



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Propuesta basada en la resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori-Piura, 2022

AUTOR:

Remaycuna Vasquez, Alberto (orcid.org/0000-0002-9752-1632)

ASESOR:

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de intervención psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mi familia por su apoyo constante e incondicional, especialmente a mis amados padres Alfonso Remaycuna Vasquez y Telmira Vasquez García.

Agradecimiento

A Dios por darme la vida y el perdón de mis pecados, a mi familia por su ayuda y soporte emocional en cada momento, a mis docentes que me capacitaron para lograr el desarrollo de esta investigación; finalmente a todos mis amigos por su amistad continua.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1.-Tipo y diseño de investigación.....	15
3.1.1.- Tipo de investigación.....	15
3.1.2.- Diseño de investigación.....	15
3.2.-Variables y operacionalización.....	15
3.3.- Población, muestra y muestreo.....	16
3.3.1. Población.....	16
3.3.2.- Muestra.....	17
3.3.3.- Muestreo.....	17
3.4.-Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
3.5.-Procedimientos.....	20
3.6.-Método de análisis de datos.....	20
3.7.-Aspectos éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	24
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII. RECOMENDACIONES.....	36
REFERENCIAS.....	37
ANEXOS.....	46

Índice de tablas

Tabla 1: Niveles de resiliencia en madres de familia del distrito de Curamori	24
Tabla 2: Niveles de funcionamiento psicológico positivo en madres de familia	25
Tabla 3: Niveles de autoestima y resiliencia en madres de familia	26
Tabla 4: Niveles de disfrute en madres de familia	27
Tabla 5: Niveles de optimismo en madres de familia	28
Tabla 6: Niveles de autonomía y vitalidad en madres de familia	29

Índice de gráficos

Gráfico 1: Niveles de resiliencia en madres de familia	24
Gráfico 2: Funcionamiento psicológico en madres de familia	25
Gráfico 3: Autoestima y resiliencia en madres de familia	26
Gráfico 4: Niveles de disfrute en madres de familia	27
Gráfico 5: Niveles de optimismo en madres de familia	28
Gráfico 6: Niveles de autonomía y vitalidad en madres de familia	29

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo elaborar una propuesta basada en la resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del Distrito de Curamori 2022, fue un trabajo de tipo no experimental de corte transversal con un diseño descriptivo propositivo, la muestra fue de 169 mujeres, se administraron dos instrumentos: la escala de resiliencia y el cuestionario de funcionamiento psicológico positivo, ambas pruebas contaron con adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad. Los resultados indicaron que, el 66,9% de madres de familia presentan bajos y regulares niveles de resiliencia y el 33,1% se encuentra en un nivel alto; se evidenció que el 66,8% de madres tienen bajos y regulares niveles de funcionamiento psicológico y un 33% presenta un buen funcionamiento. Con base en estos resultados se elaboró una propuesta basada en la resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico en esta población, consta de 12 sesiones y se fundamenta en la psicológica positiva. Se concluye que las condiciones de ambas variables necesitan mejorar, por tal razón, el programa que se propone será de mucho beneficio para estas madres de familia.

Palabras Clave: Resiliencia, bienestar psicológico, funcionamiento psicológico positivo.

Abstract

The objective of this research was to develop a proposal based on resilience to improve positive psychological functioning in mothers of the District of Curamori 2022, it was a non-experimental cross-sectional work with a proactive descriptive design, the sample was 169 women, two instruments were administered: the resilience scale and the positive psychological functioning questionnaire, both tests had adequate psychometric properties of validity and reliability. The results indicated that 66.9% of mothers have low and regular levels of resilience and 33.1% are at a high level; it was evidenced that 66.8% of mothers have low and regular levels of psychological functioning and 33% have good functioning. Based on these results, a proposal based on resilience was developed to improve psychological functioning in this population, consisting of 12 sessions and based on positive psychology. It is concluded that the conditions of both variables need to improve, for this reason, the proposed program will be of great benefit to these mothers.

Keywords: Resilience, psychological well-being, positive psychological functioning.

I. INTRODUCCIÓN

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a las adversidades de la vida (Wister, 2022), una persona con altos niveles de resiliencia, enfrenta con optimismo las situaciones cotidianas, actúa dando sentido a todas las actividades que realice dentro y fuera del hogar y sobre todo gozan de una adecuada salud mental. Sin embargo, cuando esta capacidad no se desarrolla adecuadamente, no se tiene un buen funcionamiento positivo en la realización de las diversas actividades (Gonzales et al, 2021). Estas dificultades encontradas en estas variables, generan como consecuencia el incremento de los índices de depresión, ansiedad que afecta a la salud mental de las personas.

A nivel internacional, se estima que alrededor de 300 millones de personas al año sufren con depresión, y es originada por la falta de las respuestas emocionales a los problemas de la vida cotidiana, alterando las actividades en contextos laborales, escolares y familiares; como consecuencia de estos niveles de depresión, más de 800 000 personas anualmente se quitan la vida, en otras palabras una persona se suicida en un intervalo de 40 segundos (Organización Mundial de la Salud, 2020), la mayor parte de estos casos se da en personas que no tienen una buena satisfacción con la vida y de bajos recursos económicos (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

A nivel nacional se visualiza que, debido a los escollos de la pandemia, el bienestar de las madres de familia se ha visto afectado, tienen que enfrentar situaciones difíciles como la pérdida de trabajo, problemas económicos, conductas de estrés y problemas de adaptación, se calcula que 3 de cada 10 progenitores tiene depresión y el 5% experimenta problemas de angustia, ansiedad y desesperanza (UNICEF, 2021). En otros estudios se ha encontrado que estas problemáticas también son frecuentes en los adolescentes, se ha encontrado que el 20% de adolescentes han presentado riesgo suicida a consecuencia de los problemas afectivos y del estado de ánimo (Sandoval et al, 2018).

A nivel local, se ha encontrado que el 32,48% de mujeres presentan problemas de ansiedad y depresión lo cual afecta sustancialmente a su funcionamiento psicológico; entre los factores asociados, son los problemas económicos,

socioemocionales, de salud y consumo de sustancia psicoactivas (Benavidez, 2021).

Bajo esta línea directriz, se evidencia que las mujeres, especialmente las madres de familia, no tienen una adecuada resiliencia, en consecuencia, no presentan un buen funcionamiento positivo enfrentando con éxito todos los problemas diversos que acontecen en su entorno. El funcionamiento psicológico en esta población de madres de familia, está también relacionado con la satisfacción con la vida (Huertas y Gómez, 2020; Temkin y Cruz, 2018), es decir, ante los diferentes efectos de la pandemia, su falta de capacidad de reponerse de las crisis emocionales, el no sentirse satisfechos consigo mismos hacen que se tenga una visión lóbrega de la vida, declinando en su salud mental (Martínez et al, 2016).

El tema de la resiliencia ha sido estudiado ampliamente en diferentes poblaciones, pero aún se tiene limitación para acceder a trabajos donde se estudie la resiliencia con la variable de funcionamiento psicológico, y cómo la resiliencia puede ser la base para que las personas tengan un pleno funcionamiento psicológico positivo. Con base en estas consideraciones teóricas, es transcendental desarrollar programas de intervención teniendo como asidero el constructo de resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori.

Por lo tanto, esta investigación se formula la siguiente interrogante: ¿cómo sería el programa basado en resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del Curamori- Piura 2022?

Esta investigación se justifica desde las siguientes perspectivas: A nivel teórico se busca analizar, contrastar y definir las variables de resiliencia y funcionamiento psicológico positivo, de tal forma que este conocimiento pueda ser más sólido y robusto para futuras investigaciones y de esta forma puedan seguir investigando esta temática. A nivel práctico, producto de la aplicación de los instrumentos, se podrá conocer las características de la resiliencia y con base en esto, se plantearán estrategias y líneas de acción sobre resiliencia a fin de fortalecer los niveles funcionamiento psicológico positivo en este grupo de madres. A nivel metodológico, los instrumentos tienen una adecuada validez y confiabilidad de

acorde al contexto de la población, así también en el desarrollo del programa se apoyará en registros de conducta, listas de cotejo de tal forma que se controlen las variables intervinientes.

A nivel social, esta investigación es relevante puesto que, mediante la ejecución de la propuesta, se busca mejorar las condiciones sobre la resiliencia de las madres de familia y de esta forma puedan enfrentar y sobreponerse ante las situaciones adversas de su vida, tomando las mejores decisiones que puedan beneficiar la consecución de sus metas y tener planificación y clarificación en sus actividades de la vida futura.

El objetivo de este estudio ha sido elaborar una propuesta basada en la resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022. A continuación, se mencionan los específicos: Conocer el nivel de funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022; diseñar el programa basado en resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022; fundamentar teóricamente el programa basado en la resiliencia para mejorar en funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Respecto a los trabajos previos que tienen relación con este estudio se han encontrado los siguientes:

A nivel internacional, Borges et al. (2016) en España realizaron un trabajo orientado a demostrar el nivel de percepción de satisfacción de las necesidades psicológicas, la motivación intrínseca y la autoestima relacionado a la satisfacción con la vida en un grupo de mujeres, para tal efecto, se ha trabajado con un tamaño muestral de 259 mujeres con edades entre 18 y 58 años. Los resultados de los datos mediante regresiones lineales indicaron que la necesidad psicológica deviene en un predictor importante en la motivación interna, los niveles de autoestima también son explicados por esta variable, finalmente las necesidades psicológicas también explican los niveles de satisfacción que tienen las personas con su vida. Por lo tanto, se pudo concluir que se debe promover una buena dinámica familiar donde se cubran necesidades afectivas en los procesos de socialización para un incremento en la valoración personal, estas condiciones generarían un efecto positivo de la valoración y disfrute de la vida.

Cusinato et al., (2020) desarrollaron un estudio enfocado a realizar un análisis de los factores de riesgo, la resiliencia y la protección para el bienestar de padres e hijos en la afectación psicológica durante la emergencia sanitaria por la pandemia, fue un trabajo descriptivo no experimental, la muestra fue de 463 padres de familia, se emplearon las escalas de bienestar psicológico, el cuestionario de fortalezas y dificultades, escala de resiliencia y la prueba para evaluar presencia de estrés. Los resultados indicaron que, las medidas de confinamiento y los cambios en el curso de las actividades influyen de forma negativa en las dimensiones psicológicas de los padres, de igual forma se identificaron factores de riesgo como el estrés de los padres y bajos niveles de resiliencia. Llegando a concluir que, es importante mejorar estas variables debido a que son determinantes para la promoción para la salud mental, es necesario que se focalice la atención que es sumamente necesarios para las familias y los niños, incluida su salud mental.

Halstead et al., (2018) desarrollaron una investigación que tuvo como propósito determinar en qué medida la variable de resiliencia se constituye un factor protector o compensatorio en el comportamiento de los hijos con discapacidad en madres de familia, fue una investigación aplicada con un diseño descriptivo propositivo, se trabajó en base a 128 elementos muestrales, se utilizó la prueba que evalúa la resiliencia en adultos. Los resultados finales revelaron que la resiliencia materna funcionaba como un factor compensatorio, teniendo una relación de efecto principal independiente con los resultados de bienestar, no se observaron correlaciones longitudinales entre la resiliencia y los resultados de bienestar materno. Bajo estos datos, se puede concluir que hubo poca evidencia del papel de la resiliencia que se convierte en elementos protector entre los problemas de comportamiento infantil y el bienestar de las madres.

Thurston et al., (2018) en su estudio dirigido a establecer en qué medida la resiliencia actúa como moderadora entre la síndemia y la depresión en madres con VIH, fue un trabajo basado en un diseño propositivo, se empleó una muestra de 55 madres, como técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos fueron la escala de la resiliencia y un cuestionario para evaluar los niveles de depresión. Después de hacer el tratamiento estadístico de los datos, se evidenció que una mayor resiliencia se asoció con síntomas depresivos más bajos ($r = -0,45$; $p < 0,01$), se apoyó la moderación ($\beta = -0,80$; $p < 0,01$) ya que la relación entre el SIDA y VIH y síntomas depresivos era más fuerte cuando la resiliencia era baja y más débil cuando la resiliencia era alta. Se pudo concluir que no sólo destacan cómo las adversidades concurrentes exacerban los síntomas depresivos, sino que también subrayan el papel de la resiliencia como factor protector clave entre las madres que viven con el VIH, por lo tanto, la resiliencia podría ser un objetivo del tratamiento basado en fortalezas para reducir los efectos negativos en esta población.

