

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Resiliencia en padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres

Para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Pinedo Rengifo Alonso Marcel

Lima – Perú

2019

## **DEDICATORIA**

A Dios, que siempre está presenta en mi vida y cuida de mis seres queridos.

A mi familia, por el incondicional apoyo en cada detalle que hacen por mí. Y por acompañarme en toda etapa de mi vida.

A los padres que participaron en la muestra de esta investigación, pues hacen un gran trabajo apoyando a sus maravillosos hijos maravillosos.

## **AGRADECIMIENTOS**

A los dirigentes del centro para el bienestar de personas con necesidades especial.

A los profesores que me guiaron en este proyecto, de haciendo mención especial a Fernando Ramos Ramos y a Maria Elena Coronado

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado: En busca de hacer efectiva la norma de la directiva N°003-FPs y TS.-2006 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Ica Garcilaso de la Vega, para obtener el título profesional de licenciatura bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, expongo ante ustedes mi trabajo de investigación que lleva por nombre “RESILIENCIA EN PADRES DE HIJOS CON NECESIDADES ESPECIALES PARTICIPANTES EN UN CENTRO ESTATAL PARA EL BIENESTAR DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES”

Agradezco por su tiempo, deseando cumplir con los requisitos requeridos para la aprobación.

Atentamente

Pinedo Rengifo Alonso Marcel

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	12
<b>CAPÍTULO I: Planteamiento del problema</b>	
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	19
1.2.1. Problema principal	19
1.2.2. Problemas secundarios	19
1.3. Objetivos	20
1.3.1. Objetivo general	20
1.3.2. Objetivos específicos	20
1.4. Justificación e importancia del problema	21
<b>CAPÍTULO II: Marco teórico</b>	
2.1. Antecedentes	23
2.1.1. Internacional	23
2.1.2. Nacional	25
2.2. Bases teóricas	28
2.2.1. Concepto e importancia	28
2.2.2. Historia de la Resiliencia en psicología	29
2.2.3. Dimensiones de la Resiliencia	30
2.2.4. Tipos de Resiliencia	32
2.2.5. Modelo de verbalizaciones Resilientes de Edith Grotberg	34

2.2.6. Modela de la casa de Resiliencia, por Stefan Vanistendael	36
2.2.7. Modelo ecológico de Uri Bronfenbrenner	37
2.2.8. Modelo de la Mandala de la Resiliencia por Wollin y Wollin	39
2.2.9. Teoría del Oxímoron de Boris Cyrulnik	40
2.3. Definiciones conceptuales	41
2.3.1. Resiliencia	41
2.3.2. Ecuanimidad	42
2.3.3. Perseverancia	43
2.3.4. Confianza en sí mismo	43
2.3.5. Satisfacción personal	43
2.3.6. Sentirse bien solo	43
<b>CAPÍTULO III: Metodología</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación	44
3.1.1. Tipo	44
3.1.2. Diseño	44
3.2. Población y muestra	44
3.2.1. Población	44
3.2.2. Muestra	45
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	45
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	47
3.4.1. Técnicas	47
3.4.2. Instrumentos de evaluación	48
3.4.3. Adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young	49
3.4.4. Confiabilidad y Validez	49
3.4.5. Muestra de tipificación	51
3.4.6. Baremación	51
<b>CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis resultados</b>	
4.1. Procesamiento de los resultados	54
4.2. Presentación de os resultados	54
4.3. Análisis y discusión de los resultados	67
4.4. Conclusiones	75

4.5. Recomendaciones	76
<b>CAPÍTULO V: Programa de intervención</b>	
5.1. Descripción del problema	77
5.2. Justificación del programa	78
5.3. Objetivos	79
5.3.1. Objetivo general	79
5.3.2. Objetivos específicos	79
5.4. Alcance	80
5.5. Metodología	80
5.6. Recursos	80
5.6.1. Humanos	80
5.6.2. Materiales	80
5.6.3. Financieros	81
5.7. Cronograma de actividades	82
5.8. Desarrollo de sesiones	83
Referencias bibliográficas	107
Anexos de la tesis	113
Anexos del programa de intervención	120
Resultados del programa antiplagio	125
Aprobación del asesor de tesis	126

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Operacionalización de la variable Resiliencia mediante la Escala de Wganild y Young (1993)	45
Tabla N°2. Proceso de adaptación estadística de la escala de Resiliencia	52
Tabla N°3. Baremos de la escala de Resiliencia	53
Tabla N°4. Niveles, Percentiles y puntajes directos	53
Tabla N°5. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación: Resiliencia	54
Tabla N°6. Medidas estadísticas descriptivas correspondientes a las dimensiones Pertenechientes al constructo de resiliencia	55
Tabla N°7. Nivel de Resiliencia puntaje total	57
Tabla N°8. Nivel de Confianza en uno mismo	59
Tabla N°9. Nivel de Perseverancia	60
Tabla N°10. Nivel de Aceptación de uno mismo	61
Tabla N°11. Nivel de Ecuanimidad	63
Tabla N°12. Nivel de Sentirse bien solo	65
Tabla N°13. Costo del financiamiento	81
Tabla N°14. Cronograma de actividades	82



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1. Nivel de puntaje total	58
Figura N°2. Nivel de Confianza en uno mismo	59
Figura N°3. Nivel de Perseverancia	61
Figura N°4. Nivel de Aceptación de uno mismo	62
Figura N°5. Nivel de Ecuanimidad	64
Figura N°6. Nivel de Sentirse bien solo	66

## RESUMEN

Siendo una investigación de corte cuantitativo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental y transaccional; en el presente estudio se marcó el objetivo general de identificar en qué nivel se encuentra la resiliencia de padres con hijos que presentan necesidades especiales participantes de un centro estatal que apoya a las personas con: discapacidades físicas, retardo mental, autismo, síndrome de down, entre otros; en el distrito San Martín de Porres (ciudad de Lima). Los procedimientos realizados permitieron observar que el puntaje promedio en cuanto a Resiliencia en la muestra, ubica a la misma en el nivel “MEDIA”, de forma similar y con algunas variaciones se clasificaron las dimensiones del constructo. Mediante la utilización de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) como instrumento de medida, y el empleo de un pertinente marco teórico; se consiguió describir la realidad que compete a la habilidad de ser resilientes en los padres que conformaron la muestra, identificando sus ventajas y desventajas en cuanto a la resiliencia, con el fin de emplear conocimientos de psicología en favor del desarrollo de la misma, favoreciendo a la formación de una mejor calidad de vida en una población que lo necesita.

**Palabras clave:** Resiliencia, Psicología, Padres de hijos con necesidades especiales, Dimensiones de Resiliencia, Niveles de Resiliencia.

## **ABSTRACT**

Being a quantitative investigation, of a descriptive type, with a non- experimental and transactional design; the present research have as a general objective to determinate the resilience level in parents of child with special skills that participate in a national centre to the wellness from disability persons in the district of San Martin de Porres (Metropolitan City of Lima). These process has permitted analyse that the average score about resilience in the sample group put them in the same level, in a similar way and with some variations was possible classify the dimensions of the construct. With the application of the Wagnild and Young Resilience scale (1993), that was adapted to the Peruvian context for Novella (2002) and with the correct use from a pertinent theoretical framework is possible describe the reality that corresponds to the Resilience ability in the parents that participated in this thesis, identifying the advantages and disadvantages, with the finality to use the psychology knowledge in wellness of their, and looking for improvement the quality of life to a population that requires it.

**Key words:** Resilience, Psicology, Parents of children with special needs, Dimensions of Resilience, Levels of Resilience

## INTRODUCCIÓN

Resiliencia en Psicología y como ámbito de estudio, es un tópico joven que nace aproximadamente por los años 70, puede bien verse como la habilidad para salir mentalmente fortalecido luego de circunstancias que conllevaron una fuerte angustia emocional; este término ha ido alcanzado mayor notoriedad luego del año 2000. En contraste, su homónimo aplicado por el ámbito gubernamental y enfocado a las necesidades básicas de la sociedad (hogar, alimento, agua, educación, etc) especialmente para tratar de remediar secuelas de eventos catastróficos naturales o de tiempos de guerra, es más popular y empleado. No obstante, ambos términos comparten el nombre y el objetivo en esencia.

Sobre el tópico de calidad de vida, Henri Frédéric Amiel (filósofo) comenta que es necesario estudiar el cuerpo y sus necesidades para cuidarlo de manera pertinente. Esto hace referencia a lo amplio y complejo que es el ser humano; y es la psicología la ciencia que estudia sus conductas con el fin de entenderlo a profundidad cada vez más.

Por observación y conversación se puede concluir que la población participante de este estudio solventa exitosamente sus necesidades alimenticias, de techo y vestimenta; pero presentan dificultades en cuanto a la adquisición de servicios de salud física y de psicología. Estos son factores que impulsan su asistencia y la de sus hijos al centro estatal para el bienestar; lugar en el que los hijos reciben terapias y talleres de tipo grupal enfocados al desarrollo de habilidades pertinentes para la adaptación en sociedad (habilidades sociales, desarrollo de manualidades y habilidades artísticas en general). Los padres participantes del centro de bienestar estatal enfocado en personas con necesidades especiales, tienen hijos con variados diagnósticos en psicología, siendo los principales: retardo mental fronterizo, leve, Síndrome de Down y Autismo. Por lo descrito, es prudente decir que estos padres experimentan angustias en diferentes contextos y de forma continua en el intento

de apoyar a sus familiares a subsistir, haciendo uso pertinente de la habilidad de resiliencia en pos de lograrlo.

Para poder describir de forma objetiva el nivel de resiliencia que tienen estos padres (que vendrían a representar la muestra), se utiliza esta monografía para organizar la información. El primer capítulo servirá como guía para entender la problemática, mediante el planteamiento del problema. El segundo capítulo, facilitará la información conceptual, mediante el marco conceptual que explicará diversos antecedentes y modelos teóricos que servirán de ejemplo para comprender a mayor profundidad el tópico de resiliencia en psicología. Respecto al tercer capítulo, una descripción de la metodología, con la introducción de la escala cuantitativa. El cuarto capítulo enfocado en los resultados, conclusiones y recomendaciones; funciona como un cierre para la presente investigación. Por último, en el quinto capítulo se adjunta un programa de intervención pertinente para reforzar la resiliencia en los padres participantes de esta investigación.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

#### **A nivel internacional**

La psicología estudia la resiliencia para favorecer que las poblaciones necesitadas puedan desarrollar su potencial para salir adelante ante la adversidad. Siguiendo este precepto, La Asociación Americana de Psicología, **APA (APA task force calls for reframing researsch to account for for factors that contribute to resilience among african-american youth**, Agosto 17 del 2008), mediante su equipo de trabajo, revisó 450 documentos, entre estudios y encuestas enfocadas en jóvenes afroamericanos que oscilaban entre los 5 y 21 años de edad, de diferentes contextos sociales y situaciones emocionales. El equipo de trabajo de la APA concluyó que los requerimientos necesarios para facilitar el desarrollo de la resiliencia en jóvenes afroamericanos, es un tópico desensibilizado para la sociedad, denotando así el arduo trabajo requerido en cuanto a resiliencia, dentro de esta población. Por medio del estudio enfocado en resiliencia, realizado por el equipo de la APA, se determinaron componentes base y necesarios para ayudar a desarrollar resiliencia en los jóvenes afroamericanos, los cuáles son los siguientes:

*Desarrollo de la Identidad.* Enfocado en el conocimiento de la propia dignidad, reforzado con una percepción humana, realista y buena sobre su propia raza; con el objetivo de poder convivir en una sociedad que mantiene diversos prejuicios que dificultan la integración de los jóvenes afroamericanos.

*Desarrollo emocional.* Con base en la estima hacia la propia persona, favoreciendo así la salud mental del individuo, lo cual permitirá a los jóvenes sobrellevar las dificultades de los diversos campos en su vida

*Desarrollo social.* Con obligatoria interacción de la familia y la sociedad, haciendo énfasis en programas escolares y posteriores a estos.

*Desarrollo cognitivo.* Centrado en que el individuo tenga confianza en sus habilidades cognitivas dentro de las aulas de clases. Se busca favorecer el juicio crítico y la individualidad dentro de un espacio colectivo

*Salud física y desarrollo.* En esta población se registran males físicos como la obesidad, el asma, la violencia física, anemia, diabetes, AIDS; entre otros. Se hace énfasis de que la enfermedad física puede ser mejor llevada si existe salud mental en el individuo

Se observa mediante este estudio que la resiliencia es un tópico real y necesario; también que existe la presencia de insensibilidad social en cuanto a las necesidades que corresponden a la salud mental. Además, es posible determinar estrategias específicas para desarrollar la resiliencia, identificando los factores que la componen y enfocando el trabajo en una población específica.

La APA, en el año 2002, realizó un estudio cualitativo en base a la Resiliencia; mediante su campaña “**Road to Resilience**”, la cual estaba enfocada en conocer sobre la salud mental de los ciudadanos americanos, en relación al atentado terrorista ocurrido el 11 de setiembre del año 2001. Utilizando la herramienta de focus group en diversos estados americanos, los resultados del estudio evidenciaron la presencia de estrés post traumático entre la población, temor a que un evento que genere sufrimiento emocional similar pudiese acontecer prontamente. Sobre el estrés pronunciado que los participantes admitieron experimentar, ellos refirieron también que no estaban interesados en “vivir con ello” o en “vivir algo similar”; más bien, de forma casi general refirieron “querer enfrentar su situación”. Los resultados permiten identificar la presencia de resiliencia en los participantes, resaltando el factor de la perseverancia

El Centro de Estudios y Atención de Niño y la Mujer (CEANIM), en el año 1995, realizó una intervención de tipo preventiva en Chile, Alhué. Mediante un programa centrado en la resiliencia en niños menores de 4 años

y sus Madres. Se buscó reforzar la autoestima de las madres, como también la confianza en sus capacidades, además de la ecuanimidad en modo de prevención. Esto se realizó mediante actividades lúdicas que requerían la colaboración de madre e hijo, aprovechando de esta manera el vínculo materno de la progenitora, en busca de alimentar la percepción de valoración de esta, hacia su pequeño. Se obtuvo como resultado la asimilación de conductas resilientes en las madres, evidenciado en la constante participación que la mayoría de las participantes a las sesiones programadas y la póstuma solicitud de una ampliación del taller con interés en profundizar en las materias aprendidas.

### **A nivel nacional**

En el año 2002, el Instituto de Salud Mental “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi”, mediante la publicación de su **Estudio Epidemiológico de Salud Mental (EEMSM) en Lima Metropolitana y el Callao**; determinó que, en una muestra de 400 manzanas integradas por viviendas familiares, el 32% de los encuestados(as) registra condiciones de vida traumáticas, de los cuales el 36.6 % es masculino y el 28.6% femenino, evidenciando que estas personas se encuentran en necesidad de utilizar sus capacidades resilientes. Datos sobre estrés ambiental, registran que 45.7% de los adultos encuestados presentan altos niveles de estrés hacia el medio ambiente hostil en el cual subsisten; siendo las cifras representativas un 41.6% masculinos y las femeninas un 49.5%. En lo que respecta al componente de satisfacción personal, se determinó que entre los encuestados se estima una media del 15.4%; refiriéndose al campo más específico, resalta una notable prevalencia entre los encuestados 40%-50% que se agrupan en el grupo de “regular satisfacción personal”, con resaltante insatisfacción en los campos de estudios 29.5%, relaciones sociales 16.2% y aspecto económico 40.6%. En relación al índice de calidad de vida, se observa un 7.63, denotando un nivel de calidad de vida aceptable.



También, El Instituto de Salud Mental “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi”, en el año 2007, mediante la publicación de su **Estudio Epidemiológico de Salud Mental (EEMSM) en Lima rural**; con una muestra de 2735 hogares. En relación al factor resiliencia, se obtuvo una media de 44.6, representando este puntaje que en promedio la población se encuentra superando a la media por poco. En relación a su Autoeficacia, 29.6, siendo este un puntaje promedio. Respecto al componente autoestima resalta una media de 28.7, siendo este un puntaje promedio. En cuanto a la satisfacción hacia la vida se consiguió identificar una media de 16.8, ubicando este puntaje un poco arriba de la media. El componente de satisfacción personal que se identificó tiene 16.7% de media general, y respecto a la media específica se observó mayor carencia en los puntajes de nivel económico con 29.9% y nivel educativo alcanzado con 34.8%. En cuanto al índice de calidad de vida encontrado, se observa un 7.42, denotando un nivel aceptable.

Además, El Instituto de Salud Mental “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi”, año 2010, mediante la publicación de su **Estudio Epidemiológico de Salud Mental (EEMSM) en la ciudad de Abancay**, provincia del Perú; con una muestra de 1485 adultos entre hombres y mujeres. En relación al factor resiliencia, se obtuvo una media de 43.95, representando este puntaje que en promedio la población se encuentra superando a la media por poco. En relación a su autoeficacia, 30.60, siendo este un puntaje un poco arriba de la media. Sobre el componente autoestima resalta una media de 29.53, siendo este un puntaje levemente por arriba de la media. En cuanto a la satisfacción hacia la vida se consiguió identificar una media de 18.2, ubicando este puntaje promedio. En lo que respecta al componente de satisfacción personal se identificó una media general de 17.38, y respecto a la media específica, se observó mayores puntajes en el aspecto de satisfacción con la profesión 78.9%, color de piel 72.5%, inteligencia 72.2%, nivel educativo 64.8%; en contraste resalta la insatisfacción en cuanto al nivel socioeconómico con un 18.1%. El índice de calidad de vida identificado fue de 7.62, denotando un nivel de calidad de vida aceptable.

## **A nivel local**

Con respecto a los medios de comunicación, la información que respecta a resiliencia en salud mental, está limitada a artículos que conceptualizan la misma ampliando su contenido de manera leve. El problema recae en la ausencia de un enfoque en la búsqueda de soluciones psicosociales, con la Resiliencia en salud mental como protagonista.

El diario La República mediante un artículo online titulado resiliencia, publicado en septiembre 23 del 2015, comenta sobre el concepto de la misma y sus componentes básicos. Se resalta la capacidad para saber hacer frente a las situaciones difíciles, optando por escoger actividades saludables para el manejo del estrés, previniendo el consumo de drogas. Se identifica que una actitud optimista se basa en escoger pensamientos eficaces buscando conseguir el bienestar mental. También se comenta sobre los cambios que fuerzan al individuo a salir de su zona de confort, apoyando al proceso evolutivo y facilitando el desarrollo de nuevas habilidades que permitan la adaptación al medio ambiente, el cual está en constantes cambios. Finaliza haciendo mención a que el exceso de nostalgia es perjudicial, ya que distrae al individuo de presente.

