 2022 y se concluye que la mayoría de las madres cuyos hijos se encuentran internados en el Hospital Materno Infantil San Pablo de la ciudad de Asunción, poseen un nivel alto en cuanto a los niveles de resiliencia, es decir, poseen características que moderan el efecto negativo del estrés y fomentan la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional demostrando valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida y que a pesar de las adversidades de la vida y desilusiones que han atravesado, pueden sobreponerse y salir de ellas fortalecidos y transformados.

Se afirma que son madres que poseen características o capacidades para hacer frente con éxito a los cambios o la desgracia, son personas resilientes, tienen confianza en sí mismas y conocen sus propias fortalezas y limitaciones.

La resiliencia es un carácter o cualidad positiva de la personalidad, permite comprender la presión, resistir dificultades y actuar correctamente.

Recomendaciones

Se sugiere a los futuros licenciados en psicología investigar sobre los niveles de resiliencia en otros ámbitos locales, distritales y regionales, tomando en cuenta zonas de diferentes estratos sociales para obtener resultados comparativos más diversos.

Ampliar la muestra en futuras investigaciones incluyendo además una encuesta sociodemográfica para obtener mayor información sobre el papel de los factores familiares y sociales en la resiliencia.

Se recomienda además, realizar estudios centrados en las implicancias y determinantes que el factor género posee para que existan mayores niveles de resiliencia en uno más que en el otro y cómo lograr un desarrollo resiliente beneficioso para ambos.

Bibliografía

- Barudy J. (2005). Los Buenos Tartos a la Infancia en Barcelona España editorial Gedisa S.A.
- Bermejo, J. (2005) Estoy en Duelo (5ª Ed.) Madrid, España. Editorial Promoción popular cristiana.
- Bernard, B. (2004). Fomentando la resiliencia en los niños: Factores protectores en la familia, la escuela y la comunidad. San Francisco: Laboratorio Educativo Regional Wested.
- Canales, E. (2010). Resiliencia y manejo de emociones en secundaria.
- Castro, P. (2019). Resiliencia en padres de familia de hijos con discapacidad de una Institución Educativa Pública distrito de San Luis, 2018. Lima.
- Catalano, D., Chan, F., Wilson, L., Chiy, C. y Müller, V. (2011). Los efectos amortiguadores de la resiliencia en la depresión entre individuos con lesión de la médula espinal. Un modelo de ecuaciones estructurales. Rehabilitación psicología, 56, 200-211.
- Cyrułnik, B. (2003), Los Patitos Feos, La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. (5ª. Edición) impreso Barcelona España.
- Cyrułnik, B. (2003). El murmullo de los fantasmas: volver a la vida después de un trauma. Barcelona: Gedisa.
- Esteinou R. (2006) Fortalezas y desafíos de las familias en dos contextos: Estados Unidos de América y México Primera Edición.
- Evers, A., Zautra, A. y Thieme, K. (2011). Estrés en la resiliencia en pacientes reumáticos enfermedades: una revisión y un vistazo al futuro. Reseñas de la naturaleza – Rheuma-tology.
- Fernández, I. y López, B. (2007) Cuestionario de Empatía Cognitiva y Afectiva: una medida alternativa. Ponencia presentada en el I Congreso Internacional de Inteligencia emocional. Málaga.