Grzankowska et al., (2018) desarrollaron un trabajo que tuvo como propósito esclarecer si la resiliencia como atributo y el afrontamiento resiliente pueden ser un recurso significativo en la satisfacción laboral, teniendo en cuenta el papel de la maternidad soltera como una situación difícil, el estudio tuvo como universo muestral 435 madres de familia, para la medición del afrontamiento resiliente, la escala que se utilizó fue la versión abreviada de afrontamiento de resiliencia y la

resiliencia característica se midió mediante la escala de evaluación de la resiliencia (SPP-25) y la satisfacción laboral se midió mediante la escala de satisfacción con el trabajo. El análisis no mostró diferencias significativas entre las madres en cuanto al nivel de satisfacción laboral, afrontamiento resiliente y resiliencia como atributo, con la excepción de una dimensión, apertura a nuevas experiencias y sentido del humor, que en el grupo de madres solas puntuó significativamente. Por lo tanto, se pudo concluir que existe una relación significativa entre la resiliencia y la satisfacción en este grupo de madres solteras.

A nivel nacional, Córdova (2022) en la ciudad de Chiclayo realizó un trabajo orientado a conocer el nivel de asociación entre la variable de inteligencia emocional y resiliencia en una muestra de mujeres pertenecientes a un colegio de nivel jardín, fue una investigación con enfoque cuantitativo con diseño correlacional, en el estudio participaron 83 madres, se usó la escala de resiliencia y la escala del TEMMS-24 para evaluar inteligencia emocional. Después del procesamiento de los datos, se pudo observar que hay una asociación positiva entre la inteligencia emocional y resiliencia ya que el coeficiente correlacional fue de .432 y un P valor de 0.01; este nivel de asociación se encontró a nivel general y por sus factores de la variable resiliencia. Por lo tanto, se concluyó que, a mayor inteligencia emocional en este grupo de madres, mayores también serán sus niveles de conducta resiliente, el comportamiento de una variable repercute también en la otra para las madres de esta casa de estudios.

El presente trabajo no presenta antecedentes locales, por lo tanto, este es el primero en realizarse.

Respecto a la variable de residencia, de modo general se refiere a la capacidad de sobreponerse ante los efectos de las adversidades, debe ser entendida como un constructo unidimensional o multidimensional y apoya la capacidad de adaptación positiva, facilitar el logro de las tareas de desarrollo de los individuos (Surzykiewicz, 2019). Desde esta perspectiva, la naturaleza de la resiliencia es compleja porque involucra la interacción entre factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que determinan la respuesta inicial al estrés, en esta línea, la resiliencia tiene que ver con una característica estable de la personalidad (Zelviene et al. 2021).

Se entiende como resiliencia a la capacidad de lograr, retener o recuperar un nivel de salud física o emocional después de una enfermedad o pérdida (Resnick y Inguito, 2011; Mandujano et al, 2020). En un sentido más amplio, la resiliencia es un proceso dinámico de la interacción entre diferentes procesos como biológicas, cognitivas, interpersonales y factores contextuales, tiene que ver con las capacidades como se enfrenta a los eventos, o incluso experiencias traumáticas, y cuando la persona se adapta y se recupera rápidamente de tales importantes infortunios (Surzykiewicz, 2019).

Para efectos de esta investigación se parte de los postulados de Wagnild y Young (1993) quienes definen la resiliencia como una peculiaridad de la personalidad que actúa en regular los efectos del estrés y promueve una mejor conducta adaptativa, se usa para hacer una descripción a los individuos que denotan valor y tienen una capacidad de adaptación ante las circunstancias de aflicción. Ser resiliente implica ser tolerante a las presiones y obstáculos, es la habilidad que posee cada ser humano para hacer las cosas bien aun cuando se pasa dificultades, frustraciones, se capacidad para superarlas y salir de ellas con valor y renovados.

Entre las características más importantes de la resiliencia se pueden señalar las siguientes:

Primero, la resiliencia es un proceso complejo que expresa en momentos específicos para hacer frente a determinadas circunstancias. Es decir, tiene que ver con las interacciones dinámicas de sus componentes de riesgo y adaptación; por lo tanto, en su estudio, se debe analizar las diferencias individuales en respuesta a amenazas ambientales específicas (Morote et al, 2017).

Por otro lado, algunos autores se centran en los determinantes personales; mientras que otros en la influencia ambiental física y social; esto ha llevado a comprender su naturaleza compleja y considerarlo como un proceso dinámico que conduce a la salud, la adaptación y el funcionamiento positivo (Tsigkaropoulou et al, 2018).

Por último, los estudios más recientes refieren que la resiliencia es uno de los atributos más interesantes de la psicología positiva, que enfatiza las capacidades o procesos humanos para adaptarse con éxito a situaciones adversas o traumáticas

y superarlas rápidamente. En su estudio, se debe considerar tres condiciones: la existencia de un riesgo en el desarrollo psicológico, la evaluación de las disposiciones psicológicas que habilitan comportamientos para superar los riesgos y es una competencia adaptativa según la edad y la cultura (Mandujano et al, 2020).

Respecto a las dimensiones de la resiliencia, según Wagnild e Young (1993) refieren que presenta 4 componentes importantes:

Ecuanimidad. Tiene que ver con tener un equilibrio emocional de nuestra vida relacionados con las experiencias individuales y sociales, una persona ecuánime es aquella que toma las cosas con calma y tranquilidad teniendo actitudes positivas ante las situaciones adversas, no se desespera, sino que sabe encontrar el sentido a las cosas (Wagnild e Young, 1993).

Perseverancia. Hace referencia a la persistencia ante las situaciones adversas y álgidas de la vida que muchas veces generan desaliento en el ser humano, implica un deseo intenso de poder lograr las metas propuestas manteniendo una disciplina personal para conseguir tal fin (Wagnild e Young, 1993).

Confianza en sí mismo. La confianza en sí mismo constituye la habilidad y seguridad para creer en nuestro potencial, nuestras capacidades, los recursos personales. En acuerdo con este autor este factor, tiene que ver con la confianza en sí mismo para poder desarrollar todas sus actividades y acciones que lo llevan a cumplimiento de su propósito (Wagnild e Young, 1993).

Satisfacción personal. Consiste en tener una comprensión clara sobre lo que significa la vida y de qué forma se puede mejorar la calidad de vida, es decir, para que la vida pueda mejorar, se tiene tener una comprensión integral sobre el significado de la vida (Wagnild e Young, 1993).

Sentirse bien sólo. Está relacionado con la comprensión de lo que significa ser libre, personas auténticas, con características singulares, que somos de gran valor y que no se depende de los demás para encontrar satisfacción con nosotros, sino que por nuestros propios medios somos capaces de disfrutar tiempo con nosotros a solas (Wagnild e Young, 1993).

Existen diversas teorías que explican la conducta resiliente, en esta investigación se consideran los aportes de la de las neurociencias y los de la psicología positiva.

Las neurociencias en estos últimos años, están proporcionando mucha información sobre la conducta resiliente. Esta teoría sostiene los siguientes axiomas: primero, todo comportamiento humano está regulado mediante la actividad de neurotransmisores como la oxitocina, dopamina, serotonina y noradrenalina (León y Cárdenas, 2020). Segundo, el cerebro tiene la capacidad de aprender mediante el entramiento cognitivo, por lo tanto, es necesario entrenar adecuadamente nuestro cerebro, esto proveerá de recursos para cultivar la resiliencia y poder sobreponerse con rapidez en momentos de dolor y de adversidad (Grané y Forés, 2019). Finalmente, cuando hay estímulos que resulten de interés para el cerebro, se refuerzan o aparecen nuevas conexiones neuronales, por lo tanto, se puede decir que el cerebro está en constante aprendizaje, los seres humanos logran procesar la información, asimilarla y adaptarse a diferentes situaciones (Ortega et al, 2021). Bajo este marco, una persona puede adaptarse a las situaciones adversas manteniendo un cerebro plenamente funcional, si el cerebro está bien entrenado, sano y tiene un buen descanso, será capaz de procesar la información, organizarla y asimilarla, dado este proceso, el ser humano se adapta y encuentra el equilibrio.

La segunda teoría es la psicología positiva, donde son muchas las investigaciones que se han vertido en los últimos años (Sánchez et al, 2019; Cevallos et al, 2021). La psicología positiva sostiene que la persona tiene fortalezas y debilidades, pero que, ante las adversidades de la vida, se tiene que poner especial énfasis en las virtudes, las cuales permitirán verla desde una perspectiva favorable (Ortunio et a, 2016). Los exponentes de este enfoque, actúan en defensa de tener una visión positiva de las experiencias humanas donde se enfatiza el poder conocer las fortalezas que tienen los seres humanos, valoración de las virtudes y las destrezas para lograr una mejor adaptación y sobreponerse ante la adversidad. Según este enfoque, se debe promover que las personas se centren en los aspectos positivos, las fortalezas y no básicamente en las debilidades, sólo de esta manera se podrá lograr que los individuos sobrevivan y actúen con eficiencia ante los momentos adversos y críticos.

Respecto a la variable funcionamiento psicológico positivo, se define como la capacidad que permite responder favorablemente a los estímulos que suceden en nuestro entorno. Según la Organización Mundial de la Salud (2011), el funcionamiento psicológico son los sentimientos y percepciones positivas que ayudan a la adaptabilidad del individuo en relación a factores estresantes. Para otros autores, el funcionamiento psicológico implica capacidades de adaptación de los seres humanos que los ayuda a lidiar con problemas externos e internos (Mojisola et al, 2021).

El funcionamiento psicológico positivo bajo la mirada de Merino y Privado (2015) se conceptualiza como una molécula formada por un conjunto de átomos interconectados que son los recursos psicológicos cuyo aporte a la molécula tiende a variar de acuerdo a su naturaleza en que se presenta. Dicho de otro modo, tiene que ver con el funcionamiento de los recursos, las fortalezas y debilidades.

Partiendo de estas premisas, el funcionamiento psicológico positivo es la disposición que tiene una persona para tener un buen desenvolvimiento y desempeño, que se compone de la movilidad de los factores positivos que la integran, siendo activados por las fortalezas o debilidades de los recursos que lo componen (Portela, 2021). Dentro de la psicología positiva, los modelos de funcionamiento psicológico positivo han sido propuesto para explicar los recursos que dan un resultado de salud favorable al ser humano, ayudan a lograr estar mejor adaptados al entorno, al cambio respectivo y son estables y asimilables (Gonzales et al, 2021).

El funcionamiento psicológico positivo presenta importantes características que es importante mencionarlos. Primero, tiene que ver con componentes emocionales, cognitivos y sociales del funcionamiento de un individuo: el emocional considera que es la capacidad de un individuo para experimentar alegría, felicidad y satisfacción con la vida; el cognitivo tiene en cuenta cuestiones de conocimiento sobre los pensamientos, percepciones, creencias y esquemas de un individuo que afectan su salud (Sadeghi et al., 2018); y el social se refiere a las interacciones y la conexión con la comunidad inmediata del individuo y la sociedad (Mojisola et al, 2021).

Segundo, años atrás era centrado en los aspectos psicopatológicos, pero recientemente la psicología positiva también ha mirado las cualidades positivas que tienen los individuos, sus características y entornos de un funcionamiento óptimo que los impulse hacia una vida plena y de bienestar (Rodríguez y Sanz, 2013).

Tercero, el funcionamiento psicológico está muy relacionado el bienestar psicológico (Teismann & Brailovskaia, 2020) que implica evaluación de los afectos positivos y negativos sobre el humor y las emociones (Requena et al, 2009). En este sentido, las buenas condiciones de bienestar psicológico percibido se asocian con un adecuado nivel de afectividad, por otro lado, una negativa afectividad implica condiciones desfavorables en la satisfacción de la vida (Moyano et al, 2013).

Finalmente, el funcionamiento psicológico se relaciona con la satisfacción con la vida, entendida como la valoración global que la persona hace de su vida haciendo una comparación de sus logros que ha conseguido y lo que esperaba obtener (Pavot, Diener, Colvin, y Sandvik, 1991; Cabañero et al, 2004). Por lo tanto, la forma en cómo se encuentran las personas satisfechas con su vida, está en función a la valoración que se hace de las dinámicas de su funcionamiento y que se encuentran en buena funcionalidad (Atienza et al, 2000). Bajo esta mirada, una persona tendrá un buen funcionamiento psicológico de acuerdo como evalúa el cumplimiento de sus metas en la vida, de cómo está funcionando en la salud, trabajo, familia, círculos sociales (Padrós et al, 2015; Alfaro et al, 2016).