También, el psicólogo peruano especializado en coaching, L.R.B, mediante la página [psicologosperu.blogspot.com](http://psicologosperu.blogspot.com), publicó el 25 de junio del 2009, comentando sobre la familia, que se requieren 2 tipos de competencias para alcanzar la resiliencia, los cuales son los familiares y relacionales. La primera, centrada de forma especial en como los vínculos de pertenencia hacia el núcleo familiar, permiten desarrollar la capacidad de adaptación y la habilidad para organizar elementos o recursos en pos de la solución de problemas. La segunda se enfoca en las competencias individuales que uno tiene para ofrecer dentro de un vínculo relacional, y como cada uno de forma creativa aporta en su propio sistema. L.R.B también comenta que las familias que no son Resilientes tienden a ignorar los sentimientos del individuo, tener conductas liberales y carecer de límites.

Además, el año 2009, la psicóloga A.P.B. especializada en el área clínica y comunitaria, expresa sobre la resiliencia, en el blog de psicología [psicologosperu.blogspot.com](http://psicologosperu.blogspot.com); que esta es una capacidad que depende de la conducta de la persona que la emplea en cuestión; es decir, se relaciona con la forma en la que el individuo acostumbra a solucionar sus problemas emocionales, sociales, físicos, entre otros. También refiere que es la capacidad de “rebotar” de las experiencias difíciles, refiriendo un escape al estancamiento, como característica de esta capacidad.

## 1.2. Formulación del problema

### 1.2.1. Problema principal

¿Cuál es el nivel de **Resiliencia** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?

### 1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de **Confianza en sí mismo** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?

¿Cuál es el nivel de **Ecuanimidad** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?

¿Cuál es el nivel de **Perseverancia** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?

¿Cuál es el nivel de **Satisfacción Personal** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?

¿Cuál es el nivel de **Sentirse bien solo** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?

### 1.3. Objetivos

#### 1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de **Resiliencia** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.

#### 1.3.2. Objetivos Específicos

Conocer el nivel de **Confianza en sí mismo** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.

Encontrar el nivel de **Ecuanimidad** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.

Identificar el nivel de **Perseverancia** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.

Estimar el nivel de ***Aceptación de uno mismo*** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.

Precisar el nivel de ***Sentirse bien solo*** en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.

#### **1.4. Justificación e importancia del problema**

La campaña realizada por la APA en el año 2002, **denominada “Road to Resiliencie”** (Camino a la Resiliencia), hace referencia a que los estudios más profundos en cuanto al tópico de Resiliencia, como la concurrencia de estos, comenzaron a realizarse en los Estados Unidos luego de la “catástrofe del 11 de Setiembre”. Con ello se puede observar que las propias dificultades nacionales impulsaron a los psicólogos a centrarse en la investigación de la Resiliencia, enfocándose en los beneficios de esta capacidad para la prevención del sufrimiento emocional que podría presentarse en los individuos debido a situaciones hostigantes (incluyendo la preocupación de aquel momento, una recurrencia en desastres terroristas, siendo el peor escenario una guerra entre naciones). Mediante esta campaña y estudios relacionados a la misma, los psicólogos americanos identificaron el factor perseverancia en la población y cómo se relaciona con la Resiliencia, haciendo ahínco en el deseo de no vivir más con la ansiedad que generó la tragedia. Sobre el factor perseverancia, los programas aplicados por El Centro de Estudios y Atención de Niño y la Mujer (CEANIM), año 1995, en una provincia de Chile; en conjunto con los resultados obtenidos en USA, refuerza la mentalidad de que si una persona adquiere conciencia de su capacidad resiliente, habrá una mejora en factores relacionados a la calidad de vida del individuo. Todo buscando generar un enfoque preventivo.

Los estudios nacionales de sondeo, realizados por El Instituto de Salud Mental “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi”, denominados **EEMSM**, ofrecen una perspectiva general del estado de salud mental que tiene la población, siendo esto un excelente ejemplo de herramienta eficaz para el uso en el diseño de programas de intervención en los diversos grupos sociales, con un enfoque en la resiliencia en psicología. El trabajo realizado por la APA, mediante su iniciativa, **“Task force calls for reframing researsch to account for for factors that contribute to resilience among african-american youth** (en apoyo a jóvenes afroamericanos), Agosto 17 del 2008”, es un indicador de que mediante estudios de sondeo, se pueden identificar las carencias en la capacidad de Resiliencia que ha desarrollado la población, y usar esa información para ofrecer servicios eficaces centrados en las necesidades verídicas de los ciudadanos.

En conclusión, el desarrollo de la resiliencia en psicología, tiene como objetivo el soporte del individuo y la población en general, para el manejo de sus capacidades individuales en pos de la superación de circunstancias traumáticas cotidianas o extra-ordinarias. También sirve a manera de prevención, de forma que cuando la persona esté familiarizada con sus capacidades resilientes, podrá ayudarse a sí misma a optar por una solución eficaz y saludable, para él o ella y sus respectivos ambientes sociales. Se estima que la mejoría mencionada respecto a la población, permitiría los grupos de poblaciones vulnerables por diversos factores psicosociales; ser un poco más autosuficientes; en consecuencia podría observarse una mejora en la calidad de vida, desarrollo emocional, nivel intelectual, e incluso en el nivel socioeconómico.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Internacional

Emma Verónica Santana Valencia, en México, año 2017; desarrolló la investigación “**Construcción de la Resiliencia en familias que viven la discapacidad**”. Su objetivo fue identificar la relación de los componentes de la resiliencia en familias que afrontan la discapacidad en uno de sus miembros. El método utilizado fue de corte cualitativo, mediante el uso del estudio de caso. La población fueron niños de 6 a 12 años de edad. Se hizo uso de la herramienta Escala e Resiliencia Mexicana RESIM. Se identificó un nivel alto de Resiliencia haciendo énfasis en qué tanto se percibe el individuo como parte del grupo familiar (lealtad), además se reconoció cómo el factor social en relación a la Resiliencia (apoyo y aceptación externa a la familia nuclear), es de vital importancia para que un grupo familiar pueda ejercer la Resiliencia de forma pertinente.

David Sánchez Teruel y María Auxiliadora Robles Bello, año 2013 en España, desarrollaron la investigación sobre “**Resultados de un programa realizado con progenitores de niños Down**”. Su objetivo fue determinar las diferencias individuales de los padres participantes en un programa orientado en el tema de resiliencia. El diseño del estudio se llevó a cabo mediante la utilización de un grupo control, haciendo registro del antes y el después en la percepción de los participantes del proceso. La población estuvo compuesta por 78 padres entre ambos sexos, con edades entre los 37 y 56 años. Se empleó un test realizado por los propios autores, como también el programa de intervención fue de la misma naturaleza. Se observaron mejoras en cuanto a las conductas de padres con hijos Síndrome de

Down, mediante la aplicación de programas para la mejora de la Resiliencia. Resalta la identificación de la variable estresora “estrés por cuidado del niño”.

Jordi Eusebio Ponce Espino y Ana María Torrecillas Martín, España 2014. Realizaron una investigación titulada **“Estudio de Factores Resilientes en Familiares de Personas con Discapacidad”**. El objetivo del estudio fue analizar las características y diferencias de los miembros de familias con integrante con discapacidad. El diseño cualitativo, descriptivo correlacional. La población fueron 100 familiares de personas con discapacidad. Se empleó como herramienta, la escala de Resiliencia de Wangdil y Young. Respecto a los resultados, resalta se observa un mayor nivel de Resiliencia en miembros de la familia jóvenes. Por otra parte, existe una considerable disminución de la capacidad de aceptación a uno mismo y a la vida.

Manuela Soto Márquez, Luisa Valdez Ayala y Dinorah Imelda Morales Mata. Año 2013, México. Presentaron el estudio titulado **“Factores de Resiliencia en las parejas de padres y tutores de niños con discapacidad”**. El objetivo del estudio fue identificar los factores de resiliencia en las parejas del instituto C del CRIT Chihuahua. En cuanto al diseño, fue de corte cuantitativo y descriptivo. La población fue conformada por una muestra No Probabilística de parejas, padres y/o tutores del instituto C del CRIT Chihuahua. La herramienta empleada fue la escala SV-RES. Como conclusión representativa, se encuentra que existe un promedio de parejas que tienen una Resiliencia media-alta.

Barahoma Ramos Jimmy David y Poveda Murillo Bertha Janneth, año 2016, realizaron la investigación **“Factores Resilientes**



**presentes en Padres con hijos con discapacidad”**. El objetivo fue Relacionar la dinámica familiar y los niveles de Resiliencia de padres con hijos con discapacidades. El diseño utilizado es de tipo mixto, utilizando elementos cualitativos y cuantitativos. La población estuvo conformada por 2 madres con hijos con discapacidades, pertenecientes a una unidad estatal de personas con necesidades especiales. Como herramientas se hizo uso de la Escala de comunicación familiar de H.L. Barnes y D.H. Olson (entre otras escalas pertenecientes a los mismos autores), como también se empleó la escala de Resiliencia de Wangdil y Young. Con respecto a los resultados, se comprende que el factor comunicación es lo primero que se afecta en la confrontación de la discapacidad. Las familias se ven forzadas a adaptarse de manera natural, pero la afección al sistema es comprendida en varios contextos; disminuyendo la efectividad de adaptación y Resiliencia en primera instancia.

### **2.1.2. Nacional**

María Salazar Fafán, año 2017, ciudad de Lima. Investigación **“Padres de niños con discapacidad. Relación y diferencias entre Inteligencia Emocional y Resiliencia”**. El objetivo fue determinar la relación entre las variables de estudio, que vendrían a ser inteligencia emocional y resiliencia. Método utilizado, cuantitativo, descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 140 padres de niños participantes en un centro de educación especial en Lima Norte. Las escalas utilizadas fueron el Trait Meta-Mood Scale y resiliencia de Wangdil y Young. Sobre los resultados, se determinó que las dos variables están directamente relacionadas y comparten niveles de puntajes. Como conclusión, se determinó la necesidad de que los padres recibieran capacitación para reforzar sus habilidades en el manejo de emociones.

Noelia Julia Cárdenas Carcausto. Año 2017, Puno, Perú. Investigación **“Cohesión familiar, adaptabilidad y resiliencia en hijos adolescentes de mujeres maltratadas en la institución educativa María auxiliadora – puno”**. Como objetivo general se observó los factores de cohesión familiar, adaptabilidad y resiliencia en los hijos de mujeres maltratadas de la institución educativa MA en Puno, con la intención de encontrar la relación entre los factores estudiados. La metodología se realizó mediante un enfoque cuantitativo transversal, correlacional. La población estuvo compuesta por 140 adolescentes, entre hombres y mujeres, entre los 11 y los 15 años. El instrumento aplicado fue el Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales (FACES III) y el Cuestionario de Resiliencia para niños y adolescentes de González Arratia López Fuentes. Sobre las conclusiones, se determina la relación entre la resiliencia, la cohesión familiar y la adaptabilidad; además, hay un especial realce en la necesidad de un adecuado apoyo mediante factores externos para asegurar la efectividad de la misma.

Ana Lucía Perez De Velazco Geldres. Lima Perú, 2017. Investigación **“Afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista”**. Con el principal objetivo de reconocer los factores afrontamiento y bienestar psicológico en madres de hijos con TEA. De metodología cuantitativa, descriptivo correlacional. La población la conformaron 49 madres con hijos diagnosticados con TEA, con hijos entre los 3 y los 10 años de edad. Los instrumentos aplicados fueron el COPE y la Escala de Bienestar Psicológico, creada según el Modelo multidimensional de Ryff (1989). En conclusiones se observa que la percepción del problema que tiene el individuo, se relaciona directamente a las capacidades que propiamente el mismo tiene, de

forma que si la percepción es positiva, la adaptabilidad se hace más factible. Se identificó también, que las madres que cuentan con apoyos externos, presentan mayor bienestar psicológico.

Cécil Joyce Emmy Castro Vélez. Lima Perú, año 2018. Investigación **“Resiliencia en los padres de los bebés con habilidades diferentes de 0 - 5 años del Programa de Intervención Temprana (PRITE) – Callao”**. Cuyo objetivo principal fue determinar el nivel de resiliencia en padres de bebés con habilidades diferentes, participantes en el programa de intervención temprana (PRITE). La metodología del estudio fue cuantitativa, del tipo descriptivo. La población del estudio estuvo conformada por 33 personas, entre hombres y mujeres, padres participantes del PRITE. El instrumento utilizado fue la escala de Resiliencia de Wangdil y Young. Dentro de las conclusiones se observa que la mayor parte de los padres participantes se ubicaron en el nivel de Resiliencia medio. Se destacó la necesidad de reforzar el factor satisfacción personal en los participantes.

Paola Silvana Briones Espichan y Liliana Vanessa Tumbaco Choez. Lima Perú, año 2017. Investigó en relación a la **“Resiliencia en madres y su ajuste parental ante la discapacidad de sus hijos en Centros Educativos Básicos Especiales de Lima Este”**. Su objetivo principal fue determinar si existe relación entre resiliencia y ajuste parental ante la discapacidad en madres del CEBE, en el área de Lima este. La metodología del estudio fue cuantitativa, su diseño es no experimental y transversal. En cuanto a la población, esta estuvo conformada por 98 madres de niños que presentan discapacidad de variados tipos, en el sector de Lima este. Los instrumentos utilizados en el proceso, fueron El cuestionario de actitud parental ante la discapacidad de Fernández, Oliva y Calderón 2013, y la Escala de

Resiliencia materna de Roque, Acle y García 2009. Dentro de las conclusiones, resalta que un 19% de las madres pertenecientes a la población, se encuentran en proceso de ajuste parental ante la discapacidad. Se destacó que dentro la población, las madres que están en Shock por el reciente saber de la condición de sus hijos, presentan niveles medios y bajos en cuanto a su resiliencia.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Concepto e importancia**

Uno de los conceptos más precisos lo aporta Garmezy (1991): resiliencia sería la capacidad de recuperarse de eventos traumáticos como el abandono o la discapacidad, para posteriormente elegir mantener una conducta adaptativa que favorezca la superación de futuros eventos estresantes.

Olsson et al (2003), refiere sobre las características básicas de este constructo, a la flexibilidad, como la capacidad para adaptarse exitosamente a un ambiente cambiante, en relación a los procesos internos del individuo. Polk (1997) complementa refiriendo la necesidad de utilizar las habilidades creativas para solucionar los problemas. Además, para Beardslee (1989); la autoestima y la autoconfianza; ambas en relación a la disciplina, forman la base de un carácter Resiliente.

De esta manera, observamos como la Resiliencia es una capacidad que reúne habilidades diferentes, enfocándolas con intención de priorizar el crecimiento y aprendizaje, dentro de lo cognitivo y moral, del individuo; aún frente a la dificultad.

La importancia de esta capacidad, recae según el punto de vista del autor, en la necesidad de tener herramientas pertinentes que permitan al individuo subsistir con una orientación hacia una buena calidad de vida; esto observando los diversos peligros psicosociales

modernos, respecto a los cuales, existe vulnerabilidad en distintas poblaciones del país.

### **2.2.2. Historia de la Resiliencia en Psicología**

La palabra resiliencia tiene su origen en el Latin, como *Resilio*, cuya traducción más cruda al castellano vendría a ser “volver para atrás, rebotar”. Y es que la palabra en sí, es empleada en varios contextos dentro de lo que refiere a la gama correspondiente a la lengua española; siendo los más comunes la metalurgia, la osteología y las ciencias sociales.

Los primeros indicios de la resiliencia en psicología, aparecen con John Bowlby y su “Teoría de la Necesidad Materna”. Por medio de este estudio, Bowlby expone el importante rol que tiene el ambiente sobre el desarrollo de individuo, de manera que el desarrollo de cada persona en cuanto a conducta y salud mental, resulta muy diferente en comparación al de un contemporáneo.

Ocurre a finales de los años setenta, que el concepto de resiliencia es utilizado como se conoce en la actualidad, siendo empleado especialmente en el campo de la psicología. Inicialmente como término fue conocida como “Invulnerabilidad”, esto mediante el aporte de Elwyn James Anthony, psicoanalista británico que realizó estudios sobre niños en alto riesgo (1970); no obstante, la connotación de este estudio tenía un enfoque psiquiátrico. Es a finales de los años 70, mediante los aportes de Emimy Werner (psicóloga investigadora de origen americano) y su equipo de trabajo, que el término es acuñado a como lo conocemos hoy; Werner a través de su trabajo siguió durante 32 años a 698 niños en alto riesgo, habitantes de la isla Kauai en Hawai. El estudio de Werner complementó adecuadamente al conocimiento previo, como a los estudios realizados durante los años 70.

Ya para inicios de los años 80, y con las bases del concepto de Resiliencia en psicología cimentadas, como lo conocemos actualmente; surgen estudios nuevos por parte de Werner, Smith y Garmezy, los cuales estuvieron enfocados en factores asociados a la personalidad, centrando temporalmente a la Resiliencia correspondiente a la psicología evolutiva.

Estudios más modernos, dentro del margen de finales de los años 90 hasta la fecha actual, relacionan a la Resiliencia con la creatividad, la inteligencia emocional, el temperamento y varios otros factores. Se opta por observar al concepto, desde una perspectiva más “ecológica”. Resaltan los aportes y estudios de Boris Cyrulnik y su psicología del Oximorón, que observa a la Resiliencia como parte del sistema humano.

### **2.2.3. Dimensiones de la Resiliencia**

Siendo los pilares que conforman el constructo que viene a ser la Resiliencia:

- **Satisfacción Personal**

Según Wagnild y Young, esta es la capacidad que permite al individuo entender el significado de la vida y como se puede contribuir a esta.

Un estudio realizado por profesionales de la Universidad de Valencia, España, determinó que dentro de su muestra de 1203 personas, las 406 con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, tenían un mayor sentimiento de Satisfacción Personal, debiéndose esto a los recursos conceptuales de los individuos, aunque notablemente aventajados por la etapa de vida que cruzaban.

- **Ecuanimidad**

El Diccionario de la Real Academia de España, la refiere como la igualdad y constancia en el ánimo. Lo ya mencionado conllevaría a tener la habilidad de juzgar de forma cercana a lo imparcial.