- Forés, A. y Grané, J. (2008): La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Ed. Plataforma actual. Barcelona.
- Forés, A., y Grañé, J. (2008). La resiliencia: Crecer desde la adversidad. Barcelona: Paidós.
- Fraser, M. y Galinsky, M. (1997). Hacia un modelo de práctica basado en la resiliencia. En M. W. Fraser (Editor). Riesgo y resiliencia en la infancia. Washington, DC: Nasw Press.
- Fraser, M., Kirby, L. y Smokowski, P. (2004). Riesgo y Resiliencia en la Infancia. En M. W. Fraser (Ed.), Riesgo y la resiliencia en la infancia. Una perspectiva ecológica (págs. 13-66). Washington. DC: Asociación Nacional de Socios Prensa obrera.
- García del Castillo, J. (2012). Concepto de percepción de riesgo en el ámbito de las adicciones. Salud y Adicciones / Salud y Drogas, 12(2), 133-151.
- González, N., Valdez, J., Oudhof, H. y González, S. (2010). Resiliencia y salud en niños y adolescentes. Ciencia Ergo Sum, 16(3), 247-253.
- Grané, J. (2012). Resiliencia, en Entornos Socioeducativos colección Sociocultural impreso en España.
- Grotberg, EH (1999). Proyecto Internacional de Investigación sobre Resiliencia. En R. Rosswith, (ed.). Psicólogos ante el reto de una Cultura global con Derechos Humanos y salud mental, (237-256). Lengerich: Pasbst Science Publishers.
- Haidt (2006). Adolescencia y Resiliencia. Primera Edición.
- Hernández, R., Fernandez, C., y Baptista, P. (2003). Metodología de la investigación. México D.F: McGraw - Hill Interamericana.
- Howard, M. y Jenson J. (1999). Guías de práctica clínica: ¿Debe el trabajo social desarrollarlas? Investigación sobre la práctica del trabajo social.

- Infante, F. (2005). La Resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En A. Melillo y E. Suárez. Resiliencia descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós.
- Jenson, J. y Fraser, M. (2011). Un marco de riesgo y resiliencia para la política de infancia, juventud y familia. En J. M. Jenson y M. Fraser (Eds.), Política social para niños y familias. Una perspectiva de riesgo y resiliencia (págs. 5-24). EE.UU.: Sage Publicaciones, Inc.
- Kotliarenko, M. A., Cáceres, I. y Álvarez, C. (1996) Resiliencia: construyendo en adversidad. Santiago de Chile: CEANIM. [Versión electrónica].
- López J. (2005). Entrenamiento en manejo del estrés en cuidadores de familiares mayores dependientes: desarrollo y evaluación de la eficacia de un programa. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- Luthar, S., Cicchetti, D. (2000) El constructo de la resiliencia: una evaluación crítica y pautas para el trabajo futuro. Desarrollo infantil.
- Luthar, S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). Investigación sobre resiliencia: Respuesta a los comentarios. Desarrollo infantil, 71(3), 573-575.
- Maradiaga J. (2014). Nuevas Miradas sobre la Resiliencia Ampliando Ámbitos y Práctica impreso en Barcelona España.
- Masten, A. (2001). La resiliencia llega a la mayoría de edad: Reflexiones sobre el pasado y perspectivas para la próxima generación de investigadores. En M. Glantz y J. Johnson (eds.) Resiliencia y desarrollo: adaptaciones positivas a la vida, (281-296). Nueva York: Plenum Publishers.
- Masten, A. (2001). Magia ordinaria. Procesos de resiliencia en desarrollo. Psicólogo estadounidense, 56, 227-238.
- Melillo, A. (2001). Prefacio. In en A. Melillo y E., Suárez Ojeda (Eds.), Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas (pp. 15–18). Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A. (2004). Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de resiliencia. Argentina. Ed. Paidós.