Según Merino y Privado (2015) el funcionamiento psicológico positivo se puede evaluar en función a 11 factores:

Autoestima. Es aquella percepción valorativa que cada persona tiene de sí mismo, tiene que ver con el conjunto de valoraciones que los individuos tienen a nivel intrapersonal, implica la capacidad de confianza y seguridad en lo que se hace (Portela, 2019; Merino y Privado, 2015).

Resiliencia. Tiene que ver con las habilidades que tienen las personas para adaptarse y sobrevivir a las condiciones difíciles de la vida, implica el proceso de sobreponerse ante los problemas y adaptarse a diversos contextos.

Optimismo. Implica la destreza de sentido positivo y buena voluntad para hacer las cosas, es la capacidad para dar sentido a las experiencias de la vida (Seligman, 1999) para tener una mejor capacidad de afrontamiento y adaptación.

Creatividad. Destreza que poseen los seres humanos para generar nuevas formas y alternativas de hacer las cosas, generar acciones e ideas con gran valor y que sean novedosas, es la habilidad para solucionar problemas saliendo de las rutinas y parámetros probando nuevas formas de solución de las cosas (Merino y Privado (2015).

Autonomía: implica que las personas tomen sus propias decisiones y respondan por ellas, tiene que ver con la autodeterminación de los individuos, una persona completamente autónoma se evalúa así mismo, identifica aspectos endebles de su vida y los perfecciona, piensa, actúa con la seguridad y tiene una buena regulación de sus patrones de conducta (Gonzales et al, 2021).

Domino del entorno: significa las destrezas que tienen las personas para responder a las demandas del entorno, tiene que ver con tener manipulación y control de los diversos espacios, saber seleccionar los ambientes que presentan condiciones más adecuadas, que se adapten a las cosas que se necesita. El tener domino del ambiente significa poder aprovechar las diversas oportunidades que el recinto ofrece (Merino y Privado, 2015).

Vitalidad. Tiene que ver con la expresión de nivel de energía, el vigor y dinamismo conque una persona se desenvuelve, implica tener disposición para hacer las cosas con buena iniciativa, hace referencia a competentes psíquicos y físicos.

Propósito vital. Tiene que ver con la claridad de la hoja de ruta que orienta nuestra vida, significa la capacidad para articular metas y planes para mejorar las condiciones de nuestro futuro, implica programar y establecer proyectos diseñando las estrategias para su plena consecución.

Humor. Tiene que ver con las expresiones amenas y jocundas que tiene las personas y lo demuestra en la socialización con sus compañeros, estas personas siempre actúan con gracia en todo lo que hacen, nunca son estructuradas y reglamentadas.

Disfrute. Es la destreza que tienen las personas para vivir el presente, aprender de las experiencias, disfrutar cada momento y el proceso mientras duran la ejecución de las cosas que se hace.

Curiosidad. Es la característica que tienen los individuos para descubrir el origen de las situaciones, tiene que ver con la habilidad de explorar, pero también de arriesgar para poder comprobar sus elucubraciones (Gonzales et al, 2021).

El funcionamiento psicológico, se puede explicar con base en la teoría de la conservación de recursos, que define los recursos psicológicos como rasgos de personalidad que son valiosos por su propia naturaleza porque están ligados al cumplimiento de logros benéficos, ayudan a poder alcanzar los logros y objetivos y permiten que las personas se adapten a su entorno (Hobfoll, 1989). Según este autor, estos recursos suelen ser enlazados, formando clusters de tal forma que la obtención de un recurso posibilita la activación de otro (Portela, 2021). El otro modelo es el multidimensional para el Bienestar Psicológico de (Ryff, 1989) que se compone de los siguientes recursos: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal. La presencia o el desarrollo de recursos psicológicos contribuye a que un individuo tenga un funcionamiento óptimo, que permita enfrentar aspectos intrínsecos y extrínsecos, aumentar la fortaleza personal y de la familia, en suma, facilita que se pueda alcanzar el bienestar desde una perspectiva eudaimónica (Portela, 2021).

Finalmente, el modelo que a nuestro juicio sustenta mejor este estudio, es la psicología positiva, donde se sostiene que la felicidad es un proceso que se va construyendo en el ser humano mediante las virtudes universales adquiridas y que se manifiestan en fortalezas personales contenidas en ellas. Entre las virtudes están la sabiduría y conocimiento que se relaciona con la creatividad, curiosidad, mente abierta, coraje vinculado a la valentía, persistencia y vitalidad; humanidad, justicia, templanza y trascendencia (Campo, 2020). La centralidad de los postulados de esta teoría, está en que se focaliza en la promoción del logro de metas que se pueden alcanzar, es decir, se centra en las experiencias positivas, se resaltan los aspectos positivos en distintos ambientes y formas de aplicación. Pero también se considera, no solamente aspectos placenteros, también se expresa como elección de algo que tiene un gran valor y se encuentra orientada hacia el

proceso y el éxito en la vida. La psicología positiva se encausa hacia el interés único para entender y poder conocer el fundamento básico del desarrollo, este enfoque sostiene que las personas tenemos fortalezas y debilidades pero señala que se deben enfatizar con mayor presencia los aspectos positivos de la vida para poder encontrar sentido a las cosas, de esta forma se puede asimilar y adaptarse ante las circunstancias antagónicas de la vida, las personas deben aceptar las dos cosas como aspectos que coexisten con nosotros, para el éxito, se debe aceptar los aspectos negativos como algo que ayuda a crecer personalmente (Gross et al, 2020; Seligman y Csikszentmihalyi, 2014).

III. METODOLOGÍA

3.1.-Tipo y diseño de investigación

3.1.1.- Tipo de investigación

Fue un trabajo basado en enfoque cuantitativo por la razón que se trabajaron con datos numéricos, se empleó la estadística descriptiva e inferencial para la prueba de las hipótesis (Tamayo, 2018). Esta investigación fue de tipo aplicada debido a que el conocimiento teórico se aplicó mediante la administración de instrumentos para poder articular alternativas de solución para un problema práctico (Hernández y Mendoza, 2018).

3.1.2.- Diseño de investigación

En cuanto al diseño, fue una investigación descriptiva propositiva debido a que se fundamenta en una necesidad de una institución, para tal efecto, se elaboró una línea base mediante la aplicación de los instrumentos y con base en la descripción de estos resultados se elaboró una propuesta para revertir la problemática actual y atenuar los efectos de las deficiencias que se han encontrado (Hernández y Mendoza, 2018), también fue una investigación no experimental de corte transeccional porque no se hizo ninguna manipulación de las variables sino que se realizó una medición de los datos en un tiempo específico (Sánchez, et al, 2018; Tamayo, 2012).

M ----- O -----P

M: muestra de estudio

O: información obtenida mediante la aplicación de instrumentos

P: Propuesta del programa.

3.2.-Variables y operacionalización

Variable Independiente: Resiliencia

Definición conceptual

Se define como una particularidad de los seres humanos y constituye un proceso dinámico expresado en la capacidad para sobreponerse a las situaciones adversas y lograr la adaptación plena a los diferentes ambientes (Wagnild e Young, 1993).

Definición operacional

El programa de resiliencia fue elaborado considerando las siguientes dimensiones que son: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.

Indicadores

Planificación, fundamentación teóricamente de la propuesta, diseño de las sesiones de la propuesta y metodología de trabajo en cada sesión.

Escala de medición: escala nominal

Variable dependiente: funcionamiento psicológico

Definición conceptual

El funcionamiento psicológico positivo se define como una molécula formada por un conjunto de átomos interconectados que son los recursos psicológicos cuyo aporte a la molécula tiene a tener variación de acuerdo a la naturaleza de las situaciones presentadas. Dicho de otro modo, está vinculado con la forma en que funcionan con las habilidades personales, las fortalezas y debilidades (Merino & Privado, 2015).

Definición operacional.

La variable de funcionamiento psicológico fue evaluada mediante un cuestionario que consta de 4 dimensiones: autoestima y resiliencia, disfrute, optimismo, y autonomía y vitalidad.

Indicadores:

Autoestima y resiliencia (11-1-2- 25-24-28-26-21-3-14), disfrute (23-29-13-28-33-27-32-30), optimismo (17-15-16-19-12-4) y autonomía y vitalidad (6-5-31-20-7)

Escala: Ordinal

3.3.- Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Representa al conjunto de personas, cosas, animales u objetos que tienen atributos en común que está claramente definido y que se tiene fácil acceso de lo cual se

extraerá la muestra para estudiarla (Arias et al, 2016). Para esta investigación la población las madres de familia del asentamiento humano la primavera que pertenece al distrito de Curamori, éstas madres son beneficiarias del proyecto de Compation International que es una organización que trabaja con niños y madres que presentan extrema pobreza, en total las madres que son beneficiarias del proyecto son 180, esta población presenta características de bajos recursos, estudios secundarios incompletos y tienen gran cantidad de niños.

Criterios de inclusión

- Madres mayores de 18 años
- Madres que tengan hijos que pertenezcan al Proyecto de Compation
- Madres que vivan el distrito de Curamori
- Madres que sean beneficiarias del proyecto.

Criterios de exclusión

- Madres que tengan alguna discapacidad visual o auditiva
- Personas que se sean de otros distritos
- Madres que no cuenten con escolaridades completa
- Personas mayores de edad

3.3.2.- Muestra

Hace referencia al sub grupo de la población general a quienes se va a estudiar y que son seleccionados en base a diferentes técnicas de muestreo (Sánchez et al, 2018). Como es una población a la cual se tiene acceso por lo que son beneficiarias del proyecto se trabajará con el total de la población que son 180.

3.3.3.- Muestreo

Para esta investigación no se empleó ninguna técnica de muestreo debido a que se trabajará con toda la población, es decir todas las madres son beneficiarias del proyecto Compasion International.

3.4.-Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Para este trabajo se ha usado la encuesta ya que es una herramienta que se usa ampliamente en investigaciones, además permite recolectar la información de una manera ordenada lo cual facilita el procesamiento de los datos (Casas et al, 2021).

Instrumentos de evaluación

Escala de resiliencia

La escala de resiliencia fue creada por Wagnild y Young (1993) en Estados Unidos, la adaptación peruana fue hecha por Novella (2002) tiene como objetivo evaluar la resiliencia en adolescentes, jóvenes y adultos, su administración puede ser individual y colectiva con una duración de 20 minutos aproximadamente, su ámbito de aplicación es educativo, social y clínico. En cuanto a su estructura, la escala tiene 5 dimensiones que son confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, sentirse bien sólo; consta de 25 ítems con escala de respuesta tipo Likert de 7 puntos, donde 1 significa total desacuerdo y 7 significa totalmente acuerdo.

Validez

La validez de la adaptación peruana ha mostrado correlaciones con valores de 0.37 y 0.75, la mayoría de correlaciones fue de 0.50 y 0.70, lo que indica que son coeficientes estadísticamente significativos (Novella, 2002). En trabajos recientes, la escala ha mostrado una validez de constructo mediante las correlaciones ítems test con valores de 0.24 hasta 0.56, así mismo en el análisis por factores se ha evidenciado un buen ajuste de los datos, $RMSEA = .054$, $SRMR = .0561$, (Gordillo, 2018). La validez de contenido en esta investigación ha sido obtenida mediante tres expertos, quienes han puntuado a todos los ítems con valores de 1.00 y una significancia de 0.000, lo que significa que se ha confirmado su pertinencia, claridad y relevancia de los ítems que conforman la escala.

Confiabilidad

En cuanto a la consistencia interna de alfa de Cronbach se han obtenido valores de 0.87 y correlaciones de ítem test que oscilaban entre 0.18 y 0.63 (Novella, 2002).

A partir de esta adaptación se han hecho diversos estudios psicométricos que han mostrado propiedades psicométricas favorables, se ha encontrado un alfa de Cronbach de 0.85 que implica un buen grado de reproducibilidad de los datos (Gordillo, 2018). Para asegurar la confiabilidad de los datos, en esta investigación también se obtuvo la confiabilidad de la escala, se ha obtenido un coeficiente de Alfa de Cronbach superior a 0.70, por lo tanto, existe una buena consistencia interna que garantiza la precisión y exactitud de los datos.