Con respecto a este factor, Wagnild y Young refieren que la Ecuanimidad vendría a ser un estado mental de calma y serenidad, mediante el cual las emociones e impulsos son apaciguadas permitiendo a las personas no ser dominadas por los mismos, y así poder tomar decisiones adecuadas y llevar relaciones interpersonales saludables.

- **Sentirse bien solo**

Este apartado hace referencia a la habilidad resiliente que permite gozar del espacio personal. Mediante esta cualidad se pueden delimitar los límites en los apegos, clarificando el juicio para la toma de decisiones pertinentes en los diversos contextos.

La Sociologa Americana Erin Cornwell, determinó en sus estudios que existe una probabilidad más alta de que una persona de 35 años que vive sola opte por realizar reuniones sociales esporádicas con amigos y las disfrute; pero la probabilidad de este tipo de conducta social disminuye con personas con pareja.

Mihály Csíkszentmihályi, psicólogo Americano, conocido por sus estudios sobre la el tópico de Felicidad, afirma que es requerido que los jóvenes puedan sobrellevar la soledad para desarrollar su componente creativo.

- **Confianza en uno mismo**

La Real Academia Española define la confianza como el sentimiento de seguridad que alguien puede tener respecto a sí mismo. A esta cualidad se relacionan el buen ánimo y la motivación.

Bernad y Peterson, psicólogos americano, refieren que es de gran importancia para el individuo, el enfrentar los miedos y tener la capacidad de identificar las conductas evitativas, haciendo ahínco a que la confianza se incrementa cuando la persona tiene un concepto de su auto-capacidad.

- **Perseverancia**

Según Pérez, Ferri, Meliá y Miranda; es la persistencia que tiene el individuo para lograr sus metas incluso con las dificultades, esto en relación a su capacidad de auto-ajuste. Esta capacidad está muy relacionada con la motivación y la capacidad de adaptación.

Juan Carlos Silas Casillas, en su estudio sobre Resiliencia y su relación con la motivación de realizar cursos académicos, habla sobre la perseverancia como factor individual que diferencia a la persona Resiliente, y que además afecta de manera positiva en la opinión de la comunidad, motivando mediante el ejemplo

- **Optimismo**

Definiendo mediante la Psicología positiva de Martin Seligman, es la capacidad de percepción que desarrolla el individuo, con enfoque a la superación de la adversidad por medio de en un periodo de tiempo corto.

Según Prada (2005), las personas optimistas tienen una mentalidad positiva y esperanzadora, ello sin dejar de entender la realidad en la cual están viviendo. Tienen creatividad, confianza y perseverancia.

Por medio de su estudio con familias de niños con discapacidad; Pelaez, Martinez y Leonhardt (2009), determinaron que uno de los factores esenciales para combatir la adversidad, es tener una actitud positiva.

#### **2.2.4. Tipos de Resiliencia**

Para poder realizar un análisis más asertivo, varios autores han participado clasificando a la Resiliencia en tipos, según el contexto; de esta manera, la información del constructo es organizada permitiendo tener una perspectiva más global del mismo, la cual favorece a la mayor eficacia en su estudio y aplicación.



- **Resiliencia Individual**

Tipo de Resiliencia que se enfoca específicamente en los procesos y respuestas que puede manifestar el individuo.

Para Michael Rutter (1985/1989), la Resiliencia tiene una faceta de individualidad, ya que cada individuo tiene una manera de responder diferente en cuanto a las circunstancias que le acontecen a lo largo del tiempo.

Los investigadores Kirby y Fraser (1997), separan los componentes del todo, ya que al hablar de Resiliencia, hablan de la misma y sobre “el riesgo”, haciendo referencia a las respuestas (procesos individuales) y a las influencias ambientales, respectivamente.

- **Resiliencia Familiar**

Grotberg (1995) habla que la Resiliencia puede estar enfocada a diversos contextos, de entre los cuales resalta la familia. Refiere que la Resiliencia en la familia, es hablar de la capacidad innata del sistema familiar, con la que se minimiza los efectos dañinos de la adversidad sobreponiéndose a ellos; y que incluso ayuda a prever las apariciones de los mismos.

Garnezy, Masten y Tellegen, analizan el comportamiento de niños de madres esquizofrénicas. Se identificó que parte importante del desarrollo de conductas resilientes de los hijos, estaba en relación a la influencia de su sistema familiar.

Froma Walsh aporta su perspectiva de que la Resiliencia en la familia está en función de que la propia familia actúe como un sistema, como un conjunto de individuos que se desarrollan con objetivos en común. Para que la familia pueda sobrellevar la dificultad, Walsh considera indispensable el sistema de creencias de la misma, de modo que puedan dar sentido a las adversidades que acontecen. También son necesarios patrones de organización, que son resultante de un sistema flexible, el cual comprende la necesidad de adaptarse a lo que

le acontece, con objetivo de seguir subsistiendo. Serían necesarios también, los procesos comunicativos, que permitan resolver emociones y circunstancias de índole emocional.

- **Resiliencia Colectiva**

Por medio del concepto hecho por West, Patera y Carsten (2009), se define como un conjunto de procesos sistemáticos, el cual le brindan a una comunidad, grupo social o equipo, las cualidades de afrontamiento necesarias para enfrentar las amenazas y pérdidas, por los cuales atraviesen.

Mediante la observación de desastres ocurridos en comunidades, Nestor Suarez Ojeda (2001), fundamentó una descripción de las dimensiones en cuanto a la Resiliencia comunitaria, siendo estas: autoestima colectiva, ello en relación con el sentido de identidad cultural que manifiesta la comunidad. El humor social también sería necesario con el fin de mantener la esperanza y minimizar el impacto de las diversas angustias. La solidaridad vendría a ser el punto de apoyo común y el principal medio para curar los rezagos de las tragedias. Por último, también necesaria mención a la relación entre la comunidad y el poder estatal, los cuales se favorecen mediante la unidad y el trabajo en conjunto.

- **Resiliencia Organizacional**

Este un tipo de Resiliencia enfocado en el grupo social y de trabajo, que representa una empresa. Vidal López (2009), hace referencia a aspectos necesarios mediante los cuales una empresa puede apoyar su Resiliencia, siendo estos: el prevenir acontecimientos negativos, el prevenir resultados negativos y la importancia de contar con una estructura organizacional.

### **2.2.5. Modelo de verbalizaciones Resilientes de Edith Grotberg (1995)**

Grotberg, mediante su modelo, postula cuatro bases que funcionan como instrumento de evaluación y guía de apoyo para el

desarrollo de una resiliencia saludable en niños, con bases en la crianza. Es mediante el apoyo de Munist y colaboradores (1998) que se complementa el sentido de este modelo.

Los cuatro grupos de verbalizaciones están en base a los siguientes preceptos:

- **Yo tengo (apoyo externo)**

Existen personas en el entorno que aprecian a mi persona de forma incondicional. Conozco personas que me ayudan a ponerme límites para evitar problemas y peligros. Cuento con guías que me muestran su ejemplo mediante su conducta y así conozco la manera correcta de proceder. Poseo el apoyo de referentes para aprender a desenvolverme solo. Apoyo ante la enfermedad, el peligro o cuando hay necesidad aprender.

- **Yo soy (fuerza interior)**

Me considero una persona por la que otros sienten admiración y cariño. Siento felicidad cuando se hace algo bueno para los demás y se les demuestra afecto. Tengo respeto por sí mismo y por las otras personas. Me percibo capaz de aprender de maestros que enseñan. Yo soy agradable y comunicativo con familiares y vecinos.

- **Yo estoy (autorregulación)**

Tengo presente la determinación para responsabilizarse por sus acciones. Confío en que las cosas mejorarán. Consigo expresar de la tristeza, teniendo seguridad de poder conseguir apoyo. Procuro estar rodeado de compañeros que demuestran aprecio.

- **Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de problemas)**

Comunicar miedos e incomodidades. Solucionar los problemas por uno mismo. Detenerse cuando existe el impulso de hacer algo peligroso o que puede tener mal resultado. Elegir un momento pertinente para hablar o para actuar. Buscar a una persona que apoye en la solución de las necesidades propias. Mantener el afecto de

padres luego de realizar travesuras o cometer errores. Percibir afecto y manifestarlo.

#### **2.2.6. Modelo de la casa de Resiliencia por Stefan Vanistendael (1994)**

Este modelo se enfoca en mostrar cómo es que se construye la Resiliencia mediante fases o pasos, utilizando de ayuda analógica el ejemplo de una casa y las partes básicas que le permiten sostén.

Según Vanistendael, el orden de construcción de la casa (Resiliencia), requiere del siguiente orden:

- **El suelo.**

Representa la base de toda casa o construcción en arquitectura. En cuanto a Resiliencia, corresponde la satisfacción de las necesidades básicas como comida, hogar y ropa. Sin esta base, la Resiliencia no puede desarrollarse de forma adecuada.

- **Los cimientos.**

Es la parte básica y necesaria de una casa, que aprovecha el suelo para darle firmeza y seguridad a esta. Con respecto a la Resiliencia, es la confianza resultante de las experiencias y los vínculos interpersonales. Este elemento funciona como motor motivacional.

- **Primer piso.**

Para regular las entradas y salidas de sus usuarios en una casa, como también permite organizar los elementos que están dentro de la casa, en relación con los otros pisos. Para la Resiliencia, esto hace analogía al sentido filosófico de preguntarnos “para qué” ocurren las cosas, dándoles sentido y facilitando el aprendizaje. Permite diferenciar el “para qué”, del “por qué”.

- **Segundo piso.**

En una casa, aquí están ubicados elementos que aprovechan las bases sobre las cuales están contruidos. Aquí entran

componentes más amplios de la Resiliencia: la autoestima, las aptitudes personales y sociales, como también sentido del humor.

- **Techo.**

Protección contra la fuerza del clima y peligros externos, pero que además puede ser expandido para permitir que el edificio tenga más pisos. En Resiliencia se refiere a los límites y aperturas hacia nuevas experiencias y aprendizajes.

### **2.2.7. Modelo Ecológico de Uri Bronfenbrenner (1979)**

Basado en la premisa del autor en relación a que la psiquis de la persona funciona mediante la interacción de la misma con el ambiente, haciendo referencia de ello como algo inamovible. Como complemento de lo dicho, Bronfenbrenner se pronunció explicando que la conducta más real de una persona solo puede ser observada en un ambiente natural, por lo cual las observaciones de laboratorio no tienen tanta credibilidad como la primera opción.

El término “Ecológico” es atribuido en relación a la idea con la cual se expresa que la persona construye su psicología cuando está activamente en relación con su medio ambiente inmediato y también con contextos que derivan del mismo y se ven afectados por las capacidades sociales.

La persona se adapta a los ambientes cercanos a él y así se desarrolla, siendo ejemplos de estos ambientes: familia, amigos, trabajos, pareja, etc. Esta adaptación es recíproca hasta cierto punto, ya que el individuo mediante su psiquis inmediata, influenciará según sus conceptos a todos los ambientes en los cuales se desenvuelva.

Los ambientes derivados de los principales son: ideología, cultura, política (y entre otros conceptos abstractos importantes en sociedad).

Bronfenbrenner organiza los sistemas mediante su modelo teórico, de manera que es más fácil de comunicar, y entender para el lector:

- **Microsistema**

Sistema más intrínseco de la persona; comprende relaciones, roles y comportamientos del día a día. Esta parte está más centrado en la propia individualidad, albedrío, aprendizaje y desarrollo de la psiquis del individuo. Aquí podemos encontrar que la familia, las relaciones y el trabajo; son Microsistemas cada uno por separado.

Pero, como se ha mencionado anteriormente, la persona y su ambiente se afectan y relacionan mutuamente de manera constante; es decir que existe esta dinámica entre el individuo y cada Microsistema en el cual él participa. A partir de ese precepto surge el modelo del paradigma principal que tiene esta teoría, siendo necesario estudiar el ambiente (o los ambientes en cuestión) en el cual está inmiscuida la persona, para poder comprender más sobre la persona en cuestión.

Las afecciones múltiples entre una persona y su microsistema en sí, derivan en resultados positivos y negativos los cuales influyen sistemas de carácter más amplio. Es aquí donde la Resiliencia adquiere más significado, siendo esta una cualidad que apoya a la adaptabilidad.

- **Mesosistema**

Se trata de la interrelación de dos o más sistemas inmediatos, importantes para la persona y en los cuales se desenvuelve cotidianamente. Hablamos aquí de como la familia afecta al trabajo, estando la persona en medio de ello; como las amistades influyen en la relación de pareja, estando el sujeto interactuando con ellos. Naturalmente, las relaciones en este nivel, están previamente influenciadas por las interacciones presentes en el microsistema

- **Exosistema**

Aquí se agrupan los sistemas en los cuales la persona no participa, pero que sí afectan a la persona en cuestión, ya que están interactuando con los sistemas con los que se relaciona directamente el individuo. Ejemplos sencillos son: “los amigos de mis amigos” y “el trabajo de mis familiares”.

En este apartado se encuentran las redes sociales, hablando de la era moderna.

- **Macrosistema**

En este sistema se agrupa a la cultura en su diversidad, los momentos históricos presentes, política, religión. Componentes ideológicos que son base característica de una sociedad y se comparten entre individuos identificándolos como parte de la misma sociedad.

Observar el Macrosistema, es utilizar la información opuesta y faltante, que permiten complementar la observación con respecto a la realidad del individuo, la cual no puede ser enteramente entendida si se observa solamente desde la perspectiva de la propia persona. Es importante reconocer que cada persona se ve afectada por los Micro, Meso y Exo- sistemas; de una forma diferente. Aquí se ubica una importancia fundamental del Macrosistema, pues los componentes ideológicos base de la sociedad, ya mencionados, afectan en mayor o menor medida (e incluso de forma diferente) a cada persona; llegando esa influencia de un sistema más grande, hacia los sistemas más pequeños.

#### **2.2.8. Modelo de la Mandala de la Resiliencia por Wollin y Wollin (1993)**

Modelo creado que sustenta las siete Resiliencias postuladas de Wollin y Wollin. Utiliza como ayuda gráfica a un heptágono, con la palabra yo en el centro y una Resiliencia en cada punta. En cuanto al término Mandala, hace referencia a la fuerza interna que sale desde

lo profundo de un individuo o sistema, con el objetivo de regularse en cuanto al entorno.

Las siete Resiliencia vendrían a ser:

- **La independencia.**  
Establecer límites entre el individuo y el ambiente que lo rodea.
- **La capacidad de relacionarse.**  
Refiriéndose al establecimiento de vínculos saludables con otras personas.
- **Iniciativa. Motivación.**  
Capacidad de hacer algo, tomando el control y haciéndose cargo del proceso.
- **Humor.**  
Encontrar el sentido cómico a los eventos trágicos.
- **La creatividad.**  
Capacidad de crear orden del desorden, dando origen a un sentido de belleza y finalidad.
- **Moralidad.**  
En relación a comprometerse con los propios valores.
- **Introspección.**  
Ser Honesto con uno mismo.

### **2.2.9. Teoría del Oxímoron de Boris Cyrulnik (2001)**

Basada en la palabra retórica Oxímoron, que reúne dos palabras de significados opuestos en una misma frase; ejemplos: “bulla silenciosa”, “dolor satisfactorio”. Aplicando este concepto a la Resiliencia en Psicología, se hace una referencia a ver las dos caras opuestas en la tragedia. Cuando una persona sufre emocionalmente por circunstancias traumáticas y adversas, esa parte de la persona herida; mientras tanto, otra parte del individuo gestiona la curación y el aprendizaje, mediante componentes emocionales de carácter:



autoestima, sentido del humor, vinculación, creatividad, moralidad, independencia, pensamiento crítico, iniciativa.

La persona puede tener felicidad luego de eventos traumáticos, por medio de la inteligencia emocional en el desarrollo del carácter. Por esto, no es preciso que la persona tenga que desarrollar cuadros neuróticos o psicóticos a consecuencia de la adversidad.

## **2.3. Definiciones Conceptuales**

### **2.3.1. Resiliencia**

Michael Rutter (1987). Define a la Resiliencia como un factor amortiguador que protege al individuo de los desórdenes psicóticos. También refiere acerca de las personas resilientes, que estas poseen estima propia, confianza en uno mismo y en su eficacia individual; estas poseen un repertorio de habilidades para solucionar problemas y que les permiten satisfacer sus relaciones interpersonales.

Druss y Douglas (1988). Describe que los individuos resilientes son tienen un coraje que resulta inusual, además de optimismo al enfrentar la posible muerte, enfermedades y discapacidades congénitas. Estos individuos creen en su propia invencibilidad, por lo cual se concentran en los aspectos positivos de sus contextos.

Kadner (1989). Conceptualiza la resiliencia como una capacidad del individuo para hacer un “regreso psico-social en la adversidad”. Además define la resiliencia comprendiendo las fuerzas del ego, siendo que la efectividad de todo ego funciona en promoción de la adaptación del organismo hacia el ambiente.

Grotberg (1995). Resiliencia es una capacidad humana universal que resulta útil para lidiar con los desafíos que en la vida se presentan, permitiendo superarlos e incluso ser transformado por ellos. Para esto, es requerido el trabajo dinámico de factores biológicos y ambientales; es decir, que por medio de la resiliencia, existe una convergencia de múltiples factores humanos.

Vanistendael (1994). Se distinguen dos componentes en cuanto a la resiliencia: las respuestas frente a la destrucción, siendo esto la capacidad de defender la propia integridad bajo presión; y también la capacidad para construir un conductismo de vida favorable, pese a las circunstancias difíciles.

Luthar y Cushing (1999). Resiliencia es un proceso dinámico cuyo resultado es la adaptación positiva durante contextos de gran adversidad. Es importante para la Resiliencia, las siguientes bases: Noción de adversidad y amenaza respecto al desarrollo, adaptación positiva en la adversidad y el proceso que considera el dinamismo presente entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales.

Osborn (1993). Resiliencia es un concepto genérico sobre una amplia gama de factores de riesgo y a los resultados de competencia. Es producto de la conjunción entre factores ambientales, temperamento y habilidad cognitiva.

Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer (1990). Resiliencia viene a ser el proceso mediante el que se afrontan momentos desgarradores, estresantes o de mucha dificultad, de manera que el individuo adquiere la capacidad de resistir y ejecutar habilidades de afrontamiento, en relación a las que tenía previo a eventos traumáticos.

Masten (2001). Resiliencia es un fenómeno por el que se consiguen buenos resultados aún con las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo.

### **2.3.2. Ecuanimidad**

Wagnild y Young (1993). Ecuanimidad es la capacidad que denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actividades ante la adversidad.