- Melillo, A. (2004). Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de resiliencia. In A. Melillo, N. E. Suárez Ojeda, y D. Rodríguez (Eds.), *Resiliencia y Subjetividad* (pp. 77–90). Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A. y Suárez, E. (2002). *Resiliencia Descubriendo las Propias Fortalezas*: Buenos Aires Argentinas: Editorial Paidós.
- Moskowitz, J. (2010). Afecto positivo en el inicio de la enfermedad crónica: Plantando las semillas de la resiliencia. En J. W. Reich, A. J. Zautra y J. Hall (Editor). *Manual de Resiliencia para Adultos* (465-483). Nueva York: Guilford.
- Muriach (2004). *Aprendiendo a vivir ante las adversidades*. Primera Edición.
- Nassar S. y Abarca. S. (1983). *Psicología del adulto*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Oblitas, L. (2006a). *Psicología de la salud* (2a. ed.). México: Plaza y Valdés.
- Oblitas, L. (2006b). *Psicología de la salud y calidad de vida* (2a. ed.). México: Thomson.
- Oblitas, L. (2006c). *Psicología de la salud y enfermedades crónicas*. Bogotá: PSICOM.
- Ong, A., Zautra, A. y Reid, M. (2010). La resiliencia psicológica predice disminuciones en el catastrofismo del dolor a través de emociones positivas. *Envejecimiento psicológico*.
- Palomar, J. y Gómez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos. *Revista Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22.
- Rodrigo, M. (2009). Calidad del pensamiento materno y calidad de la interacción madre-hijo en contextos de riesgo. *Revista Española de Psicología*.
- Quispe, P. (2019). *Resiliencia en padres de familia de pacientes con habilidades diferentes de un centro Neurológico Privado del distrito de San Martín de Porres*. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega.

- Roque, M, y Aclé, G. (2013). Resiliencia materna, funcionamiento familiar y discapacidad intelectual de los hijos en un contexto marginado. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ruíz, G. (2015). "Relación del nivel de resiliencia y estrés en padres de niños/as con multidiscapacidad". Quito - Ecuador: Universidad Central de Ecuador, facultad de Ciencias Psicológicas.
- Rutter, M. (2007). Influencias genéticas en el riesgo y la protección. Implicaciones para entender la resiliencia. En S. Luthar (Ed.), Resiliencia y vulnerabilidad. Adaptación en el contexto de las adversidades infantiles (págs. 489-509). EE. UU.: Universidad Cambridge Press
- Siebert, M. (2007). La resiliencia: construir en la adversidad. Barcelona: Alianza.
- Suárez, N., Munist, M., Kotliarenko, M. (Eds.) (2004). Resiliencia, tendencias y perspectivas. Argentina: Fundación Bernard van Leer (UNLA).
- Uriarte, J. (2006). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de Psicodidáctica.
- Villalva, C. (2011). El enfoque de Resiliencia en Trabajo Social. Sevilla, España: Acciones e investigaciones sociales.
- Vinaccia, S., Quiceno, J. y Remor, E. (2012). Resiliencia, percepción de enfermedad, creencias y afrontamiento espiritual-religioso en relación con la calidad de vida relacionada con la salud en enfermos crónicos colombianos. Anales de psicología.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Desarrollo y evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia. Ed. Revista de Medición de Enfermería.
- Walsh, F (2004): Resiliencia familiar. Amorrortu. Madrid.
- Werner, E. y Smith, R. (1982). Vulnerables pero invencibles: un estudio de niños resilientes. Nueva York: McGraw-Hill.
- Wisner, B., Blaikie, T. y Cannon, I. Davis (2004), en riesgo: peligros naturales, vulnerabilidad de las personas y desastres, (2a ed.), Routledge, Londres.

ANEXO

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Te pido que leas atentamente cada ítem y contestes con la mayor tranquilidad y sinceridad. No existen respuestas buenas ni malas, correctas o incorrectas y es absolutamente confidencial, por lo que no es necesario que escribas tu nombre

ITEMS	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1- Cuando planeo algo lo realizo.							
2- Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3- Dependo más de mí mismo que de otra persona.							
4- Es importante para mí mantenerme interesado de en las cosas.							
5- Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6- Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
7- Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
8- Soy amigo de mí mismo.							
9- Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10-Soy decidido.							
11-Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
12-Tomo las cosas una por una.							
13-Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14-Tengo autodisciplina.							
15-Me mantengo interesado en las cosas.							
16-Por lo general, encuentro algo de que reírme.							
17-El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
18-En una emergencia soy una persona quien se puede confiar.							
19-Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.							
20-Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.							

21-Mi vida tiene significado.							
22-No me lamento por las cosas que no puedo hacer nada.							
23-Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
24-Tengo energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
25-Acepto que hay personas a las que no les agrado.							