Cuestionario de funcionamiento psicológico positivo

La escala de funcionamiento psicológico positivo fue creada por Merino y Privado en México en el año 2015, tiene como objetivo evaluar el funcionamiento psicológico positivo en adolescentes y adultos en función a 11 factores, se puede administrar de forma individual como grupal, la aplicación tiene un tiempo aproximado de 25 minutos, su ámbito de aplicación puede ser clínico y entornos educativos. Consta de 33 items con una escala de respuesta de tipo Likert de 5 puntos donde 1 significa totalmente en desacuerdo y 5 implica total acuerdo (Merino y Privado, 2015).

Validez

La validez de constructo ha presentado valores adecuados, el KMO fue de 0.89, correlaciones entre dimensiones superiores a 0.40, se han encontrado 11 dimensiones con cargas factoriales superiores a 0.60 y los índices de ajuste mayor de 0.80 (Merino y Privado, 2015). Otras investigaciones recientes, al realizar análisis factorial han encontrado que de los 11 factores originales sólo han sido configurados 4 de ellos con una varianza total explicada de 56.834% (Gonzales et al, 2019). En cuanto a la validez de contenido mediante el juicio de expertos, se ha observado que los items han sido evaluados con 1.00 a nivel de pertenencia, claridad y relevancia, lo que permite entender que la prueba tiene una relación adecuada entre los items, las dimensiones y la variable.

Confiabilidad

El nivel de consistencia interna de todas las escalas de recursos utilizadas osciló entre .70 y .80, excepto autonomía que fue de .66, por tanto, pueden considerarse valores adecuados (Merino y Privado, 2015). Trabajos recientes ratifican la

confiabilidad de la escala, en el 2019 en la ciudad de México, se reportaron índices de alfa de Cronbach mayores a 0.90 y una relación positiva con el puntaje total de la resiliencia (Gonzales et al, 2019). Así mismo en este estudio se ha obtenido una confiabilidad de Alfa de Cronbach con valores superiores a 0.80, esto indica que los datos son reproducibles, tienen una buena precisión y exactitud de los datos.

3.5.-Procedimientos

Para el desarrollo de este trabajo, se ha seguido el siguiente procedimiento. Primero, se pidió a la universidad una carta de presentación para presentarlo al coordinador del proyecto con la finalidad de explicarle el objetivo de la investigación. Segundo, se solicitó los permisos correspondientes por el coordinar del proyecto de Compation International y poder aplicar los instrumentos de recolección de datos. Tercero, se aplicó los cuestionarios a las madres de familia, considerando previamente el consentimiento informado de cada participante. Posteriormente obtenidos los resultados, se procedió a elaborar la base de datos para hacer los análisis correspondientes en función a los objetivos planteados.

3.6.-Método de análisis de datos

Terminada la sabana de datos, se hicieron los análisis estadísticos requeridos. La validez de contenido se procesó mediante el estadístico V de Aiken para obtener la pertinencia, claridad y relevancia de los reactivos de ambos instrumentos. La confiabilidad de los datos de ambos instrumentos fue obtenida mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Se emplearon tablas de frecuencia para presentar los datos a nivel general y por dimensiones, así mismo se han elaborado gráficos para una mejor presentación de los resultados.

3.7.-Aspectos éticos

En el presente trabajo se ha considerado los siguientes aspectos éticos comprendidos dentro del Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017) que regulan que regulan las investigaciones con seres humanos.

Primero, se ha respetado el derecho a la propiedad intelectual haciendo una correcta citación de los autores según las normas APA séptima edición actualizadas; segundo, se han obtenido todos los permisos necesarios a fin de que la Institución tenga conocimiento de la investigación a desarrollarse y brindar todas

las posibilidades para su ejecución inmediata. Tercero, se ha considerado la firma del consentimiento informado de cada madre de familia como símbolo de la participación voluntaria en el trabajo. Cuarto, se ha explicado el objetivo de la investigación, clarificando cualquier duda que se presentó en el proceso de aplicación de instrumentos. Quinto, los datos se han levantado de forma anónima a fin de salvaguardar la integridad de cada participante. Finalmente, se garantizó la confidencialidad de los datos, donde su publicación de los mismos, será con fines científicos y poder hacer contribuciones a la ciencia relacionado con las variables que se han estudiado.

IV. RESULTADOS

En este acápite se presentan los resultados más significativos de la aplicación de los instrumentos a las madres de familia del distrito de Curamori.

Tabla 1

Niveles de resiliencia en madres de familia del distrito de Curamori

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Bajo	65	38,5
Regular	48	28,4
Alto	56	33,1
Total	169	100,0

Fuente: base de datos de resiliencia

La tabla 1 y el gráfico 1 muestran los resultados del pretest sobre las características de la resiliencia aplicado a una muestra de 169 madres de familia, se puede evidenciar que el 38,5% presentan bajos niveles de resiliencia, el 33,1% se encuentra en un nivel alto y un 28,4% tiene un nivel regular de resiliencia.

Gráfico 1
Niveles de resiliencia en madres de familia

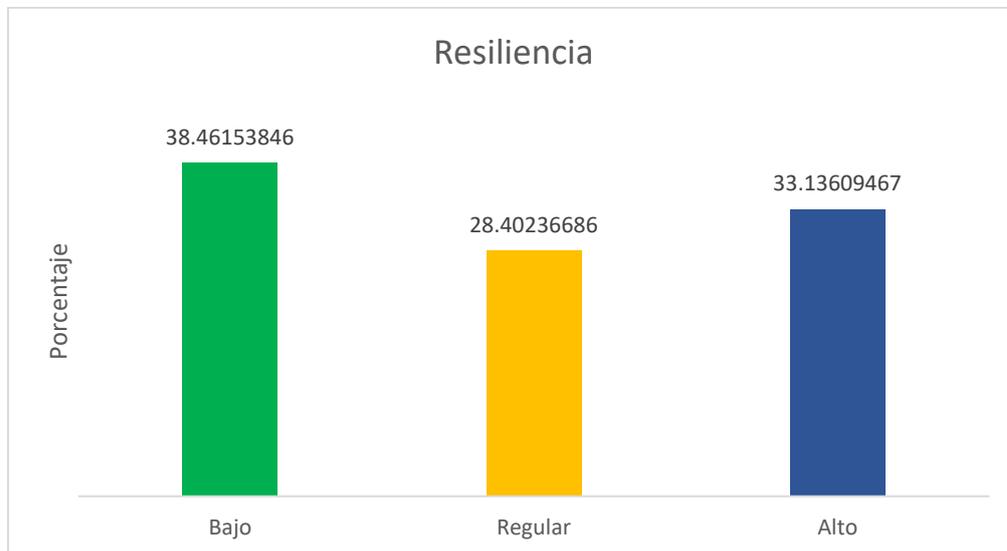


Tabla 2

Niveles de funcionamiento psicológico positivo en madres de familia

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Bajo	58	34,3
Regular	55	32,5
Alto	56	33,1
Total	169	100,0

Fuente: Base de datos de funcionamiento psicológico positivo

En la tabla 2 y gráfico 2 se presentan los hallazgos de las características del funcionamiento psicológico positivo obtenido en función a una muestra 169 personas, se observa que el 66,8% de madres tienen bajo y regulares niveles de funcionamiento psicológico y un 33,1% presenta un buen funcionamiento. La gran mayoría de personas presentan dificultades para tener un funcionamiento psicológico que responda a las necesidades y de acuerdo al contexto.

Gráfico 2

Funcionamiento psicológico en madres de familia

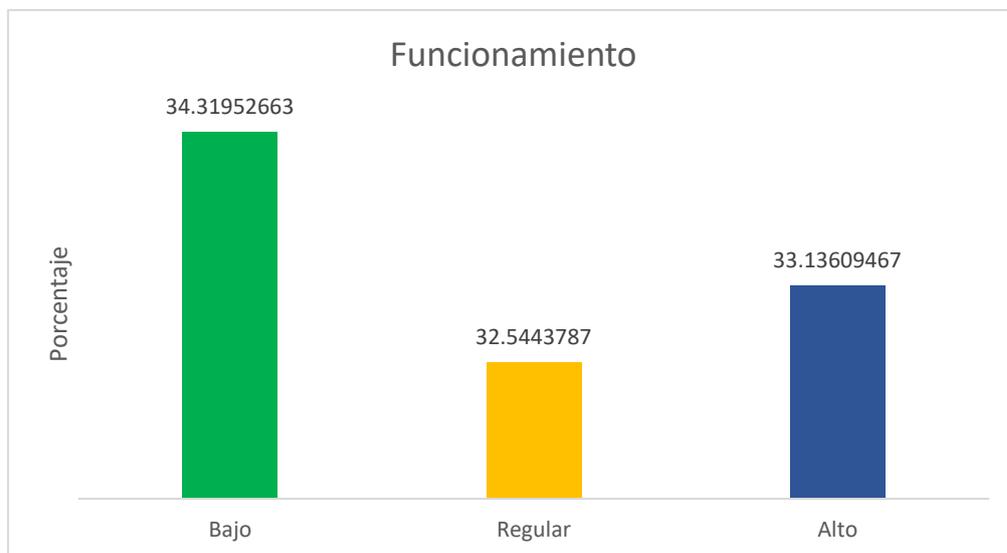


Tabla 3

Niveles de autoestima y resiliencia en madres de familia

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Bajo	65	38,5
Regular	52	30,8
Alto	52	30,8
Total	169	100,0

Fuente: base de datos de funcionamiento psicológico

La tabla 3 y gráfico 3 muestra los hallazgos de las características de la autoestima y resiliencia de las 169 madres de familia que han participado en el estudio, se observa que el 69,3% presentan niveles bajos y regulares respecto a la autoestima y resiliencia y sólo un 30,8% presenta altos niveles.

Gráfico 3
Autoestima y resiliencia en madres de familia

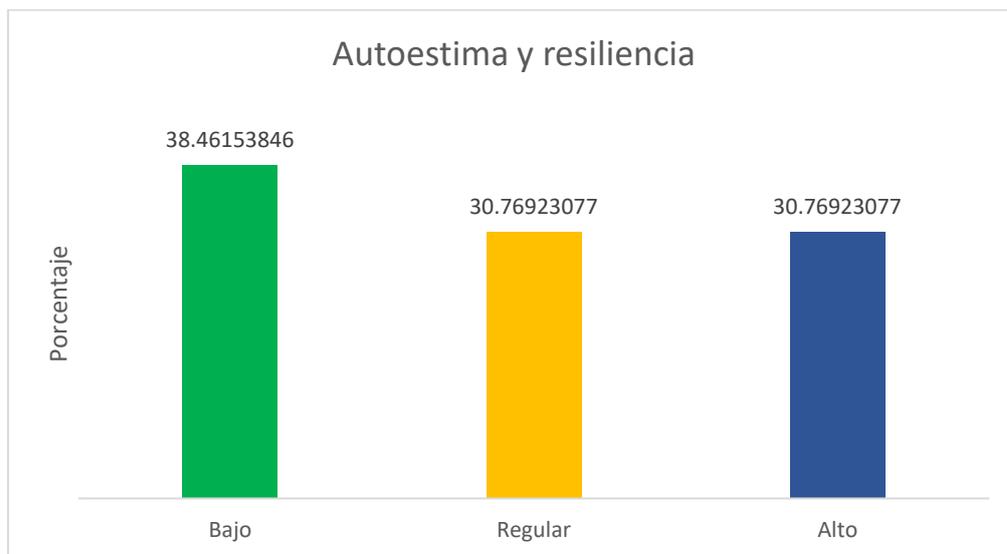


Tabla 4

Niveles de disfrute en madres de familia

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Bajo	66	39,1
Regular	48	28,4
Alto	55	32,5
Total	169	100,0

Fuente: base de datos de funcionamiento psicológico positivo

La tabla 4 y gráfico 4 presentan los resultados de los niveles de disfrute en función a las 169 madres participantes de la investigación, se observa que un 67,5% presenta niveles bajos y regulares de disfrute de la vida y sólo un 32,5% tiene una buena capacidad para disfrutar de la vida.