### **2.3.3. Perseverancia**

Wagnild y Young (1993). La Perseverancia ante la adversidad y el desaliento, es por tener un fuerte deseo de logro y autodisciplina.

### **2.3.4. Confianza en sí mismo**

Wagnild y Young (1993). Confianza en sí mismo, es la cualidad que permite creer en uno mismo, en las propias capacidades.

### **2.3.5. Aceptación de uno mismo**

Wagnild y Young (1993). Satisfacción personal, es entender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.

### **2.3.6. Sentirse bien solo**

Wagnild y Young (1993). Sobre el sentirse bien solo, eso nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

#### **3.1.1 Tipo**

Esta investigación emula un modelo cuantitativo, de tipo descriptiva, siendo el énfasis del estudio el conocimiento de la realidad que se observa mediante la recolección de datos; por medio de la diferenciación de características y dimensiones, a través del análisis y la descripción estadística, procurando la objetividad.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), los estudios descriptivos son útiles de manera que nos enseñar precisamente los diferentes ángulos o dimensiones de un determinado fenómeno, suceso, contexto, comunidad o situación.

#### **3.1.2 Diseño**

El diseño correspondiente es no experimental, transaccional.

Según Santa Palela y Filiberto Martins (2010) comentan sobre este estilo de diseño: “las variables no son manipuladas de forma intencional; las variables independientes ya han surtido efecto y no pueden ser cambiadas; en este diseño se observan las cosas tal cual existen”.

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1 Población**

La población está conformada por treinta padres de hijos con necesidades especiales, de ambos sexos, siendo veintiocho mujeres y dos hombres, participantes en un centro de apoyo a la persona discapacitada en la ciudad de Lima, distrito de San Martín de Porres.

### 3.2.2 Muestra

Behar nos permite organizar la muestra en la rama no probabilística y mediante el tipo muestreo intencionado, considerando la participación selectiva de elementos en la población, que estén en completa capacidad de responder al instrumento de medición de manera efectiva. Vale la aclaración que en la presente investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

### 3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

El objetivo de la prueba es identificar el nivel de Resiliencia individual en jóvenes y adultos. En esta oportunidad la aplicación está enfocada en padres de hijos con necesidades especiales, por lo que se busca determinar su correspondiente grado de Resiliencia individual.

**Tabla N°1**

**Operacionalización de la variable Resiliencia mediante la Escala de Wagnild y Young (1993)**

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>N° de ítems</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Niveles</b>
<b>Resiliencia</b>	<b>Confianza en sí mismo</b>	7	6,9,10,13,17,	-Alta
Característica de personalidad que regula los	Es el creer en sí mismo, en sus capacidades, depender de uno mismo y reconocer sus fortalezas y debilidades.		18,24	-Media Alta -Media -Media Baja -Baja

efectos dañinos del estrés permite adaptación (Wagnild & Young)	<b>Ecuanimidad</b> Es una perspectiva equilibrada y de su propia vida y las experiencias vividas. De igual manera, se considera poseer una amplia experiencia de la vida, esperar con paciencia y tomar las cosas como vengan, moderando su comportamiento ante las adversidades.	4	7,8,11,12	-Alta -Media Alta -Media -Media Baja -Baja
	<b>Perseverancia</b> Persistencia a pesar de las dificultades que se presenten o el desánimo. La perseverancia es mostrar un continuo deseo de salir adelante y luchar por reconstruir la vida de uno mismo, permanecer involucrado y practicar una autodisciplina.	7	1,2,4,14,15,2 0,23	-Alta -Media Alta -Media -Media Baja -Baja
	<b>Satisfacción personal</b> Comprender que la existencia tiene un propósito, una razón para vivir y esforzarse, sin negar que el esfuerzo puede cansar y/o molestar.	4	16,21,22,25	-Alta -Media Alta -Media -Media Baja -Baja

<b>Sentirse bien solo</b>	3	3,5,19	-Alta
Se refiere a saber establecer límites claros entre uno mismo y el ambiente; a su vez, es la posibilidad de ser independientes y poder tomar decisiones por uno mismo, al margen de los deseos del otro.			-Media Alta -Media -Media Baja -Baja

---

### 3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

#### 3.4.1 Técnicas

Trespacios, Vázquez y Bello., 2005 y Bernal, 2010 nos presentan las siguientes técnicas, las que han de emplearse en trabajos de investigación:

- a) Técnicas de recolección de información indirecta: Consiste en recopilar información de tipo bibliográfica y estadística; ello por medio de las correspondientes fuentes de origen (libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc).
- b) Técnicas de recolección de información directa. Se hizo uso de la encuesta como herramienta de recopilación de información, aplicándola en muestras representativas de población
- c) Técnica de observación. Interacción directa con el objeto de estudio para luego describir y analizar los datos obtenidos en relación a la realidad estudiada.

### 3.4.2 Instrumento de evaluación

La técnica de recolección de datos será una encuesta, la cual será aplicada y corregida. El instrumento de evaluación será la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).

#### **Ficha Técnica**

<b>Nombre de la Escala:</b>	Escala de Resiliencia
<b>Autores:</b>	Wagnild, G. Young H. (1993)
<b>Adaptación Peruana:</b>	Novella (2002)
<b>Administración:</b>	Individual y Colectiva
<b>Duración:</b>	25 a 30 minutos
<b>Aplicación:</b>	Jóvenes y adultos

#### **Significación.**

La escala consta de las siguientes dimensiones: Sentirse bien solo, Ecuanimidad, Confianza en uno mismo, Perseverancia y Satisfacción. Formando de esta manera, una escala total. De aplicación manual y de corrección manual.

Fue diseñada el año 1988 y supervisada por los propios autores en 1993.

La Escala evalúa la Resiliencia de tipo individual de jóvenes y adultos, mediante 25 ítems calificados en una escala de Liker de 7 puntos, en la cual 1 significa desacuerdo, y opuestamente, el 7 totalmente de acuerdo. Los puntajes pueden llegar desde 25 a 175, siendo el mayor puntaje, mayor resiliencia.

Las dimensiones se componen: Confianza en uno mismo (7 ítems), Ecuanimidad (4 ítems), Perseverancia (7 ítems), Satisfacción personal (4 ítems) y Sentirse bien solo (3 ítems).

En el Perú, fue Novella el año 2002, quien tradujo la prueba desde el Inglés al Español, y la adaptó al contexto mediante una muestra de 324 Estudiantes mujeres de edades entre 14 y 17 años,



asistentes al Colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning” (Jesús María, Lima, Perú).

### **3.4.3. Adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)**

Fue adaptada para su uso en Lima metropolitana por Novella (2002), quien trabajó con una población objetiva de 324 alumnas de edades entre 14 y 17 años, participantes del Colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”.

El procedimiento de adaptación comenzó traduciendo las preguntas en el cuestionario, desde el inglés al castellano; aquel trabajo fue evaluado por diez jueces. Posteriormente se realizó la aplicación en el Colegio Nacional de mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”, participando con las aulas comprendidas desde tercero a quinto de secundaria, resultando una muestra de 342 alumnas con edades de entre los 14 y 17 años, culminando con la adaptación. Además se realizó un estudio de soporte que determinó la confiabilidad aplicando el Alfa de Cronbach. A continuación se verificó la validez mediante el análisis factorial de los ítems, utilizando la escala y las preguntas que la conforman, como también sus áreas o componentes. Para finalizar, se formaron los baremos, estableciendo las categorías diagnósticas por medio de los percentiles para la muestra.

### **3.4.4. Confiabilidad y Validez**

La confiabilidad arrojó un coeficiente Alfa de Cronbach (0.89). Habiendo sido este método eficaz en el soporte de varias investigaciones anteriormente. Wagnild y Young (1993) hacen referencias sobre resultados similares: 0.85 en relación a una muestra de custodios de enfermos con Alzheimer; 0.86 y 0.85 de resultado en muestras de alumnas femeninas formadas; 0.90 en madres novatas después del parto y 0.76 en moradores de hostales. También, se

identificó la confiabilidad utilizando el método test-retest apoyándose mediante un estudio longitudinal en mujeres preñadas, haciendo revisión previa y post-parto. La escala de resiliencia se empleó con mujeres durante 18 meses, obteniendo correlaciones de 0.67 a 0.84; demostrando la estabilidad de la resiliencia en el tiempo.

La validez del contenido es a priori, pues se tomaron ítems que en relación a los conceptos de resiliencia más aceptados; se sabe que la información parte de las entrevistas hechas por los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Se mantiene la redacción en sentido positivo de los ítems, para no alterar el significado de las oraciones y contextos; ello aunque se presume que por estar en positivo podrían inducir al lector a una respuesta favorable.

Validez concurrente. Existen correlaciones altas respecto al trabajo de los autores, en relación a escalas conocidas, las cuales tienen pertinencia en cuanto al tema de resiliencia, siendo estos: depresión con  $r = -0.36$  apoyado mediante la Escala de Depresión de Beck [Beck Depression Inventory – BDI], satisfacción por la vida con  $r = 0.59$ , con soporte de la Escala de Satisfacción de Vida [Life Satisfaction Index A-LSI-A], moral con  $r = 0.54$  en relación a la Escala Moral [Philadelphia Geriatric Center Morale Scale - PGCMS] y salud con  $r = 0.50$  usando el Auto Informe de Salud [General Health Rating Scale]. Se consiguió correlacionar de manera positiva y significativa los puntajes de la Escala de Resiliencia con puntajes de autoestima ( $r = 0.57$ ) y correlacionar negativa, pero significativamente con la percepción al estrés ( $r = -0.67$ ).

Para finalizar, para la validez de constructo se utilizó el análisis factorial de los ítems, mediante el método de componentes principales, la rotación de Oblimin, la normalización Kaiser y el método de Scree Plot. Con el producto del criterio de Kaiser (valores propios mayores que 1) se diferenciaron cinco factores y con las derivaciones del criterio Scree Plot se reconocieron dos factores.

#### **3.4.5. Muestra de tipificación**

El propósito era diseñar un instrumento que pueda medir la resiliencia en diferentes aspectos de la vida en los cuales intervenga de forma significativa el estrés, está se dirigió a padres con niños con habilidades diferentes menores de 5 años, que participan de un centro de intervención temprana en el distrito constitucional del Callao (Lima-Perú).

Los resultados finales se consiguieron con la participación de una muestra final compuesta por 33 personas, entre madres y padres de niños con habilidades diferentes cuyas edades variaban entre los 0-5 años, asistentes al Programa de Intervención Temprana. Las características de la muestra fueron analizadas en relación a sexo, edad y parentesco con el niño/a.

#### **3.4.6. Baremación**

Se empleó el Programa Estadístico SPSS para obtener los estadísticos necesarios y plantear los baremos. Con el uso de la prueba de Kolmogorov – Smirnov (útil para comprobar hipótesis y regularidades en poblaciones), se hizo el análisis de la normalidad de los puntajes post-test del Programa de Psicoterapia Breve que fue aplicado por los investigadores en un estudio con madres embarazadas, los cuales fueron la base para la construcción de los baremos

**Tabla N°2**

Proceso de adaptación estadística de la escala de Resiliencia

<b>Post-test</b>	<b>M</b>	<b>DE</b>	<b>K-SZ</b>
Confianza en sí mismo	36.53	7.99	0.61
Ecuanimidad	20.00	2.70	0.90
Perseverancia	38.40	5.64	0.49
Satisfacción Personal	21.53	3.39	0.80
Sentirse bien solo	15.53	3.25	0.61
TOTAL	132.00	19.06	0.72

N= 15

Posteriormente se tomaron los valores de la *media*, y se definieron los baremos por dimensiones, realizando así la desviación estándar de cada valor.

Los Baremos de la prueba, son los siguientes:

**Tabla N°3**

Baremos de la Escala de Resiliencia

<b>Nivel de Resiliencia</b>	<b>Confianza de sí mismo</b>	<b>Ecuanimidad</b>	<b>Perseverancia</b>	<b>Satisfacción Personal</b>	<b>Sentirse bien solo</b>
Alta	54 a 60 o más	26 a 28 o más	50 a 55 o más	29 a 31 o más	23 a 25 o más
Media alta	46 a 53	23 a 25	45 a 49	25 a 28	19 a 22
Media	28 a 45	17 a 22	32 a 44	18 a 24	12 a 18
Media baja	20 a 27	14 a 16	27 a 31	14 a 17	9 a 11
Baja	12 a 19	11 a 13	21 a 26	11 a 13	5 a 8

**Tabla N°4**

Niveles, Percentiles y Puntajes directos

<b>Nivel de Resiliencia</b>	<b>Percentil</b>	<b>Puntajes Directos de la Escala</b>
Alta	90-99	de 158 a 175
Media alta	75-89	De 151 a 157
Media	50-74	De 141 a 150
Media baja	25-49	De 128 a 140
Baja	24 a menos	De 25 a 127

## CAPÍTULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Luego de evaluar mediante la escala, el procedimiento siguió de la siguiente manera:

- Se realizó la tabulación y la codificación de la información obtenida, la cual fue computarizada luego mediante el programa MS Excel 2013 y el programa IBM SPSS Statistics versión 22.
- Posteriormente se determinó la distribución de las frecuencias y los porcentajes de los datos del instrumento de investigación empleado.
- Fueron aplicadas las siguientes fórmulas estadísticas:  
Valor Máximo, Valor Mínimo y Media Aritmética.

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

#### 4.2. Presentación de los resultados

##### Tabla N°5

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación: Resiliencia.

Puntaje total	
N Válido	30
Perdidos	0
Media	147,80
Mínimo	125
Máximo	168

El estudio que contó con la participación de 30 sujetos, sobre el constructo de Resiliencia, tiene como interpretación los datos siguientes:

- Una Media de 147,80 que se categoriza como “Media”
- Un Valor Mínimo de 125 que se categoriza como “Baja”
- Un Valor Máximo de 168 que se categoriza como “Alta”

**Tabla N°6**

Medidas estadísticas descriptivas correspondientes a las dimensiones pertenecientes al constructo de Resiliencia

	<b>Confianza en uno</b>	<b>Perseverancia</b>	<b>Aceptación de uno</b>	<b>Ecuanimidad</b>	<b>Sentirse bien</b>
N Válido	30	30	30	30	30
Perdidos	0	0	0	0	0
Media	42,97	41,73	23,93	21,80	17,37
Mínimo	35	32	20	16	9
Máximo	49	48	28	28	21

En correspondencia a las dimensiones que forman parte de la Resiliencia, obtenemos:

- En la dimensión “Confianza en uno mismo” se puede observar  
Una Media de 42,97 que se categoriza como “Media”  
Un Mínimo de 35 que se categoriza como “Media”  
Un Máximo de 49 que se categoriza como “Media Alta”
- En la dimensión “Perseverancia” se puede observar  
Una Media de 41,73 que se categoriza como “Media”

Un Mínimo de 32 que se categoriza como “Media”

Un Máximo de 48 que se categoriza como “Media Alta”

- En la dimensión “Aceptación de uno mismo” se puede observar

Una Media de 23,93 que se categoriza como “Media”

Un Mínimo de 20 que se categoriza como “Media”

Un Máximo de 28 que se categoriza como “Media Alta”

- En la dimensión “Ecuanimidad” se puede observar

Una Media de 21,80 que se categoriza como “Media”

Un Mínimo de 16 que se categoriza como “Media Baja”

Un Máximo de 28 que se categoriza como “Alta”

- En la dimensión “Sentirse bien solo” se puede observar

Una Media de 17,37 que se categoriza como “Media”

Un Mínimo de 9 que se categoriza como “Media Baja”

Un Máximo de 21 que se categoriza como “Media Alta”

En relación a los resultados, seguidamente daremos a observar las tablas estadísticas en las que se percibe el alto índice, referente a las dimensiones de Resiliencia



**Tabla N°7****Nivel de Resiliencia puntaje total**

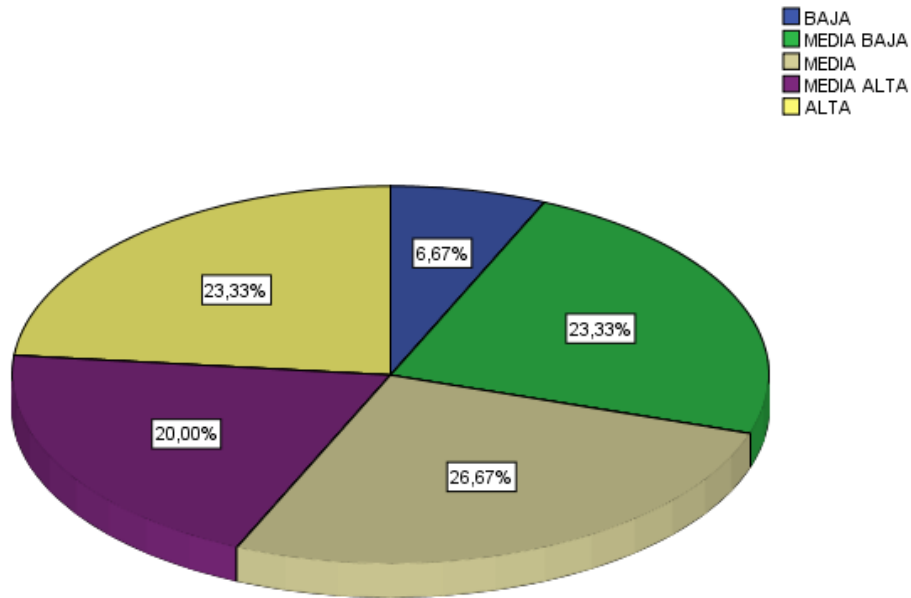
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
VALIDO BAJA	2	6,7	6,7	6,7
MEDIA BAJA	7	23,3	23,3	30,0
MEDIA	8	26,7	26,7	56,7
MEDIA ALTA	6	20,0	20,0	76,7
ALTA	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**Comentario**

El nivel de Resiliencia en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 26,7 % se considera la categoría Media
- El 23,3 % se considera la categoría Alta
- El 23,3 % se considera la categoría Media baja
- El 20,0 % se considera la categoría Media alta
- El 6,7 % se considera la categoría Baja

### NIVEL PUNTAJE TOTAL



**Figura N°1. Nivel de puntaje total**

#### **Comentario**

El nivel de Resiliencia en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 26,7 % se considera la categoría Media
- El 6,7 % se considera la categoría Baja

**Tabla N°8**

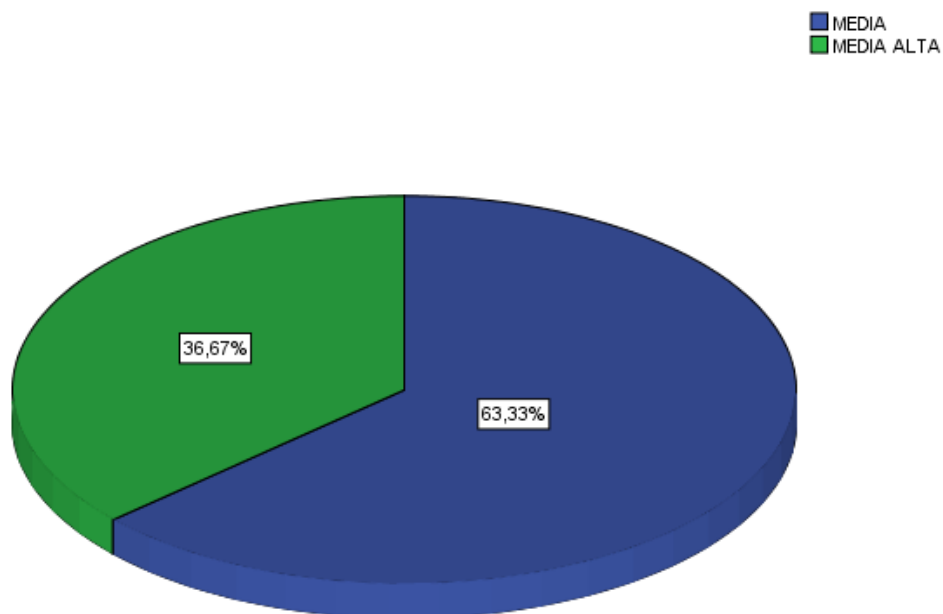
**Nivel de Confianza en uno mismo**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VALIDO	19	63,3	63,3	63,3
MEDIA MEDIA ALTA	11	36,7	36,7	100,0
TOTAL	30	100,0	100,0	

**Comentario**

El nivel de Confianza en uno mismo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 63,3 % se considera la categoría “Media”
- El 36,7 % se considera la categoría “Media Alta”



## Figura N°2 Nivel de Confianza en uno mismo

### Comentario

El nivel de Confianza en uno mismo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 63,3 % se considera la categoría “Media”
- El 36,7 % se considera la categoría “Media Alta”

Tabla N°9

### Nivel de Perseverancia

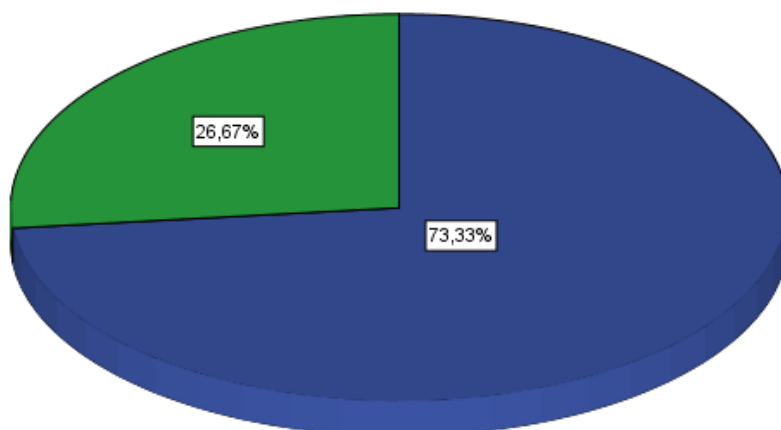
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VALIDO	2	73,3	73,3	73,3
MEDIA MEDIA ALTA	8	26,7	26,7	100,0
TOTAL	30	100,0	100,0	

### Comentario

El nivel de Perseverancia en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 73,3 % se considera la categoría “Media”
- El 26,7 % se considera la categoría “Media Alta”

■ MEDIA  
■ MEDIA ALTA



**Figura N°3 Nivel de Perseverancia**

**Comentario**

El nivel de Perseverancia en padres de hijos con necesidades especiales, participantes de un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 73,3 % se considera la categoría “Media”
- El 26,7 % se considera la categoría “Media Alta”

**Tabla N°10**

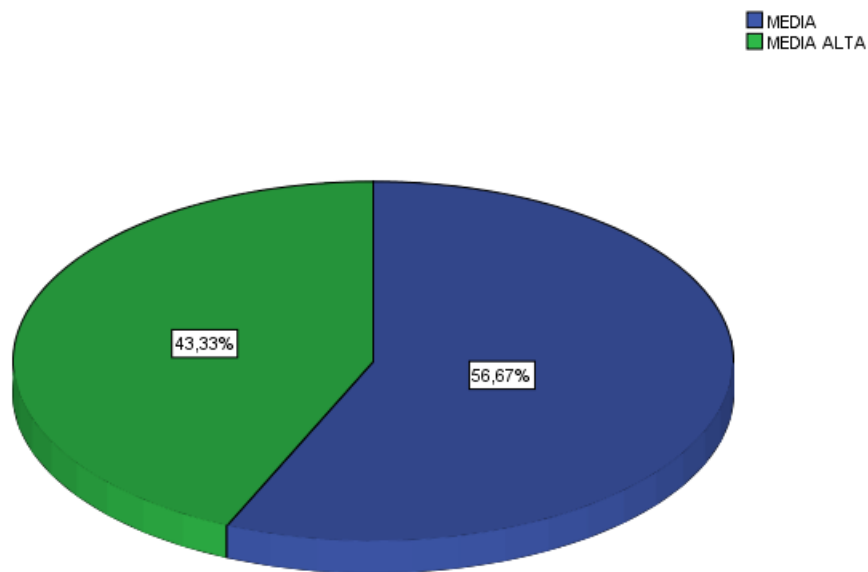
**Nivel de Aceptación de uno mismo**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MEDIA	17	56,7	56,7	56,7
MEDIA ALTA	13	43,3	43,3	100,0
TOTAL	30	100,0	100,0	

### Comentario

El nivel de Aceptación de uno mismo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes de un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 56,7 % se considera la categoría “Media”
- El 43,3 % se considera la categoría “Media Alta”



**Figura N°4 Nivel de Aceptación de uno mismo**

### Comentario

El nivel de Aceptación de uno mismo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes de un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 56,7 % se considera la categoría “Media”
- El 43,3 % se considera la categoría “Media Alta”

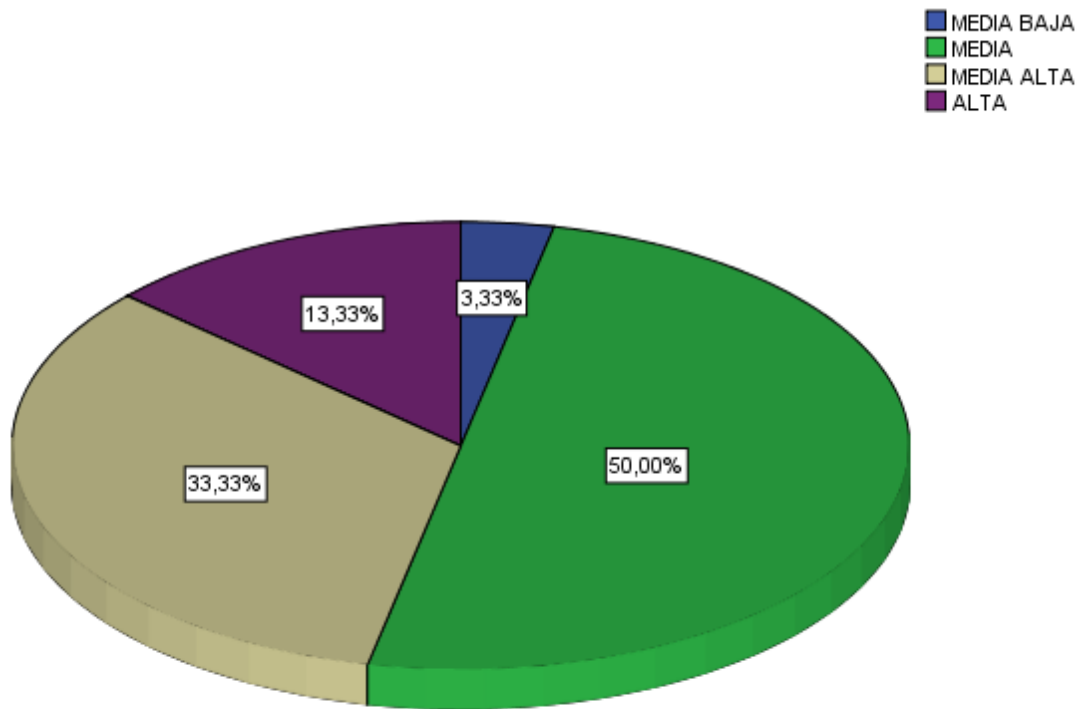
**Tabla N°11****Nivel de Ecuanimidad**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
MEDIA BAJA	1	3,3	3,3	3,3
MEDIA	15	50,0	50,0	53,3
MEDIA ALTA	10	33,3	33,3	86,7
ALTA	4	13,3	13,3	100,0
TOTAL	30	100,0	100,0	

**Comentario**

El nivel de Ecuanimidad en padres de hijos con necesidades especiales, participantes de un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera "MEDIA", obteniendo como resultados:

- El 50,0 % se considera la categoría "Media"
- El 33,3 % se considera la categoría "Media Alta"
- El 33,3 % se considera la categoría "Media Baja"
- El 13,3 % se considera la categoría "Alta"



### Figura N°5 Nivel de Ecuanimidad

#### Comentario

El nivel de Ecuanimidad en padres de hijos con necesidades especiales, participantes de un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera "MEDIA", obteniendo como resultados:

- El 50,0 % se considera la categoría "Media"
- El 3,3 % se considera la categoría "Media Baja"



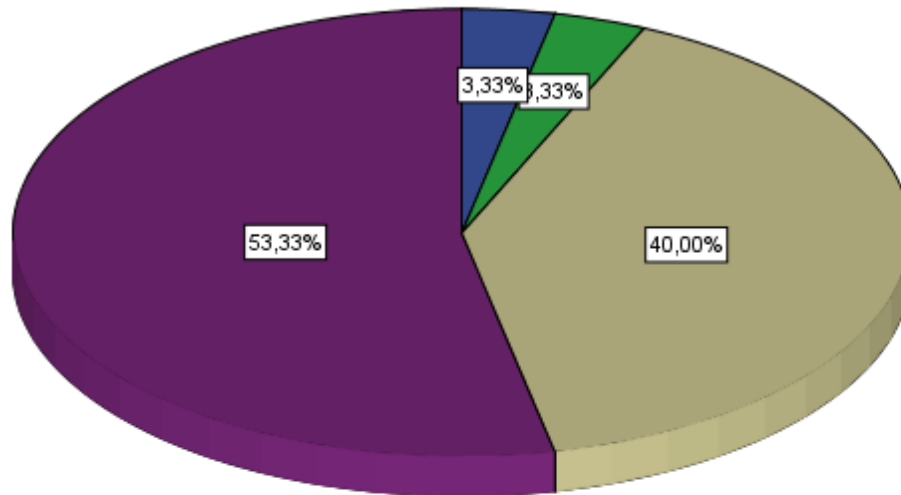
**Tabla N°12****Nivel de Sentirse bien solo**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
BAJA	1	3,3	3,3	3,3
MEDIA BAJA	1	3,3	3,3	6,7
MEDIA	12	40,0	40,0	46,7
MEDIA ALTA	16	53,3	53,3	100,0
TOTAL	30	100,0	100,0	

**Comentario**

El nivel de sentirse bien solo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes de un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera "MEDIA", obteniendo como resultados:

- El 53,3 % se considera la categoría "Media Alta"
- El 40,0 % se considera la categoría "Media"
- El 3,3 % se considera la categoría "Media Baja"
- El 3,3 % se considera la categoría "Baja"



**Figura N°6 Nivel de Sentirse bien solo**

**Comentario**

El nivel de sentirse bien solo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes de un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; se considera “MEDIA”, obteniendo como resultados:

- El 53,3 % se considera la categoría “Media Alta”
- El 3,3 % se considera la categoría “Baja”

### 4.3. Análisis y discusión de los resultados

Este estudio utilizó como objetivo general la premisa de determinar el nivel de Resiliencia en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres; contando con una población de 30 padres de hijos con necesidades especiales, evaluados a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), estandarizada por Novella (2002). Se obtuvo como resultado más resaltante el nivel de “MEDIA” con un 26,7 %, lo cual hace referencia a que los evaluados están familiarizados con las bases de la Resiliencia, pero presentan carencias de recursos para su desarrollo más eficaz. En contraste se obtuvo un 6,7 % correspondiente a la categoría “BAJA”, lo que indica la tendencia a fallar en cuanto al afrontamiento de circunstancias críticas.

Los resultados obtenidos fueron comparados con la investigación nacional realizada por Castro Vélez (2018) en la ciudad de Lima, la cual trabajó con padres de niños con habilidades diferentes (0-5 años) aplicando la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), para obtener como resultado un nivel de Resiliencia general categoría “MEDIA” con un 36,36%; con mayor predominio. También existen comparativas pertinentes con el estudio realizado por Gonzales Berrú (2017), que obtuvo como resultado mayor el nivel “MEDIA” con un 51.5%; el autor empleó la escala de Wagnild y Young para determinar la correlación existente entre resiliencia y bienestar psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un centro de educación básica especial de Lima sur. Por otra parte, a nivel internacional, en Badajoz-España; Ponce Espino y Torrecillas Martín (2014), también mediante la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), ubicaron un nivel “Moderado”, como puntuación general, en padres de hijos con discapacidades.

Para Wagnild y Young, Resiliencia es una característica de personalidad, que ayuda a moderar el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Se usa esta palabra para describir a las personas valientes y que

son flexibles y adaptables ante la adversidad, de modo que salen de esta, más fortalecidas.

Comentario: Hablar de un nivel MEDIA en Resiliencia es referirnos a una tendencia, es decir un conjunto de conductas los cuales están en constante evolución, por lo que se observarán altibajos en la efectividad de su ejecución. Es admisible contrastar con lo que representa una Resiliencia en nivel ALTA, que vendría a representar una habilidad ya desarrollada y con notable mayor posibilidad de lograr un resultado efectivo. Enfocándose en lo primordial, según los resultados obtenidos, se asevera que la habilidad para moderar el efecto negativo del estrés favoreciendo la adaptación (resiliencia), en los padres evaluados, es variable por lo que puede ejercer su función en ciertas circunstancias y en otras fallar. Se especula que ello se debe a la variedad de niveles diferentes que la muestra presenta en cuanto a las dimensiones que corresponden al constructo de resiliencia, por lo que se profundizará en los resultados de cada dimensión para finalmente obtener una conclusión más amplia, comprendiendo al elemento total mediante el estudio de sus partes.

Respecto al primer objetivo específico que es determinar el nivel de Confianza en uno mismo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres. El resultado obtenido es congruente con el nivel "MEDIA" 63,3%, lo cual denota la presencia de la habilidad para utilizar el auto-concepto en favor de la fortaleza emocional y la adaptabilidad. Por otra parte, resalta una minoría en el nivel de confianza "MEDIA ALTA" 36,7%, que son personas que han cimentado un poco más su habilidad para confiar en uno mismo en situaciones críticas, aprovechando sus capacidades de maneras más efectivas.

Los resultados obtenidos fueron comparados con la investigación nacional realizada por Castro Vélez (2018) en la ciudad de Lima, la cual trabajó con padres de niños con habilidades diferentes (0-5 años) mediante

la aplicación de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), obteniendo como resultado el nivel "MEDIA" con 75,76%, respecto a predominancia en la Confianza en uno mismo, dentro de su muestra.

Según Wagnild y Young, la Confianza en uno mismo es la habilidad de creer en las propias capacidades individuales. Capacidad necesaria para desenvolverse de manera eficaz ante la adversidad

Comentario: Existe medianamente la confianza en los padres, enfocada a las habilidades propias, las cuales emplean para organizar su vida y alcanzar sus objetivos dentro de sus quehaceres cotidianos. Esta cualidad está en relación a la buena autoestima. Un 63,33% de la muestra se ubica en el nivel medio, siendo esto un indicador de predominancia, lo que sugiere que la mayoría de los padres tienen una confianza fluctuante respecto a sus propias cualidades, fluctuación que estaría más orientada hacia un sentido negativo denotando la presencia de posibles carencias en autoestima. Paralelamente, el 36,67% de miembros de la muestra tienen una autoconfianza más concisa puesto que se agrupan en el nivel medio alto. Respecto la confianza en uno mismo, existen buenos indicadores al no haberse identificado niveles bajos, por lo que es pertinente favorecer el desarrollo de esta cualidad esperando resultados positivos.

El segundo objetivo específico es determinar el nivel de Perseverancia en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres. Obteniendo un resultado en el nivel "MEDIA" 73,3 haciendo referencia la utilización de la habilidad que es la perseverancia, por parte de los integrantes de la muestra, dentro de contextos conflictivos y traumáticos. También resalta una minoría en el nivel "MEDIA ALTA" 26,7%, cuya perseverancia es más a fin a una habilidad desarrollada, teniendo la tendencia ser más duradera en el tiempo.

Los resultados obtenidos fueron comparados con la investigación nacional realizada por Castro Vélez (2018) en la ciudad de Lima, la cual trabajó con padres de niños con habilidades diferentes (0-5 años) mediante la aplicación de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), que obtuvo como resultado el nivel “MEDIA” 90,91% con respecto a la dimensión Perseverancia.

Según Wagnild y Young, la Perseverancia es la habilidad que permite al individuo ser persistente ante la adversidad o desaliento, pues este impulso se compone por un fuerte deseo de logro o un sentido de autodisciplina.

Comentario: Respecto a esta dimensión, se puede aseverar que los padres tienen una idea regularmente concisa sobre los ideales que anhelan alcanzar, ya sean estos en el ámbito material, social o moral. Son capaces de aprovechar su motivación para incentivar el trabajo de temas importantes y prioritarios según los planes que ellos se hayan propuesto. En cuanto a esta cualidad, se observa un amplio grupo ubicado en nivel medio, con el 73,33% y siendo este número un indicador de tendencia, permite hacer hipótesis de que los padres perciben que ellos no están consiguiendo el avance o desarrollo que ellos esperan, lo cual lleva a sentimientos de hostigamiento. Complementariamente, el 26,67% de la muestra se ubica en el nivel medio alto denotando una perseverancia que puede ser un poco más estable. La cualidad de perseverancia puede ser observada como resultado de la aceptación y la confianza en uno mismo, por lo que con el refuerzo general de las dimensiones de resiliencia, se especula una mejora notable.