Gráfico 4

Niveles de disfrute en madres de familia

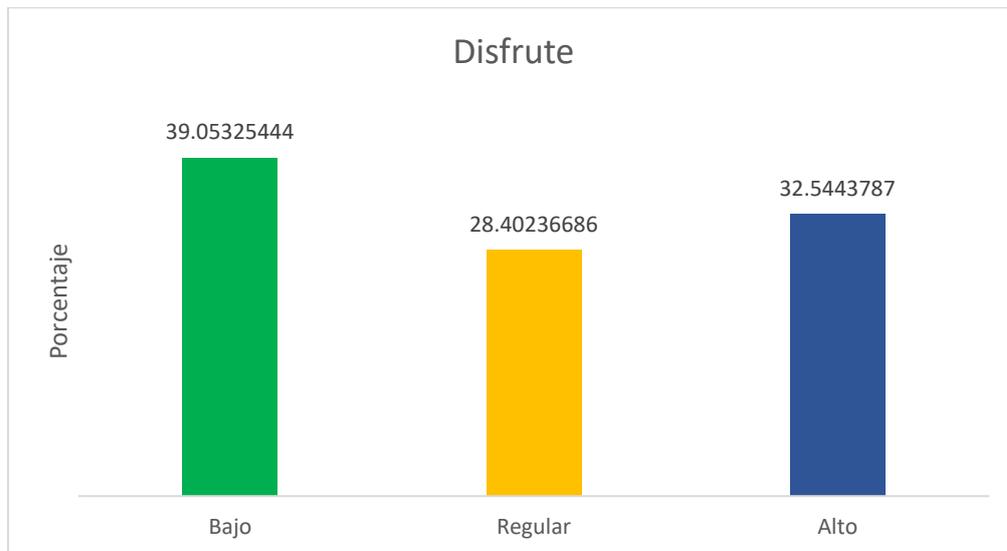


Tabla 5

Niveles de optimismo en madres de familia

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Bajo	76	45,0
Regular	39	23,1
Alto	54	32,0
Total	169	100,0

Fuente: base de datos de funcionamiento psicológico positivo

En la tabla 5 y gráfico 5 se presentan los hallazgos de las características sobre el optimismo en madres de familia que han sido evaluadas, se observa que, el 68,1% presenta bajos y regulares niveles de optimismo y un 32% tiene un adecuado nivel de optimismo dentro de su desempeño diario.

Gráfico 5

Niveles de optimismo en madres de familia

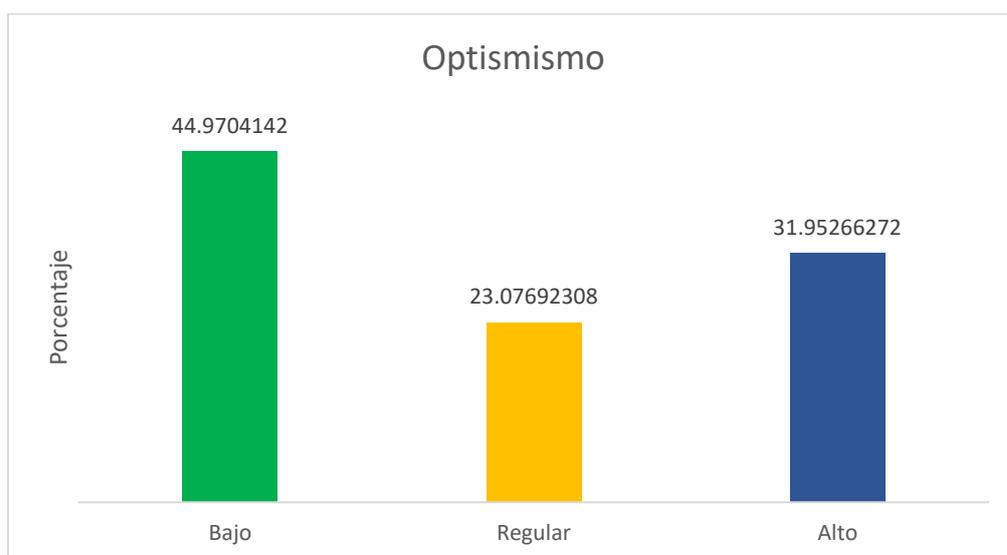


Tabla 6

Niveles de autonomía y vitalidad en madres de familia

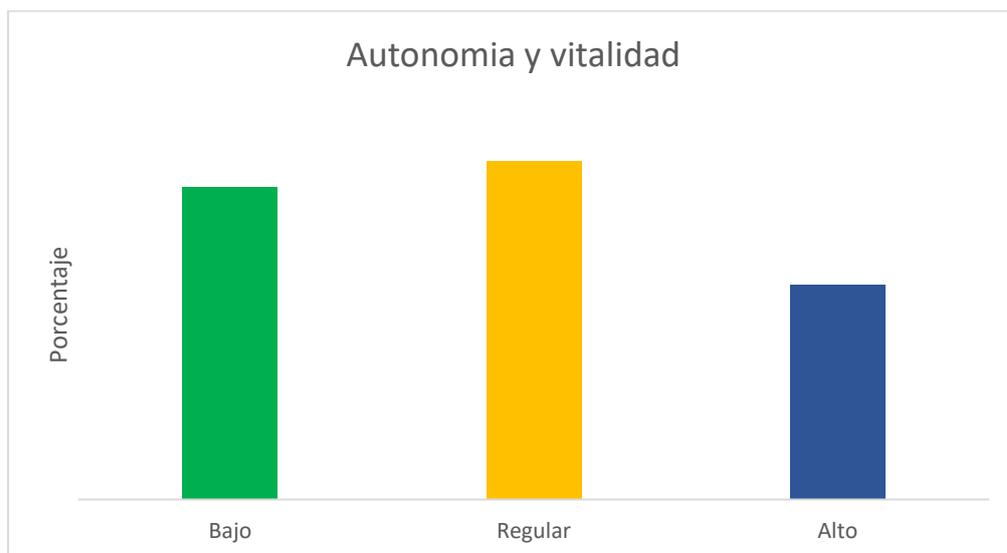
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	61	36,1
	Regular	66	39,1
	Alto	42	24,9
	Total	169	100,0

Fuente: base de datos de funcionamiento psicológico positivo

En la tabla 6 y gráfico 6 se presentan los resultados de los niveles de autonomía y vitalidad de las madres de familia, se observa que de las 169, el 75% de madres tiene niveles bajos y regulares de autonomía y vitalidad y sólo un 24,9% presenta al buen desempeño en estas variables.

Gráfico 6

Niveles de autonomía y vitalidad en madres de familia



V. DISCUSIÓN

La resiliencia entendida como la capacidad de sobreponerse ante las adversidades, logrando la adaptación y el equilibrio emocional (Wagnild y Young, 1993; Morote et al, 2017), es una variable que está relacionada significativamente con el funcionamiento psicológico referido a los sentimientos y percepciones positivas que ayudan a la adaptabilidad del individuo ante los factores estresantes y permite articular soluciones a los problemas externos e internos (Organización Mundial de la Salud, 2011; Mojisola et al, 2021). Bajo estas líneas directrices, el estudio de estas variables resulta importante porque ayuda a comprender el comportamiento de una variable con la otra, es decir, como una persona que tengan altos o bajos niveles de resiliencia puede tener un buen funcionamiento psicológico positivo.

Por tal razón, en esta investigación se tuvo como primer objetivo específico identificar los niveles de funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura. Los resultados indicaron que, de manera general, el 66,8% de madres tienen bajos y regulares niveles de funcionamiento psicológico y un 33,1% presenta un buen funcionamiento, esto implica que la gran mayoría de las mujeres que han participado en el estudio presentan dificultades para tener un funcionamiento psicológico que responda a las necesidades, considerando el contexto donde se desenvuelven. En la dimensión autoestima y resiliencia, el 69,3% presentan niveles bajos y regulares y sólo un 30,8% tienen un adecuado desempeño en estas áreas, el 67,5% de madres no tienen una buena capacidad de disfrute en sus rutinas diarias dentro y fuera de su familia, el 45% presenta bajos niveles de optimismo, el 75% presentan niveles regulares y bajos de autonomía y vitalidad. Teóricamente esto significa que, las madres de familia no tienen un buen desempeño en desarrollar sus recursos personales, no identifican adecuadamente sus fortalezas y debilidades que permita mejor adaptación al medio logrando la estabilidad personal (Merino y Privado, 2015; Gonzales et al, 2021).

Estos resultados encontrados tienen alguna relación con los hallazgos de investigaciones realizadas con poblaciones heterogéneas. Por ejemplo, Merino et al., (2017) al estudiar el funcionamiento psicológico positivo en una muestra de alumnos de primaria, secundaria y superior en España, encontró que los de mayor nivel educativo tienen mejor funcionamiento psicológico, es decir se ajustan mejor

a las circunstancias de la vida y tienen buena capacidad de respuesta ante los estímulos externos. Otros estudios al determinar las características del funcionamiento psicológico en función al sexo, han encontrado que las mujeres presentan más altos niveles de funcionamiento 27,6% en comparación con los hombres que fue de 26,6%, en el caso del optimismo son los hombres quienes tienen mejores niveles de optimismo 27,4% y las mujeres 25,6%; se observó que en la dimensión de dominio del entorno se encontraron bajos niveles 9,3% y 8,8% (Portela, 2020). El funcionamiento psicológico está relacionado también con otras variables como son la ansiedad depresión, regulación emocional y estrés. Estudios recientes al analizar el funcionamiento psicológico positivo asociado con el estrés, han encontrado que cuando las personas tienen bajos niveles de funcionamiento, el 54,4 % percibió altos niveles de estrés (Kavčič et al., 2021). El análisis de estos resultados permite entender cómo es que el funcionamiento psicológico positivo tiene un rol sustancial para el buen desempeño en las diferentes actividades de los seres humanos. Bajo esta línea directriz, el funcionamiento psicológico puede explicar el éxito en la economía de las familias y permite tener una buena capacidad de bienestar subjetivo (Nikolaev et al., 2020). Es importante que se sigan desarrollando investigaciones de esta naturaleza puesto que la zona donde se realizó el estudio son mujeres que presentan violencia dentro del círculo familiar y con intervenciones de esta clase, se mejorarían los problemas relacionados con la salud mental de las personas (Teismann y Brailovskaia, 2019).

Haciendo un análisis reflexivo para entender las causas del bajo nivel de funcionamiento que presentan las madres de familia, se pueden hacer las siguientes consideraciones. Por un lado, se puede señalar a la violencia asidua como un factor de riesgo, el bajo nivel de estudios, esto hace que no procesen adecuadamente la información y se experimente conductas evitativas y problemas relacionados con la falta de capacidad para disfrutar de las actividades diarias; finalmente, el bajo funcionamiento psicológico puede deber a que las madres de familia no tienen una buena capacidad de resiliencia para sobreponerse a las condiciones adversas de la vida, en esta investigación se ha evidenciado que el 38,5% de madres de familia tienen bajos niveles de resiliencia. Por lo tanto, en cumplimiento con el segundo objetivo específico, es importante que se puede desarrollar una propuesta donde se busque incrementar su capacidad de resiliencia

para mejorar el funcionamiento en esta población, y de esta manera puedan desarrollar conductas más adaptativas que respondan favorablemente a las demandas del entorno.

El tercer objetivo específico fue fundamentar teóricamente la propuesta basada en la resiliencia para mejorar las características del funcionamiento psicológico en las madres de familia; para tal efecto, es importante entender las relaciones teóricas que existen entre la resiliencia y funcionamiento psicológico positivo, y posteriormente establecer los modelos teóricos que expliquen la conducta resiliente en las personas. La resiliencia es entendida como un constructo unidimensional o multidimensional y apoya la capacidad de adaptación positiva logrando que las personas puedan cumplir sus objetivos (Surzykiewicz, 2019), tiene que ver con la integración de diversos componentes biológicos, psicológicos, sociales y culturales que determinan la respuesta ante el estrés y generan estabilidad emocional en los seres humanos (Zelviene et al. 2021). Partiendo de estos supuestos, una persona resiliente es aquella que cuenta con recursos personales y se adapta a las diversas situaciones, son tolerantes a las presiones, a los obstáculos y las dificultades que se presentan en la vida, una persona resiliente es aquella que asimila estas situaciones y se sobrepone encontrando el éxito en su desempeño (Wagnild y Young, 1993). Bajo este marco, la resiliencia es la capacidad de sobrepone y lograr la adaptación al cambio, los altos niveles de resiliencia explican un alto funcionamiento psicológico positivo, de otro lado, las personas que no son resilientes no encuentran una funcionalidad y ajuste psicológico adecuado en el desempeño de sus actividades.

Ahora, las bases teóricas que sustentan la propuesta son la psicología positiva y los aportes de las neurociencias. Desde las neurociencias, el comportamiento humano es regulado por los diversos transmisores (León y Cárdenas, 2020) donde la forma en cómo se procesa la información determina la calidad del pensamiento y posteriormente las acciones que se haga, un cerebro con un adecuado entrenamiento procesa y se adapta a todos los cambios adversos (Grané y Forés, 2019). Partiendo de estos aportes, se entiende que para una persona puede adaptarse a las situaciones adversas, es importante que mantenga un cerebro plenamente funcional, si el cerebro está bien entrenado, está sano, tiene un buen

descanso, será capaz de procesar la información, poder organizarla y asimilarla, dados este proceso se adapta y encuentra en equilibrio personal (Ortega et al, 2021).

Así también, la propuesta planteada se sustenta en los aportes de la psicología positiva, quien sostiene que las personas tienen fortalezas y debilidades (Ortunio et al, 2016). Ante las adversidades y problemas, por lo general los seres humanos se enfocan en las cosas de manera negativa, se enfatiza mucho las cosas que se hicieron mal, pero muy poco se focaliza en las cosas que se aprendió de esas experiencias, ni mucho menos se tiene tiempo para ver los aspectos positivos que se aprendió de estas circunstancias. Por lo tanto, en esta propuesta, se pretende que las madres de familia puedan identificar las debilidades, pero también las fortalezas, que asuman las acciones tomadas en el pasado como experiencias que les servirán de base para tomar mejores decisiones en su futuro (Sánchez et al, 2019; Cevallos et al, 2021). Dicho de otro modo, la psicología positiva defiende el valor de las experiencias de adquieren los seres humanos donde se tomen en consideración las fortalezas de los individuos, sus habilidades y destrezas, todos los cosas virtuosas que se tenga, desde esta perspectiva se sugiere que poder cambiar la orientación de los enfoques, es decir no centrarse en las debilidades y aspectos deficientes sino que se debe dar mayor énfasis en las fortalezas, solo así se podrá lograr que las personas pueden tener un buen desempeño en circunstancias sumamente críticas y desafiantes y puedan llegar a la consecución de sus metas (Seligman, 1999). Entonces, las personas al tener una valoración y visión integral de las problemáticas, y comprendiendo que son más las fortalezas y las virtudes que se tiene, entendiendo que las experiencias del pasado son aprendizajes futuros, encontrarán estabilidad emocional, se adaptarán en los diferentes contextos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2014) y, en consecuencia, tendrá un buen funcionamiento psicológico positivo.

Bajo este hilo conductor, resulta oportuno señalar algunas investigaciones propositivas basadas en la resiliencia para mejorar variables relacionadas con el funcionamiento psicológico positivo. En el estudio de Halstead et al., (2018) que estuvo orientado a determinar cómo la resiliencia se constituye un factor protector o compensatorio en el comportamiento de los hijos en madres de familia, se ha

encontrado que la resiliencia funcionaba como un factor compensatorio y tiene una relación de efecto de bienestar psicológico. De igual forma al estudiar como la resiliencia explica los estados de ánimo como la depresión y ansiedad, se han observado que una mayor resiliencia se asoció con síntomas depresivos más bajos (Thurston et al., 2018). Sin embargo, otras investigaciones sobre la resiliencia asociados con variables organizaciones se han encontrado la inexistencia de relación. Grzankowska et al., (2018) al estudiar la resiliencia y la satisfacción laboral en madres de familia, han determinado que no existe una relación, por los tanto las intervenciones basadas en la resiliencia resultarían no benéficas.

El esbozo de los modelos teóricos de la psicología positiva y los antecedentes analizados, dan por sentado que la resiliencia y el bienestar psicológico positivo son variables que están directamente asociadas. Por lo tanto, el trabajar la ecuanimidad, confianza en sí mismo, perseverancia, satisfacción persona y sentirse bien con uno mismo (Mandujano et al, 2020; Wagnild y Young, 1993), ayudaría a incrementar los niveles de autoestima, disfrute dominio del entorno, optimismo, creatividad, autonomía, vitalidad y propósito en la vida (Merino y Privado, 2015; Gonzales et al, 2021).

VI. CONCLUSIONES

1. En esta investigación se han identificado los niveles del del funcionamiento psicológico positivo en las madres de familia, el 38,5% de mujeres presentan bajos niveles de funcionamiento, lo que indica que no tienen una adecuada capacidad de disfrute, autonomía y vitalidad, así también no tienen un buen manejo del entorno y no tienen claridad en su propósito de vida.
2. En función a los resultados se ha elaborado una propuesta sobre la resiliencia con la finalidad de mejorar el funcionamiento psicológico positivo, la propuesta consta de 12 sesiones con una duración de una hora cada sesión.
3. La propuesta que se ha planteado está fundamentada en la psicología positiva, debido a que, según este enfoque, el ser humano para adaptarse a las circunstancias adversas, debe tener una mirada integral de las cosas, destacando los aspectos positivos y negativos, y donde todo debe ser tomado como una forma de aprendizaje, se debe valorar las fortalezas y debilidades, dando mayor énfasis en las fortalezas como aspectos sustanciales en la vida.
4. Finalmente, en acuerdo con las teorías consultadas y el análisis de los antecedentes, se cuenta con la seguridad que la propuesta planteada ayudará a mejorar las características del funcionamiento psicológico positivo en las madres de familia y de esta manera tendrán un mejor desempeño y desarrollo personal.

VII. RECOMENDACIONES

Después de haber analizado los resultados se proceden hacer las siguientes recomendaciones.

Debido a las características de la población, que son el bajo nivel de instrucción, falta de acceso a las redes sociales, se han tomado los datos de manera presencial y considerando que la elaboración de la base de datos en esta modalidad demanda tiempo y dinero, por lo tanto, se sugiere que otras investigaciones que trabajen con poblaciones análogas puedan hacer una aplicación de forma online debido que se puede llegar a más personas y permite optimizar tiempo y recursos.

Si bien es cierto los resultados en este estudio indican que la mayoría de madres de familia tienen un bajo funcionamiento psicológico positivo, sería importante que se sigan haciendo más trabajos en otras poblaciones similares con la finalidad de seguir robusteciendo estos hallazgos en este grupo de madres de familia.

Con base en los resultados se sugiere elaborar una propuesta sobre la resiliencia, donde se trabajen la ecuanimidad, perseverancia, satisfacción persona, sentirse bien solo y confianza en sí mismo para mejorar las características de la calidad del funcionamiento psicológico en esta población.

REFERENCIAS

- Alfaro, Jaime, Guzmán, Javier, Reyes, Fernando, García, Catalina, Varela, Jorge, & Sirlopú, David. (2016). Satisfacción Global con la Vida y Satisfacción Escolar en Estudiantes Chilenos. *Psykhé (Santiago)*, 25(2), 1-14. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282016000200002&script=sci_arttext
- Arias, J., Villasís, M., Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, vol. 63, núm. 2, pp. 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. Universidad de Valencia. Disponible en <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7597/7461>
- Benavides, E. (2021). Factores asociados a depresión mayor en internos de medicina del Perú durante el periodo de emergencia sanitaria debido a la covid19, 2020. Universidad Nacional de Piura. <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/2665/MHUM-BEN-ALB-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Borges, F., Ruiz, L., Salar, c. y Moreno, J. (2016). Motivation, self-esteem and life satisfaction in women practicing fitness classes. Universidad Católica San Antonio de Murcia. España. <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=eaf14254-842a-4e46-8817-41f56376af1d%40sdc-v-sessmgr01>
- Cabañero, J., Richart., J., Orts, I., Reig, A. y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, vol. 16, núm. 3, 2004, pp. 448-455 Universidad de Oviedo. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/727/72716318.pdf>
- Campo Moraga, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 3(1), 137–

148. Recuperado a partir de <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4507>

Casas, J., Repullo, R., Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. España. Departamento de Planificación y Economía de la Salud. Escuela Nacional de Sanidad. ISCIII. Madrid. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>

Cevallos-Mendoza, J. C., Muñoz-Bowen, L. A., & Menéndez-Delgado, M. F. (2021). Niños resilientes y psicología positiva en el aula de clases: Artículo de revisión bibliográfica. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada HAYKA*. ISSN: 2806-5921., 3(6), 2–8. Recuperado a partir de <http://sociedes.org/index.php/hayka/article/view/13>

Córdova, L. (2022). Inteligencia emocional y resiliencia en madres de familia de una institución educativa inicial de Chiclayo. Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80298/C%c3%b3rdova ML-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80298/C%c3%b3rdova%20ML-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cusinato, M., Lannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M. y Miscioscia, M. (2020). Stress, Resilience, and Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/22/8297/htm>

Gonzalez, N., Torres, M., Gonzalez, S. y Ruiz, A. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de funcionamiento psicológico positivo en Adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*. <https://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/104342>

González-Cantero, J. O., González-Becerra, V. H., Hernández-Magaña, C. E., Macías-Espinoza, F., Morón-Vera, J. Á., & Abundis-Gutiérrez, A. (2021). Relationship between lifestyle and positive psychological functioning in university administrative staff. *Revista CES Psicología*, 14(3), 57–69. <https://doi.org/10.21615/cesp.5473>

Gordillo, A. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de Resiliencia en adolescentes de Instituciones Educativas Nacionales de Chimbote.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26298>

Grané, J. y Forés, A. (2019). Los patitos feos y los cisnes negros. Resiliencia y neurociencias.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ivakDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=como+explican+las+neurociencias+la+conducta+resiliente&ots=B3ac7dPnD_&sig=PZZyhE0H3kvwrezXgOMRFzkdsBl#v=onepage&q=como%20explican%20las%20neurociencias%20la%20conducta%20resiliente&f=false

Gross Tur, . R., Martínez Rosales., Y., & Deroncela Acosta, . A.. (2020). Gestión de potencialidades formativas: la psicología positiva en relación con las habilidades comunicativas. *Revista Científica Ciencia Y Tecnología*, 20(26).

<https://doi.org/10.47189/rcct.v20i26.283>

Grzankowska, I. A., Basińska , M., & Napora, E. (2018). The Resilience of Mothers and Their Job Satisfaction: The Differentiating Role of Single Motherhood. *Social Psychological Bulletin*, 13(2), 1-19.

<https://doi.org/10.5964/spb.v13i2.27156>

Halstead, E., Ekas, N., Hastings, RP y col. (2018). *Associations Between Resilience and the Well-Being of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder and Other Developmental Disabilities*. *J Autism Dev Disord* **48**, 1108–1121

(2018). <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3447-z>

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México. McGRAW- HIL INTERAMERICANA EDITORES. S.A.

Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources.A new attempt at conceptualizing stress. *Americna Psychologist*, 44(3), 513-524.

Huertas, F. y Gomez, L. (2020). Spanish Teacher Education Students' Values and Satisfaction with Life. *International Journal of Educational Psychology*, Vol. 9

No. 1 February 2020 pp. 24-54.