Como tercer objetivo específico, se tuvo que determinar el nivel de Aceptación de uno mismo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres. El resultado obtenido es clasificable dentro del nivel “MEDIA” 56,7%, esto hace referencia a la habilidad para reconocer la real situación propia, favoreciendo el desarrollo

auténtico del individuo. Por otra parte, está presente el nivel “MEDIA ALTA” 43,3%, personas con una habilidad de auto-introspección más desarrollada.

Los resultados obtenidos fueron comparados con la investigación nacional realizada por Castro Vélez (2018) en la ciudad de Lima, la cual trabajó con padres de niños con habilidades diferentes (0-5 años) mediante la aplicación de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), obteniendo como resultado el nivel “MEDIA” 63,64% con respecto a la dimensión de Aceptación de uno mismo.

Según Wagnild y Young, la Aceptación de uno mismo es la capacidad de entender o darle un significado a la propia vida, buscando también contribuir con la misma y con lo que rodea al individuo.

Comentario: Los padres, de manera general, comprenden medianamente la importancia de su esencia como persona, es decir, tienen la conciencia de que cumplen un rol importante para su propio desarrollo, el de sus allegados y con respecto su sociedad. Esta cualidad requiere ser sincero con uno mismo, de manera que el individuo identifica sus virtudes y defectos sin tratar de esconderlos de su persona, favoreciendo así una madurez emocional más natural y efectiva. La predominancia del 56,67% en el nivel medio, indica la tendencia en los padres incluidos en este grupo, para utilizar la habilidad de autoaceptación; no obstante hablar de una tendencia es hablar de un resultado variable, por lo que son vulnerables a vivenciar momentos de saturación en sus emociones los cuales influencien a dudar sobre la propia importancia, ello en sus extremos podría generar vacíos existenciales y depresión circunstancial. El otro grupo, con un 43,33% se ubica en el nivel medio alto y presenta una aceptación de uno mismo más sólida. En resumen, por la predominancia del nivel medio es necesario potenciar esta capacidad.

En relación al cuarto objetivo específico, determinar el nivel de Ecuanimidad en uno mismo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con

discapacidad en el distrito de San Martín de Porres. Se observa un resultado en relación con el nivel “MEDIA” 50,0%, siendo esto un antecedente de madurez emocional enfocada a la resolución de problemas. Está presente también el nivel “ALTA” 13,3%, personas con una habilidad muy desarrollada en cuanto al reconocimiento sus propios recursos psicológicos y emocionales.

Los resultados obtenidos fueron comparados con la investigación nacional realizada por Castro Vélez (2018) en la ciudad de Lima, la cual trabajó con padres de niños con habilidades diferentes (0-5 años) mediante la aplicación de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), obteniendo como resultado el nivel “MEDIA” 63,64% con respecto al factor Ecuanimidad, en relación a Resiliencia.

Según Wagnild y Young, Ecuanimidad, denota un balance entre la propia vida y las experiencias, perspectiva que permite mantener la calma en momentos de complicaciones facilitando la elección de actitudes o respuestas ante los problemas

Comentario: Los resultados revelan que la muestra tiene medianamente presente la capacidad para regular sus emociones generando conductas adaptativas efectivas según lo requiera la situación. La presencia de esta cualidad se observa cuando la persona tiene conciencia de sus emociones, como de sus afectos, y además puede utilizarlos a su beneficio en ciertos escenarios logrando solucionar problemas que implican altos niveles de estrés. El 50% de la muestra se encuentra en el nivel medio, lo cual se resume en una ecuanimidad medianamente desarrollada, es decir que las personas en ese grupo están parcialmente conscientes respecto a cómo utilizar su habilidad para la ecuanimidad de manera efectiva (ya que el nivel medio se encuentra justo a mitad del camino entre los niveles bajos y altos), no obstante, según la complejidad del contexto y de la situación estresante en la cual se encuentren, es posible que sus recursos de afrontamiento fallen al intentar regular positivamente sus emociones, generando mucha frustración. Complementariamente existe un grupo que



representa el 33,33% en el nivel medio alto y otro siendo el 13,33% nivel alto; sobre estos grupos se puede aseverar que tienen una conciencia definida sobre su ecuanimidad, lo cual es muy favorable para el bienestar emocional del individuo. Luego, existe una minoría del 3,33% que se ubica el nivel medio bajo, que vendrían a ser personas cuya ecuanimidad es efectiva solamente en raras ocasiones, lo cual sería señal de vivencia constante en estrés. Se concluye que más del 50% de la muestra requiere un refuerzo para esta cualidad.

Respecto al quinto objetivo específico, determinar el nivel respecto a Sentirse bien solo en padres de hijos con necesidades especiales, participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres. El resultado obtenido está en relación con el nivel "MEDIA ALTA" 53,3%, haciendo referencia a la habilidad para lidiar con la adversidad sin el apoyo de terceros. Por otra parte, resalta una minoría en el nivel "BAJA" 3,3%, personas con un alto nivel de autosuficiencia.

El trabajo de Bivens (2017, USA-Texas), puede ser comparado respecto a este factor; quien investigó Resiliencia en padres e hijos de bajas recursos económicos; con una media de 30.05 el promedio de puntajes en padres oscila entre la categoría "MEDIA ALTA" y "ALTA", mediante la aplicación del "14 Items Resilience Scale" (Wagnild 2014). Castro Vélez (2018) en la ciudad de Lima, quien trabajó con padres de niños con habilidades diferentes (0-5 años) mediante la aplicación de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), obtuvo como segundo resultado más relevante en cuanto a este factor, el nivel "MEDIA" 39,39%.

Según Wagnild y Young, Sentirse bien solo, permite el significado de libertad, como también el entendimiento de que somos seres únicos e importantes.

Comentario: Indican los resultados que los padres entienden y aplican el concepto de límites personales, lo cual evidencia que están en proceso de

madurez emocional. Esta habilidad está en relación a como el individuo emplea su propia libertad enfocándose en generar el mayor bienestar posible en los contextos en los que participa. Un 53,33% de los padres se ubica en el nivel medio alto, siendo ello indicador de que la administración de la propia soledad es una habilidad concisa en ellos. El 40% de la muestra está en el nivel medio, presentando una tendencia a ejercer la cualidad. Por otra parte, con 3,33% ambos, existen dos grupos, uno ubicado en el nivel medio bajo y otro en el nivel bajo, los cuales vendrían a representar una minoría que se especula podría desarrollar codependencia. Los resultados en cuanto a esta variable son los más favorables en comparación con los demás, esto se presenta como una ventaja que puede ser aprovechada para reforzar la resiliencia de forma general.

#### 4.4. Conclusiones

- El nivel de resiliencia en padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres, se considera la categoría “Medio”.
- El nivel de Sentirse Bien Solo en padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres, se considera dentro de la categoría “Medio Alta”.
- El nivel de Confianza en sí Mismo en padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres, se ubica en la categoría “Medio”.
- El nivel de Perseverancia en padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres, perteneciente a la categoría “Medio”.
- El nivel de Ecuanimidad en padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres, se considera como categoría “Medio”.
- El nivel de Satisfacción Personal en padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres, entra en la categoría “Medio”.

#### **4.5. Recomendaciones**

Elaborar un programa de intervención en base a los datos obtenidos, el cual permita elevar la cualidad de Resiliencia y los factores que componen la misma, en padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.

Mediante la utilización del taller elaborado, gestionar con los dirigentes del centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en San Martín de Porres, con el objetivo de organizar sesiones semanales para el trabajo de la psicología en refuerzo de la cualidad de Resiliencia de sus padres afiliados.

Ampliar estudios de Resiliencia que se orienten al apoyo de las personas con necesidades especiales y de sus familiares, con el objetivo de fortalecer una población vulnerable en nuestra sociedad.

Dar a conocer a los responsables municipales respecto a los resultados de talleres aplicados de manera óptima dentro de centros estatales enfocados en el apoyo de personas con necesidades especiales. En búsqueda de concientización y refuerzo de una prudente cultura de salud mental.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **“LA IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA”**

##### **INTRODUCCIÓN**

En nuestro país se complica obtener referencias sobre estudios que involucren a la resiliencia de la población. De forma similar los estudios relacionados a padres de hijos con necesidades especiales y sus necesidades emocionales.

La intención es que este programa de intervención sirva para conocer las necesidades de una población que usualmente no es tomada muy en cuenta, la cual necesita de apoyo también. Cultivar la resiliencia requiere empeño, y estos padres han comenzado a desarrollar su potencial resiliente con el objetivo de ayudar a sus hijos; se estima que si uno se relaciona con ellos mediante el tino adecuado, el profesional de la salud puede ser de mucha ayuda para estas personas, ya que por experiencia se puede comentar que estos padres tienden a estar prestos a aprender estrategias que les permitan adquirir mejores condiciones de vida.

William James decía que el gran descubrimiento de su generación fue que los seres humanos podrían alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales; esta frase hace referencia a las posibilidades de crecimiento que pueden tomar las personas de manera innata, con las condiciones adecuadas. Pero para poder aportar hay que investigar y conocer a mayor profundidad las necesidades y los problemas de la población.

##### **5.1. Descripción de problema**

La resiliencia en padres de hijos con necesidades especiales se encuentra dentro del nivel medio con el 26,7%, lo que significa que en la muestra existe la resiliencia como una característica de la personalidad que favorece ayudando a moderar el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptabilidad.

En relación a las dimensiones de la prueba, se evidenció en ecuanimidad un nivel medio con el 50,0% lo cual denota un balance entre la propia vida y las experiencias, favoreciendo una perspectiva que permite mantener la calma en algunos momentos de dificultad; prosigue en orden del problema, la aceptación de uno mismo, con nivel medio siendo el 56,7%, estando presente medianamente la capacidad de entender o darle un significado a la propia vida; a continuación la dimensión confianza en uno mismo que también obtuvo nivel medio con el 63,3% siendo muestra de la mediana habilidad para creer en las propias capacidades individuales; también, la dimensión perseverancia está ubicada dentro del nivel medio con el 73,3% lo que está en relación a la habilidad que permite al individuo ser persistente ante la adversidad o desaliento, en frecuencia variable; y finalmente el sentirse bien solo, con nivel medio-alto el 53,3%, nos da referencia sobre el desarrollado entendimiento del significado de libertad, individualidad y la importancia de uno mismo.

## **5.2. Justificación del programa**

El desarrollo de este programa es importante, porque al clasificar la resiliencia de manera general mediante el nivel medio, se evidencia que los miembros de la muestra presentan dificultades en el momento de generar actitudes y conductas relacionadas a una resiliencia desarrollada y eficaz, estando más propensos a lidiar con el estrés y las dificultades del día a día, mediante conductas que pueden resultar ineficaces para solventar sus necesidades emocionales. También importa mencionar acerca de las referencias ofrecidas por los padres y dirigentes del centro en el cual se trabajó; personas que hacen conocer la carencia de apoyo en cuanto a salud mental, por parte del estado, hacia los padres de hijos con necesidades diferentes.

Desarrollar este programa beneficiará a la salud emocional y mental de los padres, pues contarían con estrategias más eficaces para lidiar con situaciones angustiosas mediante una mentalidad más saludable. Además,

se espera que los participantes desarrollen la conciencia de sí mismo, lo que favorecería a su capacidad para resolver sus necesidades personales, propulsando su habilidad de adaptabilidad y generando una mayor comprensión de su rol social. También se prevé que la relación con sus hijos, esposo(a) y familiares en general, mejoraría notoriamente.

### **5.3. Objetivos**

#### **5.3.1. Objetivo general**

Empoderar en resiliencia a padres de hijos con necesidades especiales mediante un programa de intervención para que tengan mejores recursos, enfocados al afrontamiento de circunstancias angustiantes.

#### **5.3.2. Objetivos específicos**

- Desarrollar la ecuanimidad en los padres mediante las técnicas de arteterapia: ¿cómo te sientes?, creando juntos, anti calendario; y la técnica de meditación mindfulness.
- Fortalecer la aceptación de uno mismo en padres a través de la técnica de arteterapia: hacer una máscara; la técnica gestáltica, visualización e identificación de virtudes y defectos.
- Impulsar la confianza en uno mismo en padres por medio de las técnicas de arteterapia: realización de un poema y la técnica gestáltica: sociodrama.
- Apoyar a la perseverancia en padres mediante el desarrollo del estudio de caso.

- Reforzar el sentirse bien solo en los padres usando la herramienta psicológica: diario terapéutico.

#### **5.4. Alcance**

Padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de S.M.P. Con edades entre los treinta y sesenta años. Siendo veintiocho mujeres y dos hombres.

#### **5.5. Metodología**

De tipo ecléctico, ya que se emplean técnicas correspondientes a variados enfoques de la psicología: Gestalt, arteterapia, cognitivo conductual y más; buscando lograr que el programa favorezca el aprendizaje esperado.

El programa durará tres meses, se desarrollará en doce sesiones, cada una con duración de sesenta minutos.

#### **5.6. Recursos**

##### **5.6.1. Humanos**

- El responsable del programa: Alonso Marcel Pinedo Rengifo.
- La directora general del centro para el bienestar de personas con discapacidad.
- La psicóloga correspondiente al centro de bienestar.
- Asesora del centro.

##### **5.6.2. Materiales**

Lápices

Borradores

Tajadores

Hojas Bond

Papelotes



Témperas  
Pinceles  
Cuadernos

### 5.6.3. Financieros

El responsable se hará cargo del financiamiento del programa. A continuación un cuadro descriptivo en relación a los gastos requeridos, según los productos que se estiman necesarios para ejecutar el programa.

**Tabla N°13**

Costo de financiamiento

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Precio</b>
17	Lápices	S/.8.5
5	Borradores	S/.2.5
5	Tajadores	S/.5.0
50	Hojas Bond	S/.30.0
4	Papelotes	S/.2.0
2	Caja de témperas	S/.20.0
15	Pinceles	S/.7.5
15	Cuadernos	S/.15
<b>TOTAL</b>		<b>S/.90</b>

Adicional a ello, el centro para el bienestar facilitará lo siguiente:  
Sillas, mesas, proyector, computadora, tijeras y colores.

## 5.7. Cronograma de actividades

**Tabla N°13**

Cronograma de actividades

Sesiones	M	Abril				Mayo				Junio			
	/S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. La magia de la resiliencia	X												
2. Emociones negativas		X											
3. La meditación me llevará al éxito			X										
4. Somos nuestros límites				X									
5. Mi agenda. Mi flexibilidad. Mi libertad					X								
6. Mi máscara emocional						X							
7. Me acepto a mí mismo							X						
8. Virtudes y defectos								X					
9. La confianza me ayuda a empoderarme									X				
10. Mis miedos y yo										X			
11. La perseverancia me da fuerza											X		
12. Mi soledad													X

## 5.8. Desarrollo de sesiones

### “LA IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA”

Sesión 1: “La magia de la resiliencia”

Objetivo: Favorecer la comprensión del concepto de resiliencia mediante la actuación e identificación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Empatizar con los participantes realizando las presentaciones y dando a conocer los objetivos del taller.	Realizar las presentaciones personales pertinentes. Identificar el objetivo del taller y definir el tipo de actividades a realizar, como la vestimenta requerida. Solventar las dudas que puedan tener los participantes.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Sigue la historia”	Focalizar la motivación de los padres en el taller y animarlos.	Formar un círculo con los participantes. El psicólogo inicia una historia corta que deberá ser continuada por la persona de la derecha, y así de forma sucesiva hasta que todos hayan participado.	10”	-sillas
Exposición “Resiliencia”	Introducir las bases teóricas	Explicar el concepto de resiliencia, y las ventajas que ofrece su desarrollo. Favorecer la exposición con ejemplos e imágenes.	15”	-proyector -laptop -diapositivas

	referentes a la resiliencia.			
Aplicación de la técnica “Actuación e identificación”	Concientizar sobre en qué momentos se pone en práctica la resiliencia.	Agrupar a los participantes en cinco grupos de tres integrantes. A cada grupo se le dará dos historias las cuales actuarán; una historia tendrá un final triste y otra un final feliz. Participará posteriormente cada grupo identificando la historia resiliente, entre las dos que representaron.	20”	-sillas -mesas
Plenaria	Propiciar el recuerdo de los puntos conceptuales más importantes de la sesión realizada.	Pedir voluntarios que expresen lo que más les ha impresionado de la presente sesión. Aprovechar para reforzar el contenido conceptual referente a la resiliencia. Invitar a comprometerse a asistir la siguiente sesión.	5”	

Sesión 2: “Emociones negativas”

**Ecuanimidad**

Objetivo: Facilitar la identificación de las emociones negativas, mediante la técnica paisaje de emociones.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Saludar a los participantes y ubicarlos en el ambiente preparado.	Recibir a los participantes ayudándoles a tomar asiento de manera ordenada. Conversar con ellos para empatizar.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “En orden de edades”	Motivar a los participantes.	Comunicar que se realizará un juego en cual no estará permitido hablar. Referir que tendrán que ordenarse según sus edades, de mayor a menor mediante el uso de señas para ganar.	10”	
Exposición “Identificando emociones negativas”	Ofrecer las bases conceptuales referentes a las emociones y favorecer a la identificación de las emociones negativas.	Complementar los conocimientos conceptuales de los participantes, respecto a las emociones; centrándose de manera especial en de dar a conocer cómo funcionan las emociones negativas (cólera, miedo, tristeza, vergüenza, etc), y compartiendo formas prudentes de expresarlas. Favorecer la exposición con ejemplos e imágenes.	15”	-proyector -laptop -diapositivas

<p>Aplicación de la técnica "Paisaje de emociones"</p>	<p>Participar respecto a la identificación y la sana expresión de las emociones negativas.</p>	<p>Repartir a los padres en grupos de tres, luego designar a cada grupo una emoción negativa la cual tendrán que representar actuando. Los demás participantes adivinarán la emoción representada y opinarán sobre cómo esta puede ser expresada de manera saludable.</p>	<p>20"</p>	<p>-hoja bond con figura -colores -retazos de tela -pegamento -servilletas</p>
<p>Retroalimentación</p>	<p>Solventar dudas de los participantes.</p>	<p>Preguntar si existen dudas con respecto a algún punto del contenido tratado durante la sesión, reforzar lo aprendido. Solicitar a los padres que durante la semana identifiquen y trabajen sus emociones negativas.</p>	<p>5"</p>	

Sesión 3: “La meditación me llevará al éxito”