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=12135489-938f-4e9f-9b33-a1c3f3b392eb%40sdc-v-sessmgr03>

- Kavčič, T., Avsec, A. & Zager Kocjan, G. Funcionamiento psicológico de los adultos eslovenos durante la pandemia de COVID-19: ¿Importa la resiliencia?. *Psiquiatría Q* 92, 207–216 (2021). <https://doi.org/10.1007/s1126-020-09789-4>
- Leon, D. y Cardenas, F. (2020). Interacción Genética-Ambiente y Desarrollo de la Resiliencia: una Aproximación desde la Neurociencia Afectiva. *Revista de la Facultad de Psicología*, ISSN 1909-8391, Vol. 15, N°. 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7606763>
- Mandujano-Jaquez, María Fernanda, Domínguez-Guedea, Miriam Teresa, & Gaxiola-Romero, José Concepción. (2020). Propiedades psicométricas de una escala de resiliencia en cuidadores familiares de adultos mayores. *Acta Colombiana de Psicología*, 23 (2), 75-85. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552020000200075
- Martínez-Ferrer, B., Elena Ávila-Guerrero, M., Alejandro Vera-Jiménez, J., Bahena-Rivera, A., & Musitu-Ochoa, G. (2016). Satisfacción con la vida, victimización y percepción de inseguridad en Morelos, México. *Salud Pública de México*, 58(1), 16–24. <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=20a4d6b8-5367-4431-b37d-92d4bf0e965e%40pdc-v-sessmgr03>
- Merino, D., Privado, J., Diaz, E., Rubio, S. y López, I. (2017). Funcionamiento psicológico positivo en España: ¿existen diferencias en función del nivel educativo? *REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN*. 2386-7418, Vol. Extr., No. 07. <https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2017.0.07.3000/pdf>
- Merino, M. D., Privado, J., & Gracia, Z. (2015). Validación mexicana de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo. Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida. *Salud Mental*, 38(2),109-115. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2015.015>
- Mojisola. S., Ajayí, A., Adejumo, B. (2021). Influencia del Género y la Orientación de Vida en la Depresión y el Funcionamiento Psicológico de las Personas que

Viven con Diabetes. https://journals.co.za/doi/abs/10.10520/ejc-genbeh_v19_n3_a30

Morote, R., Hjemdal, O., Martinez, P. y corveleyn, J. (2017). Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia para Adultos (RSA) y su relación con el estrés vital, la ansiedad y la depresión en una muestra de la comunidad hispana latinoamericana.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0187954>

Moyano, N., Martínez, M., Pilar, M. (2013). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener. Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XXII, núm. 2. Buenos Aires, Argentina. Disponible en

<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281931436008.pdf>

Nikolaev, B., Boudreaux, CJ y Wood, M. (2020). Emprendimiento y bienestar subjetivo: el papel mediador del funcionamiento psicológico. Teoría y práctica del espíritu empresarial, 44 (3), 557–586.

<https://doi.org/10.1177/1042258719830314>

Novella, J. (2002). Adaptación de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young en la ciudad de Lima. Revista Científica Universidad Mayor de San Marcos. Lima-Perú.

Organización Mundial de la Salud. (2011). Plan de acción sobre la salud mental.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020). Datos y cifras sobre el suicidio: infografía. Disponible en

https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/infographic/es/

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Suicidio: una persona muere cada 40 segundos. Disponible en

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15408:suicide-one-person-dies-every-40-seconds&Itemid=1926&lang=es#:~:text=La%20tasa%20global%20de%20suicidio,m%C3%A1s%20de%2030%20por%20100.000.

- Ortega, Y., Salazar, M., Cayo, L. y Pico, M. (2021). Resiliencia y neurociencia. Reflexiones en el contexto educativo. REVISTA EDUCARE. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/375/3752453023/3752453023.pdf>
- Ortunio, C., Magaly, C. y Guevara, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. Comunidad y Salud, vol. 14, núm. 2, pp. 96-105. <https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf>
- Padrós, F., Gutiérrez, C., Medina, M. (2015). Propriedades Psicométricas da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) de Diener na população de Michoacán (México). Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México. Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n2/v33n2a04.pdf>
- Pavot W, Diener E, Colvin CR, Sandvik E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures.. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1920028/>
- Portela, M. (2019). Funcionamiento Psicológico Positivo, Regulación Emocional y Estrategias de Afrontamiento como predictores de la Adaptación a la enfermedad en adolescentes uruguayos en tratamiento por cáncer. Universidad de Palermo. <https://dspace.palermo.edu/dspace/handle/10226/2141>
- Portela, M. (2020). Funcionamiento Psicológico Positivo, Regulación Emocional y Estrategias de Afrontamiento como predictores de la Adaptación a la enfermedad en adolescentes uruguayos en tratamiento por cáncer. <https://dspace.palermo.edu/dspace/handle/10226/2141>
- Portela, M. (2021). Preliminary study of the psychometric properties of the Positive Psychological Functioning Scale in a sample of Uruguayan adolescents. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2396>
- Requena, C., López, V., Gonzales, R. y Ortiz, T. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en mujeres mayores activas.

- niversidad de León, León, España. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X09000675>
- Resnick, B. y Inguito, P. (2011). La Escala de Resiliencia: Propiedades Psicométricas y Aplicabilidad Clínica en Adultos Mayores. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883941710000543>
- Rodríguez-Muñoz, A., & Sanz-Vergel, A. I. (2013). Happiness and well-being at work: A special issue introduction. *Journal of Work and Organizational Psychology* 29(3), 95-97. <http://dx.doi.org/10.5093/tr2013a14>
- Ryff, C. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55
- Sadeghi, A., Yousefi, A. and Khedmati, Z. (2018) The Role of Life Orientation and Cognitive Regulation on Decreasing Job Stress. *Health*, 10, 268-281. <https://doi.org/10.4236/health.2018.102021>
- Sánchez, H. Reyes, C. y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480?show=full>
- Sánchez, M., Ramos, V., Velasco, P. y Figueroa, C. (2019). Promoción en la resiliencia mediante una intervención basada en las fortalezas del carácter en niños con cardiopatía cong. <http://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/72578/64088>
- Sandoval Ato, Raúl, Vilela Estrada, Martín A., Mejia, Christian R., & Caballero Alvarado, José. (2018). Riesgo suicida asociado a bullying y depresión en escolares de secundaria. *Revista chilena de pediatría*, 89(2), 208-215. Disponible en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062018000200208
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *Annual Report. American Psychologist*, 54, 559-562

- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2014). Psicología positiva: una introducción. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Surzykiewicz, J., Konaszewski, K., Wagnild, G. (2019). Polish Version of the Resilience Scale (RS-14): A Validity and Reliability Study in Three Samples. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02762/full>
- Tamayo, M. (2018). El proceso de la investigación científica. México. Editorial Limusa. S. A. Grupo Noriega Editores.
- Teismann, T. y Brailovskaia, J. (2019). Entrapment, positive psychological functioning and suicide ideation: A moderation analysis. *Clinical Psychology Psychotherapy*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cpp.2403>
- Teismann, T., & Brailovskaia, J. (2020). Entrapment, positive psychological functioning and suicide ideation: A moderation analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(1), 34–41. <https://doi.org/10.1002/cpp.2403>
- Temkin, B. y Cruz, J. (2018). The dimensions of labor and job and life satisfaction: the case of Mexico. *Estudios Sociológicos XXXVI*: 108. <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=2e466447-9176-4547-bdcf-b8a4d6556ff0%40pdc-v-sessmgr01>
- Thurston IB, Howell KH, Kamody RC, Maclin-Akinyemi C, Mandell J. (2018). Resilience as a moderator between syndemics and depression in mothers living with HIV. *AIDS Care*. Oct;30(10):1257-1264. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09540121.2018.1446071>
- Tsigkaropoulou, E., Douzenis, A. y Tsitasi, N. (2018). Greek Version of the Connor-Davidson Resilience Scale: Psychometric Properties in a Sample of 546 Subjects. <https://iv.iijournals.org/content/invivo/32/6/1629.full.pdf>
- Unicef. (2021). Salud mental de padres, madres y cuidadores es clave para la crianza positiva. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/salud-mental-padres-madres-cuidadores-clave-crianza-positiva-consejo-pandemia-covid19>

Wagnild, G. y Young. H. (1993). Escala de resiliencia.
https://www.academia.edu/19568714/ESCALA_DE_RESILIENCIA_DE_WAGNILD_Y_YOUNG

Wister, A., Li, L., Cosco, TD *et al.* (2022). La resiliencia a la multimorbilidad y el impacto y la preocupación autoinformados por la pandemia de COVID-19 entre los adultos mayores: un estudio basado en el Estudio longitudinal canadiense sobre el envejecimiento (CLSA). *BMC Geriatr* **22**, 92
<https://doi.org/10.1186/s12877-022-02769-2>

Zelviene, P., Jovarauskaite, L. y Truskauskaite, I. (2021). The Psychometric Properties of the Resilience Scale (RS-14) in Lithuanian Adolescents.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667285>

ANEXOS

Anexo 01

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Resiliencia	La resiliencia es una capacidad de la personalidad que va a moderar los efectos negativos del estrés y fomentará la adaptación en la persona, emocionalmente y con fortaleza para poder enfrentar las adversidades la vida (Wagnild y Young, 1993).	El programa basado en la resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo será elaborado en función a 5 dimensiones de la resiliencia: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, sentirse bien sólo	Planificación de la propuesta	Fundamentación teórica del programa de resiliencia	Ordinal
			Diseño y elaboración de la propuesta	Diseño de las sesiones. Diseño de la metodología por sesiones Inicio Desarrollo Cierre	
Funcionamiento psicológico positivo	Es un constructo relacionado con el bienestar y es un importante recurso psicológico de los individuos (Merino et al., 2017)	La variable de funcionamiento psicológico será medida mediante la aplicación de una escala de consta de 33 ítems distribuidos en 4 dimensiones con una escala de respuesta tipo Likert	Autoestima y resiliencia	11-1-2- 25-24-28-26-21-3-14	Ordinal
			Disfrute	23-29-13-28-33-27-32-30	
			Optimismo	17-15-16-19-12-4	
			Autonomía y vitalidad	6-5-31-20-7	

Anexo 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ESCALA DE RESILIENCIA

1 significa total desacuerdo

7 significa total acuerdo

N°	DESCRIPCIÓN DE ÍTEMS	Respuesta						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando planeo algo lo realizo							
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra							
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo							
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida							
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo							
8	Soy amigo de mí mismo							
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo							
10	Soy decidido(a)							
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo							
12	Tomo las cosas una por una							
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado Anteriormente							
14	Tengo autodisciplina							
15	Me mantengo interesado en las cosas							
16	Por lo general, encuentro algo de que reírme							
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles							
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar							
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras							
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera							
21	Mi vida tiene significado							
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer							
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

CUESTIONARIO DE FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO

Autor: Ma. Dolores Merino & Jesús Privado (2015)

N°	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	Completamente en desacuerdo			Completamente de acuerdo	
		1	2	3	4	5
1	Me gusta mi forma de ser					
2	No me rindo fácilmente ante las dificultades de la vida					
3	Me considero una persona optimista					
4	Sé encontrar nuevos usos a las cosas					
5	Tengo confianza y seguridad en mí mismo					
6	Combino adecuadamente mi vida laboral, social y personal					
7	Estoy lleno/a de vitalidad					
8	Para bien o para mal las decisiones importantes de mi vida las he tomado yo					
9	Sé relacionar cosas diferentes y sacar algo distinto					
10	Yo llevo las riendas de mi vida					
11	Estoy completamente enfocado a conseguir los objetivos de mi vida					
12	Soy capaz de ver las cosas desde puntos de vista completamente diferentes					
13	El sentido del humor es muy importante en mi vida					
14	Ante las dificultades me hago fuerte					
15	Siempre veo el lado bueno de las cosas					
16	Sé disfrutar de las pequeñas cosas que ofrece la vida cada día					
17	Me interesa todo lo que pasa a mi alrededor					
18	Me siento orgulloso/a de ser como soy					
19	Soy una persona entusiasta					
20	Si volviera a nacer me gustaría ser tal y como soy					
21	Creo que el futuro me traerá más cosas buenas que malas					
22	En mi día a día no llego a todo: estudios, familia, novio/a, amigos					
23	Soy capaz de reírme en muchas situaciones					
24	Lucho por conseguir las cosas que me importan					
25	Superar dificultades me ha hecho más fuerte					
26	Estoy en el camino de lograr mis metas personales					
27	Muchas cosas de la vida despiertan mi curiosidad e interés					
28	Lo paso bien casi con cualquier cosa					
29	Intento sacar el humor a cualquier situación					
30	Me apasiona aprender y descubrir cosas nuevas					
31	Manejo adecuadamente y sin cansancio las obligaciones que tengo					
32	Soy una persona llena de energía					
33	En la vida hay muchas cosas que me llenan de ilusión					

Anexo 3: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	TIPO DE INVESTIGACIÓN	
Como sería el programa basado en resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del Curamori- Piura 2022	Objetivo general	VARIABLE INDEPENDIENTE	Planificación la propuesta	Fundamentación teórica de la propuesta.	Escala de funcionamiento psicológico positivo	Enfoque cuantitativo Aplicada,	
	Proponer un programa basado en resiliencia mejoraría el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022.	Resiliencia	Diseño y elaboración de la propuesta.	Diseño de las sesiones Metodología de las sesiones Inicio Desarrollo Cierre		DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	
	Objetivos específicos	VARIABLE DEPENDIENTE	Autoestima y resiliencia	Valoración de uno mismo y capacidad de sobreponerse.		Descriptivo propositivo	
	<ul style="list-style-type: none"> Conocer el nivel de funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022 Diseñar el programa basado en resiliencia para mejorar el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022 Fundamentar teóricamente el programa basado en funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022. 		Funcionamiento psicológico positivo	Disfrute		Tiene que ver la capacidad del buen sentido del humor ante las situaciones	POBLACIÓN Y MUESTRA
			Optimismo	Esperanza y percepción positiva de la vida.		Población= 180 madres Muestra= 180	
			Autonomía y vitalidad	Capacidad de elección, independencia, estar siempre dispuestos ante las actividades.		ANÁLISIS ESTADÍSTICO	
						Programa estadístico SPSS-26	

Anexo 04: PROPUESTA

PROPUESTA BASADA EN LA RESILIENCIA PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO EN MADRES DE FAMILIA DEL DISTRITO DE CURAMORI-PIURA 2022

I.- DATOS GENERALES

Lugar de aplicación	: Distrito de Curamori
Cantidad de madres	: 180 madres
Numero de sesiones	: 12 sesiones
Frecuencia de intervención	: una vez por semana
Responsable	: Ps. Alberto Remaycuna Vasquez.