**Ecuanimidad**

Objetivo: Instruir a los padres en la práctica de la meditación, para que conozcan los beneficios que ofrece.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Saludar y hacer repaso.	Dar la bienvenida. Repaso de la sesión anterior.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Escultor y arcilla”	Apoyar a la concientización de las percepciones físicas.	Dividir a los padres en grupos de cuatro. Elegir una persona, la cual dará forma al cuerpo de los otros integrantes, mientras ellos imaginan ser arcilla. Cambiar los roles hasta que todos hayan sido escultor y luego compartir experiencias.	10”	
Exposición “Meditación”	Aclarar, qué es meditación y su utilidad.	Explicar qué es meditación, mediante la exposición de los siguientes puntos: -Concepto -Importancia -Beneficios	15”	-proyector -laptop -diapositivas
Aplicación de la técnica “Meditación mindfulness”	Enseñar un ejercicio básico de meditación que permita a los padres entrar	Solicitar a los participantes sentarse con la espalda recta y relajar los músculos. Realizar ejercicios de inspiración y expiración con los ojos cerrados. Proceder centrando la concentración en los cinco sentidos durante un tiempo	20”	-sillas

	en estado de relajación.	prolongado, favoreciendo que el cuerpo entre en estado de calma. (Anexo 1).		
Resumen	Sintetizar los puntos importantes de la sesión, ofreciendo una remembranza.	Detallar un pequeño resumen acerca del trabajo realizado en la sesión e invitar a comprometerse de practicar el ejercicio meditación.	5"	



Sesión 4: “Somos nuestros límites”

**Ecuanimidad**

Objetivo: Apoyar a la identificación de los límites personales mediante la arteterapia: creando juntos.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Organizar a los padres para iniciarla sesión. Repasar lo trabajado en la sesión pasada	Apoyar a que cada persona ingrese y ocupe un lugar a espera del inicio de la sesión. Preguntar si se practicaron los contenidos compartidos en la sesión pasada y repasar la importancia que puede tener la práctica de la meditación.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Robot”	Animar a los participantes.	Pedir a los padres deambular por el ambiente; se nombrará cada cierto tiempo una parte del cuerpo, la cual se convertirá en robot y los participantes tendrán que actuar como si así lo fuera. Realizar hasta que “los padres se conviertan en robots”.	10”	
Exposición “Los límites personales”	Permitir el reconocimiento de los límites personales, como la importancia de los mismos.	Disertar respecto a los límites personales, mediante la revisión de los siguientes puntos: -Concepto -Importancia -Utilidad	15”	-proyector -laptop -diapositivas

<p>Aplicación de la técnica “Creando juntos”</p>	<p>Facilitar el trabajo en equipo con intención de favorecer el reconocimiento de los límites personales.</p>	<p>Dividir a los participantes en grupos equitativos y pedirles que decoren un mural mediante materiales artísticos. Juntos llegarán al consenso de cómo decorarán, pero cada persona tendrá que aportar decorando mínimamente con una idea propia.</p> <p>Preguntar cómo se sintieron al trabajar en conjunto, también cuando aportaron y ejecutaron su propia idea. Relacionar los simbolismos desarrollados, en relación al tema expuesto.</p>	<p>20”</p>	<p>-papelógrafo -pinceles -temperas -agua -vasos</p>
<p>Repaso</p>	<p>Resumir el contenido de la sesión haciendo un repaso de la información compartida.</p>	<p>Conversar con el público respecto al contenido de la sesión dada, resaltando los puntos más importantes de la misma, solventando también las dudas de las personas.</p>	<p>5”</p>	

Sesión 5: “Mi agenda. Mi flexibilidad. Mi libertad”

**Ecuanimidad**

Objetivo: Influenciar hacia el desarrollo de la flexibilidad cognitiva, mediante la organización de una agenda variada.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Facilitar la inserción del grupo al ambiente de trabajo.	Acompañar a los padres recién llegados a que se ubiquen cómodamente a esperas del inicio de la sesión.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Los ciegos”	Identificar junto a los padres respecto a la dificultad que está al hacer cosas novedosas o al estar impedido.	Separar a los participantes en dos grupos, un grupo será los ciegos y el otro los guías; deberán andar por el ambiente representando su rol. Intercambiar roles luego de cinco minutos. Al terminar la dinámica se buscará que los padres expresen qué sintieron ejecutando los respectivos trabajos. Realizar una reflexión para finalizar.	10”	
Exposición “Flexibilidad cognitiva”	Introducir los conceptos que forman la base de la sesión.	Relatar el concepto de flexibilidad cognitiva, su importancia, y cómo desarrollarla. Hacer hincapié en el uso de la flexibilidad cognitiva para realizar nuevas actividades, como las ventajas que ello ofrece.	15”	-proyector -laptop -diapositivas

<p>Aplicación de la técnica "Anticalendario"</p>	<p>Concientizar respecto al aprovechamiento de la propia agenda para realizar actividades novedosas.</p>	<p>Indicar que cada participante elaborará dos calendarios, uno que contenga las actividades usuales que realizan y otro en el cual integrarán actividades de aprendizaje o lúdicas las cuales tengan el interés de probar o practicar. Disertar respecto a la importancia de ser flexible cognitivamente e invitar a los padres a practicar las nuevas actividades escogidas con cierta frecuencia.</p>	<p>20"</p>	<p>-calendario -hojas -lapicero</p>
<p>Reflexión</p>	<p>Solucionar las dudas de los participantes.</p>	<p>Generar reflexión respecto a la importancia de incluir actividades lúdicas en el día a día.</p>	<p>5"</p>	

Sesión 6: “Mi máscara emocional”

**Aceptación de uno mismo**

Objetivo: Guiar a los padres de familia hacia el proceso de aceptación de las emociones negativas.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Generar empatía con los participantes del taller.	Relacionarse con los padres asistentes invitándolos a esperar a la pronta iniciación de la sesión. Realizar un repaso respecto a los contenidos tratados en la clase anterior.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Teléfono malogrado”	Divertir a los padres y favorecer la motivación.	Repartir a los participantes en dos grupos e indicarles que hagan filas. Mencionar una frase en el oído de la primera persona, esta tendrá que entregar el mensaje a la persona contigua hasta que este llegue al final; la última persona narra el mensaje completo. Gana la fila con el mensaje intacto.	10”	
Exposición “Aceptación de las emociones”	Compartir la importancia respecto a la aceptación de las emociones.	Ofrecer el concepto de aceptación y su importancia; hacer hincapié en como las emociones negativas (cólera, miedo, tristeza, vergüenza) pueden ser aceptadas y mencionar los beneficios que ello ofrece.	15”	-proyector -laptop -diapositivas

Aplicación de la técnica "Hacer una máscara"	Fomentar la aceptación de las emociones individuales.	<p>Repartir a los padres en dos grupos, designar a cada uno una emoción negativa. Pedir la elaboración de una máscara por cada participante, la cual será decorada con elementos simbólicos que expresen la emoción negativa que le corresponda.</p> <p>Guiar a los padres mediante un ejercicio de imaginación que utilizará el simbolismo de ponerse la máscara, para aceptar las emociones negativas, propias. Además conversar sobre maneras sanas de trabajar las emociones negativas. (Anexo 2).</p>	20"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-impresiones en hoja bond</li> <li>-temperas</li> <li>-pinceles</li> <li>-agua</li> <li>-palitos de madera</li> </ul>
Resumen	Compartir un breve resumen sobre la sesión realizada.	Dialogar con los participantes sobre los contenidos aportados mediante la sesión. Pedir que durante la semana traten de identificar las emociones negativas cuando se presenten y las trabajen de manera saludable.	5"	

Sesión 7: “Me acepto a mí mismo”

**Aceptación de uno mismo**

Objetivo: Reforzar la autoaceptación en los padres, utilizando un ejercicio de visualización y refuerzos conceptuales.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Organizar a los participantes para comenzar la sesión.	Participar a los padres asistentes a ubicarse cómodamente a esperas del inicio de la sesión de turno. Realizar un repaso sobre la asignación dada durante la sesión anterior.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “amanecer en la jungla”	Animar a los participantes, a ser más receptivos en la dinámica.	Indicar que cada persona escoja un animal; se le guiará imaginando que el día comienza en la jungla y cada persona tendrá que hacer el sonido de su animal escogido; mientras avance el día, el animal tendrá que hacer sonidos más fuertes. Finalizar cuando “sea de noche”.	10”	
Exposición “Autoaceptación”	Facilitar el contenido conceptual básico de la presente sesión.	Compartir información respecto a la autoaceptación, mediante los siguientes puntos: -Concepto -Importancia -Beneficios	20”	-proyector -laptop -diapositivas

<p>Aplicación de la técnica “Visualización”</p>	<p>Apoyar a los participantes a que generen sentimientos de aceptación hacia su persona.</p>	<p>Guiar a los padres diciéndoles que “vamos realizar un ejercicio de imaginación”, por lo que tendrán que cerrar los ojos. Facilitar la relajación de los músculos aprovechando el uso de la voz como guía; posteriormente se recreará un momento mediante la imaginación, con el cual se buscará que el individuo se visualice conversando consigo mismo y aceptándose, favoreciendo así el surgimiento de sentimientos positivos hacia la propia persona. (Anexo 3).</p>	<p>15”</p>	<p>-sillas</p>
<p>Repaso</p>	<p>Repasar los contenidos de la sesión correspondiente.</p>	<p>Relacionar el ejercicio realizado con los contenidos conceptuales ya compartidos, aclarando las incógnitas que los participantes puedan tener. Invitar a que identifiquen los momentos en los que son intolerantes consigo mismos e intenten aceptarse.</p>	<p>5”</p>	



Sesión 8: “Virtudes y defectos”

**Aceptación de uno mismo**

Objetivo: Ayudar al autoconocimiento mediante la identificación cognitiva de las virtudes y defectos individuales.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Apoyar a que los padres se mentalicen para participar en la sesión.	Organizar a los participantes recién llegados en sus respectivos asientos, haciendo socialización paulatina para que no entren en aburrimiento.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “pescar con las manos”	Fomentar la confianza entre los participantes.	Caminar con ojos cerrados por el espacio de trabajo hasta encontrarse con otra persona; mantener las manos unidas y seguir caminando hasta encontrar a otra persona. Proseguir hasta que todos estén tomados de la mano. Finalizar dando una reflexión sobre la confianza.	10”	
Exposición “Autoconocimiento. Virtudes y defectos”	Fomentar la comprensión sobre la privacidad y su importancia.	Contribuir mediante la exposición sobre el autoconocimiento, las virtudes y defectos, a través de los siguientes puntos: -Concepto, importancia y ejemplos de autosuperación.	15”	-proyector -laptop -diapositivas

<p>Aplicación de la técnica “Identificación de virtudes y defectos”</p>	<p>Contribuir al autoconocimiento respecto a las virtudes y defectos.</p>	<p>Ofrecer a cada participante una hoja y un lapicero. Pedir que escriban en la hoja, cinco virtudes y cinco defectos de ellos mismos. Posteriormente se identificarán las virtudes y defectos que más compartan como grupo mediante una lluvia de ideas; se pondrán las conclusiones a la vista de todos. Solicitar opiniones sobre las ventajas que ofrece practicar cada virtud escogida mediante el recogimiento de ideas anterior, similarmente las desventajas que conllevan los defectos. Identificar posibles soluciones para los defectos, inculcando la importancia del autoconocimiento.</p>	<p>20”</p>	<p>-sillas -hojas -lapiceros</p>
<p>Resumen</p>	<p>Asegurar un pequeño repaso conceptual respecto a lo aprendido durante la sesión.</p>	<p>Compartir un resumen de los contenidos trabajados durante la sesión, con los padres.</p>	<p>5”</p>	

Sesión 9: “La confianza me ayuda a empoderarme”

**Confianza en uno mismo**

Objetivo: Favorecer a la confianza en sí mismo de los padres, mediante la elaboración y disertación de un poema.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Mentalizar a los padres para estar preparados para el inicio de sesión.	Dirigir a los padres que arriben hacia los asientos disponibles, facilitando su comodidad en preparación para el inicio de la sesión.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Anteojos”	Favorecer comprensión en relación a los diferentes cambios en el estado emocional.	Agrupar en cinco y recortar anteojos de papel para imaginar que al ponérselos nos hacen sentir una virtud o un defecto. Rotar diversos anteojos, con “cualidades diferentes” entre todos los padres, para luego compartir las apreciaciones.	10”	-hojas bond -lápiz -tijera
Exposición “Confianza en uno mismo”	Permitir un repaso sobre el concepto de la confianza en	Complementar los conocimientos respecto a la confianza en uno mismo, mediante la exposición de los siguientes puntos: -Concepto -Importancia -Cómo poner en práctica	15”	-proyector -laptop -diapositivas

	uno mismo y su importancia.			
Aplicación de la técnica “Realizar un poema”	Reforzar la confianza en uno mismo en los padres de familia.	<p>Pedir que cada persona realice un poema de una estrofa, de manera individual, el cual comunique sus sentimientos.</p> <p>Solicitar que se recite frente a los demás participantes.</p> <p>Posteriormente se harán preguntas al participante: -¿Cómo se sintió?, ¿fue fácil o difícil?, ¿qué parte de toda la dinámica le costó más desarrollar?</p> <p>Buscar que se genere la conciencia de logro en los participantes</p>	20”	<p>-hoja bond</p> <p>-lápiz</p> <p>-borrador</p> <p>-tajador</p>
Resumen	Reforzar de forma simple el contenido aprendido durante la sesión.	Simplificar el contenido revisado en la sesión por medio de un resumen conciso. Resolver las inquietudes de los participantes. Invitar a que procuren sentirse seguros de sí mismos durante la semana y compartan sus experiencias durante la sesión siguiente.	5”	

Sesión 10: “Mis miedos y yo”

**Confianza en uno mismo**

Objetivo: Lograr en los padres mayor entendimiento sobre el miedo y posibles soluciones; mediante el Sociodrama.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Preparar a los padres para que estén prestos de recibir el contenido a exponerse en la sesión,	Invitar a ubicarse en los lugares pertinentes, a padres recién llegados aprovechando la circunstancia para realizar rapport. Pedir a los participantes que compartan sus aprendizajes en relación a la sesión anterior y reforzar su aprendizaje.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Las sillas”	Impulsar el buen ánimo de los participantes.	Alinear cuatro sillas y pedir a los padres que se agrupen de cinco. Indicar que caminen alrededor de las sillas al ritmo de la música hasta que esta pare; cuando la música pare, los participantes tomarán asiento. Proseguir hasta determinar un ganador.	10”	-sillas -música
Exposición “Los miedos”	Facilitar el conocimiento conceptual respecto al miedo.	Exponer referente al miedo haciendo énfasis en el: -Concepto -Importancia -Soluciones en relación a los miedos	15”	-proyector -laptop -diapositivas

<p>Aplicación de la técnica “Sociodrama”</p>	<p>Favorecer al reconocimiento de cómo trabajar los miedos, en los participantes.</p>	<p>Identificar tres miedos compartidos entre los participantes mediante la lluvia de idea, tres elementos identificados serán los temas a trabajar. Organizar a los padres en tres grupos de cinco integrantes y designar un tipo de miedo a cada grupo, ellos tendrán que identificar posibles soluciones al problema y escoger una de ellas para actuarla frente a todos. Luego de cada representación, se hará una ampliación sobre las diversas formas de trabajar el problema actuado.</p>	<p>20”</p>	<p>-hoja bond -lápiz -colores -borrador -mesas</p>
<p>Repaso</p>	<p>Repasar lo aprendido.</p>	<p>Repasar el contenido aprendido haciendo mención de los puntos más importantes trabajados en la presente sesión.</p>	<p>5”</p>	

Sesión 11: “La perseverancia me da fuerza”

**Perseverancia**

Objetivo: Apoyar la perseverancia de los padres mediante el uso del estudio de caso.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Compartir con los participantes en preparación al inicio de la sesión.	Repartir a los padres que llegan, por los asientos disponibles y socializar con ellos animándolos.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Matagente”	Agilizar la conciencia de los padres mediante un ejercicio divertido.	Escoger dos personas las cuales lanzarán la pelota; ambos se pondrán frente a frente a una distancia de cuatro metros estando los otros participantes en medio de ellos. Lanzadores arrojar la pelota y si hace contacto con alguien esa persona se retira; si la pelota es cogida con las manos por alguien de en medio, una persona vuelve al juego	10”	-pelota
Exposición “La perseverancia”	Ampliar el conocimiento de los padres en relación a la perseverancia.	Explicar contenido en relación al tema de la perseverancia, resaltando los siguientes puntos: -Concepto, importancia y beneficios.	15”	-proyector -laptop -diapositivas

<p>Aplicación del “Estudio de caso”</p>	<p>Reforzar la perseverancia en padres mediante el estudio de caso, referente a la “Biografía de Nick Vujicic”.</p>	<p>Presentar un caso de estudio previamente seleccionado, en esta oportunidad la biografía de Nick Vujicic. Indicar a los padres que tendrán que determinar si la persona estudiada es perseverante, porqué lo es y cómo lo es; o si es lo contrario. Primeramente se les pedirá que hagan sus hipótesis en base a la apariencia de la persona estudiada, posteriormente se narrará la biografía del sujeto. Al terminar se les pedirá que respondan a las preguntas que se les ha dado y hagan contraste entre las impresiones previas y las actuales. Hacer una lluvia de ideas con los participantes y usar la información que aporten para fortalecer su percepción en relación a la perseverancia.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bSGJst9mc40">https://www.youtube.com/watch?v=bSGJst9mc40</a></p>	<p>20”</p>	
<p>Repaso</p>	<p>Absolver las dudas de los padres y reforzar el conocimiento aprendido.</p>	<p>Preguntar respecto a dudas que puedan tener los participantes y aclararlas.</p> <p>Pedir a los padres su compromiso en practicar la perseverancia, y que identifiquen momentos en los cuales sean perseverantes durante la semana, para compartirlos en la siguiente sesión.</p>	<p>5”</p>	



Sesión 12: “Mi soledad”

**Sentirse bien solo**

Objetivo: Reforzar en los padres la importancia del sentirse bien solo, usando el diario terapéutico como apoyo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Organizar al grupo de participantes preparándolos para el inicio de sesión.	Recepcionar a los participantes e invitarlos a tomar asiento a esperas del inicio de la sesión. Repasar los contenidos trabajados en la sesión anterior y recopilar las experiencias con la perseverancia, de los padres.	10”	-sillas -mesas
Dinámica: “Charada”	Divertir y animar a los padres.	Formar tres grupos; se pide que cada grupo escoja un representante que actuará y hará señas referentes a una película; los demás adivinarán. Entregar un punto al equipo de la persona que adivine la película; gana el equipo con más puntos.	10”	-sillas
Exposición “Sentirse bien solo”	Aportar a los padres los conocimientos necesarios para reforzar en ellos el entendimiento	Compartir contenidos sobre el sentirse bien solo, haciendo especial énfasis en los siguientes apartados: -Concepto -Importancia -Ventajas y desventajas	15”	-proyector -laptop -diapositivas

	del sentirse bien solo.			
Aplicación de la técnica “Diario terapéutico”	Facilitar la concientización de las actividades practicadas por los participantes en soledad, invitándolos a escribirlas en un diario.	Ofrecer un cuaderno y un lapicero a cada padre. Pedir a continuación que escriban en la primera página cinco actividades que gusten practicar cuando tienen tiempo para ellos mismos; pedir por voluntarios que quieran compartir algo de lo que han escrito. Hablar haciendo énfasis en la importancia de la soledad y la privacidad. Explicar además, cómo escribir los sentimientos, pensamientos y aprendizajes puede favorecer a la salud mental de la persona. Invitar a desarrollar el diario cuando tengan tiempo a solas o quieran recordar algo importante para ellos.	15”	-cuaderno -lapicero
Despedida	Expresar agradecimiento y motivar a los padres.	Agradecer y compartir las percepciones propias respecto a todo el trabajo realizado durante las sesiones. Pedir la opinión de los padres respecto al proceso realizado y su aprendizaje individual.  Incentivar a permanecer practicando los contenidos compartidos.	10”	

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- American Psychological Association (APA). 2008. **Task force calls for reframing research to account for factors that contribute to resilience among african-american youth**. Artículo online. U.S.A.  
[www.apa.org/news/press/releases/2008/08/reframing-research.aspx](http://www.apa.org/news/press/releases/2008/08/reframing-research.aspx)
- Barahona Ramos, J. y otros. (2016). **Factores Resilientes presentes en Padres con hijos con discapacidad**. Tesis. Ecuador.
- Becoña, E. (2006). **Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto**. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, Vol. 11, 125-146.
- Behar, D. (2008). **Metodología de la Investigación**. Libro de la editorial Shalom. Pag 52.
- Berdnar, R., Peterson, S. (1989). **Self-Steem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice**. *American Psychological Association*. USA.
- Bernal, C. (2010). **Metodología de la investigación**. Libro de la editorial Pearson. Colombia
- Briones Espichán, P. Tumbacao Choez, L. (2017). **Resiliencia materna y ajuste parental ante la discapacidad en madres de Centros Educativos Básicos Especiales de Lima Este**. *Tesis*. Lima, Perú.
- Cárdenas Carcausto, N. (2017). **Cohesión familiar, adaptabilidad y resiliencia en hijos adolescentes de mujeres maltratadas en la institución educativa María auxiliadora – puno**. *Tesis*. Puno, Perú.

Castro Vélez, C. (2018). **Resiliencia en los padres de los bebés con habilidades diferentes de 0 - 5 años del Programa de Intervención Temprana (PRITE) – Callao**. Tesis. Lima, Perú.

Clemente Carrión, A., Molero Mañez, R., González Sala, F. (2000). **Estudio de satisfacción personal según la edad de las personas**. *Revista Anales de psicología*, Vol.16, pag 189-198. España

Csikszentmihályi, M. (1996). **Creativity: Flow and the Psychology of discover and Invention**. Libro de editorial Harper Perennial. U.S.A.

Cyrulnik, B. (2001). **La maravilla del dolor**. Libro editorial Barcelona Granica. España.

Diario el país. (2015). **Por qué las mentes más brillantes necesitan soledad**. *Versión online*.  
[https://elpais.com/elpais/2015/01/29/buenavida/1422546931\\_773159.html](https://elpais.com/elpais/2015/01/29/buenavida/1422546931_773159.html)

Ejemplode. (2018). **Ejemplo de ¿qué es un sociodrama?** *Versión online*  
[https://www.ejemplode.com/61-que\\_es/1904](https://www.ejemplode.com/61-que_es/1904)

Garnezy, N. (1971). **Vulnerability research and the issue of the primary prevention**. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41, 101-116

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. **Metodología de la investigación**. Libro de la editorial McGrawHi. México.

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”. 2007. **Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima rural**. *Manual recopilatorio*. Perú

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”. (2010).  
**Estudio Epidemiológico de Salud Mental en la ciudad de Abancay.**  
*Manual recopilatorio.* Perú.

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”. 2002.  
**Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental.** *Manual recopilatorio.* Perú

La República. (2015). **Actitud: La resiliencia.** *Artículo online*  
[www.republica.com.uy/la-resiliencia/](http://www.republica.com.uy/la-resiliencia/)

Martín, A. (2013). **Manual práctico de psicoterapia Gestalt.** *Libro de la editorial Desclee de Brouwer.* España.

Miespacioresiliente. **Modelo de verbalizaciones resilientes de Grotberg.** *Artículo online.*  
<https://miespacioresiliente.wordpress.com/tag/edith-grotberg/>

Newman, R. 2005. **APA’s resilience initiative.** *Professional Psychology: Research and Practice*, revista, Vol 36, pag 227-229. U.S.A.

Olsson, C.A., Bond, L., Burns, JM., Vella Brodrick, D.A. y Sawyer, S.M. (2003).  
**Adolescent resilience: a concept analysis.** *Journal of adolescence*, 26, 1-11.

Organización Panamericana de la Salud. 1998. **Manual de identificación y promoción de la Resiliencia en niños y adolescentes.** Manual versión online. <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>

Palacios Banchemo, A. (2009). **Resiliencia**. *Artículo online, blog de psicología*.  
psicologosperu.com  
[psicologosperu.blogspot.com/2009/10/resiliencia.html](http://psicologosperu.blogspot.com/2009/10/resiliencia.html)

Palella, S. Martins, F. (2012). **Metodología de la investigación cuantitativa**.  
Libro de la editorial FEDUPEL. Venezuela

Pérez de Velazco Geldres, A. (2017). **Afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista**.  
*Tesis*. Lima, Perú.

Pérez, J. Ferri, F. Melia, A. y Miranda, A. (2007). **Resilience and Risk in childrens with learning disabilities**. *Revista Rev Neurol*, 2007 Mar 2, 44, suppl 2,S9-12.

Psicología y mente. (2018). **Estudio de caso: características, objetivos y metodología**. *Versión online*  
<https://psicologia y mente.com/psicologia/estudio-de-caso>

Ponce Espino, J. Torrecillo Martín, A. (2014). **Estudio de Factores Resilientes en Familiares de Personas con Discapacidad**. *Revista, International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Pag 407-416. España.

Raffo Benavidez, Luis. (2009). **Resiliencia familiar**. *Artículo online, blog de psicología*.  
psicologosperu.com  
<https://psicologosperu.blogspot.com/search?q=resiliencia+lima>

- Rodríguez Gallego, D. (2018). **Una revisión al constructo de resiliencia. Historia y panorama actual.** *Artículo de titulación.* Colombia.
- Salazar Farfán, M. (2017). Padres de niños con discapacidad. Relación y diferencias entre Inteligencia Emocional y Resiliencia. *Tesis.* Lima, Perú.
- Santana Valencia. (2017). **La Construcción de la Resiliencia en familias que viven la discapacidad.** *Tesis.* México
- Sánchez Teruel, D. Robles Bello, M. (2013). **Respuesta de un programa aplicado a Padres de niños con Síndrome de Down.** Artículo revista Universitas Psychologica. Pag 15-25. España.
- Sánchez Ávila, M. (2016). **Resiliencia Organizacional, fundamentos de ingeniería administrativa.** *Tesis.* México.
- Silas Casillas, J. (2008). **Why is it that Miriam goes to school? Resilience in Mexico's Elementary Education.** *Artículo de investigación version online.* U.S.A.
- Soto Marquez, M. y otros. (2013). **Factores de Resiliencia en las parejas de padres y tutores de niños con discapacidad.** *Tesis.* México.
- Torrice, E. Santin, C. Villas, M. Álvarez, S. y López, J. (2002). **El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico para la Psicooncología.** *Revista Anales de psicología Vol18.* Pag 45-59. España.
- Trespacios, J. Vázquez, R. y Bello, L. (2005). **Métodos de recogida y análisis de la información para la toma de decisiones en marketing.** Libro de la editorial Paraninfo. España

UPSOL (2015). **10 técnicas de arteterapia que te ayudarán a desestresarte en estas vacaciones.** *Versión online*

<http://www.upsocl.com/creatividad/9-tecnicas-de-arteterapia-que-te-ayudaran-a-desestresarte-en-esta-epoca-de-vacaciones/>

Vanistendael, S. (2005). **La Resiliencia: Desde una inspiración hacia grandes cambios.** *Artículo para el segundo congreso internacional de los trastornos del comportamiento de niños y adolescentes.* España.

Villaba Quesada, M. (2004). **El concepto de la resiliencia individual y familiar.** *Investigación Portal Redalyc.*

Wagnild, G., Young, M. (1993). **Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale.** *Journal of Nursing Measurement, Vol1, No.2*

Wollin, S., Wollin, S. (1993). **The Resilient self.** *Libro de la editorial New York: Villard Books. U.S.A.*



## MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema principal	Problemas secundarios	Objetivo general	Objetivos específicos	Variable	Metodología
¿Cuál es el nivel de <b>Resiliencia</b> en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?	¿Cuál es el nivel de <b>Confianza en sí mismo</b> en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres? ¿Cuál es el nivel de <b>Ecuanimidad</b> en los padres de hijos con necesidades especiales	Determinar el nivel de <b>Resiliencia</b> en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.	Determinar el nivel de <b>Confianza en sí mismo</b> en los padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres. Determinar el nivel de <b>Ecuanimidad</b> en los padres de hijos con necesidades	Resiliencia <b>Factores de la variable:</b> -Confianza en uno mismo - Perseverancia -Aceptación de unos mismo -Ecuanimidad -Sentirse bien solo	<b>Tipo y Diseño:</b> -Tipo: descriptivo -Diseño: No experimental -Enfoque: cuantitativo -Corte: transversal  <b>Población:</b> Conformada por padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con


	<p>participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>Perseverancia</b> en los padres de hijos con necesidades especiales</p> <p>participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>Satisfacción Personal</b> en los</p>		<p>especiales</p> <p>participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.</p> <p>Determinar el nivel de <b>Perseverancia</b> en los padres de hijos con necesidades especiales</p> <p>participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.</p>		<p>discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>Conformada por 30 padres. Se utilizará el método de muestreo no probabilístico de tipo intencional, puesto que se busca que esta muestra sea representativa con respecto a la población.</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>padres de hijos con necesidades especiales</p> <p>participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>Sentirse bien solo</b> en los padres de hijos con necesidades especiales</p> <p>participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el</p>		<p>Determinar el nivel de <b>Satisfacción Personal</b> en los padres de hijos con necesidades especiales</p> <p>participantes en un centro estatal para el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.</p> <p>Determinar el nivel de <b>Sentirse bien solo</b> en los padres de hijos con necesidades especiales</p> <p>participantes en un centro estatal para el bienestar de</p>		
--	---	--	--	--	--

	distrito de San Martín de Porres?		personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres.		
--	-----------------------------------	--	---	--	--

## Anexo 2

### Carta de presentación a la municipalidad de San Martín de Porres



# Universidad Inca Garcilaso de la Vega

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 23 de octubre del 2018

Carta N° 2503-2018-DFPTS

**Señor  
ADOLFO ISRAEL MATTOS PIAGGIO  
ALCALDE  
DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES**  
Presente.-

MUNICIPALIDAD DISTRITAL  
DE SAN MARTÍN DE PORRES

N° de documento: **51352-10**

**29 OCT. 2018**

Folios .....  
Hora ..... Firma .....

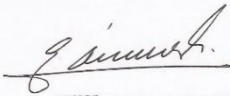

SUB GERENCIA DE GESTIÓN DOCUMENTARIA Y ARCHIVO CENTRAL

Atte.: Oficina Municipal de Atención a la  
Persona con Discapacidad OMAPED

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Alonso Marcel PINEDO RENGIFO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 70-0246780 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,

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

RGS/verh  
Id. 976973

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

### Anexo 3

#### ESCALA DE RESILIENCIA

**Instrucciones:**

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

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

		Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5	Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido (a).	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12	Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo auto disciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7

16	Por lo general encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17	El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de las cosas por lo que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

## ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### Anexo 1

#### Sesión 03: Ejercicio de meditación mindfulness.

Guiar a los participantes a que se sienten en postura de ángulo recto, procurando relajar los músculos del cuerpo. Solicitar que cierren los ojos y que se guíen de la voz del moderador:

*“Vamos a respirar suavemente por la nariz, contenemos el aire durante unos dos segundos y luego expiramos lentamente por la boca”.* Se buscará repetir la respiración tres veces.

A continuación, favoreceremos que los participantes tomen conciencia del proceso de relajación que está efectuando su cuerpo a consecuencia de la dinámica:

*“Sientan su cuerpo, como se relaja, respiren lentamente y dejen que el estrés y las preocupaciones se vayan”.*

Habiendo ayudado a los participantes a entrar en estado de relajación, se procederá a dar las indicaciones primordiales:

*“Ahora vamos a centrar nuestra atención en nuestros cinco sentidos, los cuales son: vista, oído, olfato, gusto y piel; identifiquen y perciban sus cinco sentidos y centren su atención solo en ellos”.*

*“Procuren mantener su atención en sus cinco sentidos, perciban lo que ellos pueden sentir; ustedes están en el momento presente”. “Ahora no existe pasado, no hay futuro, solo hay este presente”.*

Luego de llegar a este punto, es importante explicar como la mente procesa durante la aplicación de los ejercicios de meditación:

*“Seguramente comenzarán a surgirles pensamientos, ya sea como imágenes, sonidos e incluso sensaciones”. “Cuando eso pase, dense cuenta que han sido distraídos por su propia mente*



*y hagan que su atención vuelva a centrarse en sus cinco sentidos, céntrense en el presente”*

Realizar todo el proceso anterior debería tomar un aproximado de 10 minutos. Guiar a los participantes procurando que mantengan la meditación (concentrándose en sus sentidos) durante 10 minutos más. Una vez alcanzado el tiempo meta, guiar a que realicen inspiraciones y expiraciones, para luego invitarlos a abrir los ojos.

## **Anexo 2**

### Sesión 06: Ejercicio de simbolismos con máscaras.

Luego de que cada participante ha armado su máscara y se le ha designado una emoción negativa a cada uno, ofrecer la siguiente indicación:

*“Todos miramos la máscara que está en nuestras manos, la miramos y pensamos en la emoción que representa”. “Ahora quiero que se pongan la máscara y repitan conmigo: yo soy (cólera, miedo, tristeza, etc.; cada participante menciona la emoción que le corresponde) y existo, soy importante; merezco ser escuchada por (cada participante dice su nombre), porque lo que quiero es enseñarle una lección importante, quiero ayudarlo a crecer”.*

Después de haber realizado el ejercicio, dar la siguiente consigna:

*“Vamos a quitarnos las máscaras y a mirarlas”. “La emoción ya nos ha hablado, ahora nosotros vamos a decirle a la emoción unas cosas también: Yo (nombre de la persona) te he escuchado (nombre de la emoción negativa) y quiero decirte que eres importante y te acepto”.*

Posteriormente realizar ejercicios de respiración para favorecer la regulación de los participantes.

Ir rotando las máscaras entre participantes y realizar el ejercicio varias veces, de manera que cada uno tenga la oportunidad de trabajar sus emociones negativas básicas.

### **Anexo 3**

#### Sesión 07: Visualización.

Luego de favorecer la relajación en los participantes mediante la respiración y la relajación de los músculos, haciendo uso de la voz como guía; aprovechar que están sueltos de cuerpo y con los ojos cerrados para hacer mención de la siguiente consigna:

*“Ahora que están relajados, sigan mi voz, vamos a conectar con nosotros mismos”. “En estos momentos ustedes están en un mundo diferente, un mundo que les pertenece a ustedes”. “Este es un mundo propio, donde solo ustedes tienen acceso”.*

Una vez realizada la introducción, proseguir de la siguiente manera:

*“De repente, en este mundo en el que todo es posible, ven una figura a lo lejos, acérquense a ella lentamente”. “Eres tú mismo”. “Ahora mismo hay una persona idéntica a ti, en frente, la cual te está mirando fijamente a los ojos; se siente como verse en un espejo”. “Mírala, comienzas a darte cuenta que tiene dentro, las cosas que más te gusta de ti (tus virtudes, tus sueños, tus sentimientos)”. “Pero también tiene las cosas que se te dificulta aceptar (defectos, errores del pasado)”.*

Habiendo influenciado en el proceso de identificación de forma exitosa, proseguir:

*“Esa persona eres tú”. “Tómate un tiempo para decirle algo que tú quieras decirle, díselo en tu mente, que solo él o ella pueda escucharte”.*

Como cierre, continuar de la siguiente manera:

*“La persona que tienes frente a ti es especial, eres tú; una persona grandiosa que tiene virtudes y defectos, los cuales está mejorando”. “Tú tienes una razón de ser, eres importante en este mundo”. “Vamos a decirle a esa persona que está frente a nosotros lo genial que es, repitan luego de mí: tú eres*

*importante; gracias a ti he logrado muchas cosas, gracias a que estuviste ayudándome y no te rendiste conmigo; hoy quiero decirte que te acepto con tus fallas y tus aciertos”.*

Ayudar a los participantes a que vuelvan a su nivel de conciencia usual, mediante el uso de respiraciones, e invitarlos a que abran sus ojos de a poco.

## Resultados del programa antiplagio



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 14%**

Date: miércoles, Marzo 20, 2019

Statistics: 3151 words Plagiarized / 22404 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

UNIVERSIDAD PARTICULAR INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Resiliencia en  
padres de hijos con necesidades especiales participantes en un centro estatal para  
el bienestar de personas con discapacidad en el distrito de San Martín de Porres  
Para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología Presentado por:  
Autor: Bachiller Pinedo Rengifo Alonso Marcel Lima - Perú 2019 DEDICATORIA A  
Dios, que siempre está presenta en mi vida y cuida de mis seres queridos. A mi  
familia, por el incondicional apoyo en cada detalle que hacen por mí. Y por  
acompañarme en toda etapa de mi vida.

## Aprobación del asesor de tesis