II.- JUSTIFICACIÓN

Con base en la identificación de las características de la resiliencia y funcionamiento psicológico en las madres de familia del distrito de Curamori, observando que la mayoría de ellas presentan bajos niveles de resiliencia a nivel general y por dimensiones, por otro lado, al conocer la calidad del funcionamiento psicológico positivo donde la mayor parte de la muestra presenta bajos niveles de funcionamiento, basados en estos hallazgos importantes se plantea la propuesta basada en la resiliencia que permite fortalecer la capacidad de funcionamiento psicológico de tal manera que se tenga un adecuado desempeño en las diversas áreas de su vida. Otra razón sustancial que lleva a desarrollar esta propuesta, es el análisis de la literatura que se ha consultado, la mayoría de estudios han encontrado que la resiliencia es una variable que predice el funcionamiento psicológico (Borges et al., 2016). Esto implica que, si una persona tiene buena satisfacción personal, tiene confianza, es ecuaníme, se siente bien consigo mismo (Wagnild e Young, 1993; Mandujano et al, 2020); va a tener una buena funcionalidad en áreas como autoestima, disfrute, dominio del entorno propósito de vida (Portela, 2021; Privado y Merino, 2015). Por las razones señaladas, la propuesta tiene un asidero significativo en su elaboración y ejecución dentro de esta población de madres de familia.

III.- DESCRIPCIÓN

El programa que se plantea tiene como fin desarrollar estrategias basadas en la resiliencia para fortalecer los niveles de funcionamiento psicológico en una muestra de madres de familia del distrito de Curamori. La propuesta consta de 12 sesiones, con una duración de 60 minutos cada una aproximadamente, tiene como base los postulados de la psicología positiva, la forma de intervención es grupal e individual, y se recomienda su aplicación una vez por semana. Las sesiones se desarrollarán en los ambientes del proyecto de Compation y los gastos serán asumidos por esta organización que trabaja con los niños.

IV.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Ahora las bases teóricas que sustentan la propuesta son la psicología positiva y los aportes de las neurociencias. Desde las neurociencias, el comportamiento humano es regulado por los neuro transmisores diversos (León y Cárdenas, 2020) donde la forma en cómo se procesa la información determina la calidad del pensamiento y posteriormente las acciones que se haga, un cerebro con un adecuado entrenamiento, procesa y se adapta a todos los cambios adversos (Grané y Forés, 2019; Ortega et al, 2021). Partiendo de estos aportes, para que una persona puede adaptarse a las situaciones adversas, es importante que mantenga un cerebro plenamente funcional, si el cerebro está bien entrenado, está sano, tiene un buen descanso, será capaz de procesar la información, poder organizarla y asimilarla, dados este proceso el ser humano se adapta y encuentra en equilibrio (Ortega et al, 2021).

Así también, la propuesta planteada se sustenta en los aportes de la psicología positiva, quien sostiene que las personas tienen fortalezas y debilidades (Ortunio et al, 2016), ante las adversidad y problemas que atraviesan las personas, se tiende por lo general a ver las cosas de manera negativa, se enfatiza mucho las cosas que se hicieron mal, pero muy poco nos focalizamos en los cosas que se aprendió de esas experiencias, ni mucho menos se tiene tiempo para ver los aspectos positivos que logramos.

Por lo tanto, en esta propuesta, se pretende que las madres de familia puedan identificar las debilidades, pero también las fortalezas, que asuman las acciones tomadas en el pasado como experiencias que les servirán de base para tomar

mejores decisiones en su futuro (Sánchez et al, 2019; Cevallos et al, 2021). La psicología positiva defiende una visión de la experiencia humana que incluye un conocimiento de las fortalezas humanas, talentos y virtudes; también se recomienda un cambio desde los enfoques orientados en las debilidades a aquellos centrados en las fortalezas que permiten a los individuos sobrevivir y crecer incluso a la hora de afrontar la adversidad (Seligman, 1999). Entonces, las personas al tener una valoración y visión integral de las problemáticas, y comprendiendo que son más las fortalezas y las virtudes que se cuenta y que las experiencias del pasado son aprendizajes futuros, encontrará estabilidad emocional, se adaptará en los diferentes contextos (Seligman Csikszentmihalyi, 2014), en consecuencia, tendrá un buen funcionamiento psicológico positivo.

V.- OBJETIVOS

Objetivo general

Fortalecer el funcionamiento de psicológico positivo en las madres de familia del distrito de Curamori-2022 a través de la resiliencia.

Objetivos específicos

- Mejorar la capacidad de confianza en si mismo en las madres de familia.
- Mejorar la capacidad de ecuanimidad en las madres de familia.
- Incrementar los niveles de satisfacción personal en las madres de familia.
- Enseñar técnicas orientadas a mejorar la capacidad de entirse bien sólo en las madres de familia.
- Enseñar estrategias dirigidos a mejorar la Perseverancia en madres de familia.

VI.- DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

N°	Descripción de las sesiones	Objetivo	Tiempo	Responsable
01	Autoaceptación identificando las fortalezas y debilidades	Que las madres de familia puedan lograr la autoaceptación mediante la identificación de las fortalezas y debilidades.	60 minutos por sesión	Alberto Remaycuna Vasquez
02	Aceptación del pasado y medidas preventivas de vida.	Lograr que las madres puedan acepten su pasado y luego desarrollar actividades para evitar caer en los mismos errores.		
03	Relaciones interpersonales	Fortalecerse las relaciones interpersonales mediante la práctica de diversas estrategias.		
04	Comprensión y aceptación de las emociones	Que las madres de familia comprendan y aceptar sus emociones mediante estrategias.		
05	Asertividad y búsqueda de sentido vital	Enseñar técnicas de comunicación asertiva dentro de las relaciones interpersonales.		
06	La gratitud	Enseñar a las madres el valor de la gratitud y como esté puede ayudar al mejoramiento del bienestar.		
07	Optimismo	Que las madres de familiar puedan desarrollar estrategias para actuar con sentido positivo en la vida.		
08	Autonomía	Reconocer y fortalecer el nivel de autonomía mediante aplicación de técnicas cognitivos y conductuales.		
09	Dominio el entorno y resolución del conflicto	Enseñar técnicas de resolución de conflictos.		

10	Disfrute	Lograr que las madres de familia puedan valorar cada acción que se haga, disfrutando el proceso de todas las actividades que se realice.		
11	Elaboración de proyecto de vida (Parte I)	Que las madres puedan elaborar su proyecto de vida, señalando las actividades que van hacer para tal fin.		
12	Elaboración de proyecto de vida (Parte II)	Que las madres puedan elaborar su proyecto de vida, señalando las actividades que van hacer para tal fin.		

VII.- METODOLOGÍA

Esta propuesta se basa en una metodología de trabajos individuales y grupales.

- Trabajos de grupo
- Lluvia de ideas
- Elaboración de trabajos individuales
- Seguimiento continuo a las actividades

VIII.- RECURSOS

Recursos humanos

- Ps. Facilitador
- Madres de familia
- Equipo de apoyo del proyecto

Recursos materiales

- Hojas dinas
- Plumones
- Videos
- Revistas y periódicos
- Goma
- Cinta

Anexo 5: Validez y confiabilidad de los instrumentos

Escala de Resiliencia

Validez de contenido

JUEZ 01

N°	Dimensión 01: Confianza en sí mismo.	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
06	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	x		x		x		
09	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	x		x		x		
10	Soy decidido(a)	x		x		x		
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	x		x		x		
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	x		x		x		
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	x		x		x		
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	x		x		x		
	Dimensión 02: ecuanimidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
07	Usualmente veo las cosas a largo plazo	x		x		x		
08	Soy amigo de mí mismo	x		x		x		
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	x		x		x		
12	Tomo las cosas una por una	x		x		x		
	Dimensión 03: Perseverancia	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
01	Cuando planeo algo lo realizo	x		x		x		
02	Generalmente me las arreglo de una manera u otra	x		x		x		
04	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	x		x		x		
14	Tengo autodisciplina	x		x		x		
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera	x		x		x		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	x		x		x		
	Dimensión 04: Satisfacción personal	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
16	Por lo general, encuentro algo de que reírme	x		x		x		
21	Mi vida tiene significado	x		x		x		
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	x		x		x		

25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	x		x		x		
	Dimensión 05: Sentirse bien sólo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
05	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	x		x		x		
03	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	x		x		x		
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	x		x		x		

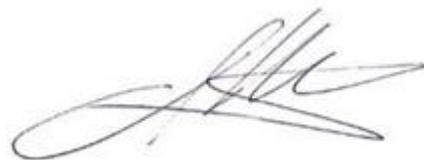
Observaciones: precisar su hay observaciones.

Opinión de aplicabilidad	Aplicable (X)	Aplicable después de corregir ()	No aplicable ()
Apellidos y nombres del Juez	Dr. Oscar Manuel Vela Miranda	DNI: 18215051	
Especialidad del validador	Investigador y asesor de tesis		

Pertinencia	El ítem corresponde al concepto teórico formulado
Relevancia	El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad	Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los items planteados son suficientes para medir la dimensión.

16 de mayo del 2022



Firma del experto

. C.Ps.P 3351

JUEZ 02

N°	Dimensión 01: Confianza en sí mismo.	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
06	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	x		x		x		
09	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	x		x		x		
10	Soy decidido(a)	x		x		x		
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	x		x		x		
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	x		x		x		
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	x		x		x		
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	x		x		x		
	Dimensión 02: ecuanimidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
07	Usualmente veo las cosas a largo plazo	x		x		x		
08	Soy amigo de mí mismo	x		x		x		
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	x		x		x		
12	Tomo las cosas una por una	x		x		x		
	Dimensión 03: Perseverancia	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
01	Cuando planeo algo lo realizo	x		x		x		
02	Generalmente me las arreglo de una manera u otra	x		x		x		
04	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	x		x		x		
14	Tengo autodisciplina	x		x		x		
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera	x		x		x		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	x		x		x		
	Dimensión 04: Satisfacción personal	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
16	Por lo general, encuentro algo de que reírme	x		x		x		
21	Mi vida tiene significado	x		x		x		
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	x		x		x		
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	x		x		x		
	Dimensión 05: Sentirse bien sólo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
05	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	x		x		x		
03	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	x		x		x		
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	x		x		x		

Observaciones: precisar si hay observaciones.

Opinión de aplicabilidad	Aplicable (X)	Aplicable después de corregir ()	No aplicable ()
Apellidos y nombres del Juez	Dra. Mayra Jiménez Alvarado	DNI:	
Especialidad del validador	Psicología Educativa		

Pertinencia	El ítem corresponde al concepto teórico formulado
Relevancia	El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad	Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

16 de mayo del 2022



Firma del experto

C.Ps. P. 20063

JUEZ 03

N°	Dimensión 01: Confianza en sí mismo.	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
06	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	X		X		X		
09	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	X		X		X		
10	Soy decidido(a)	X		X		X		
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	X		X		X		
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	X		X		X		
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	X		X		X		
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	X		X		X		
	Dimensión 02: ecuanimidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
07	Usualmente veo las cosas a largo plazo	X		X		X		
08	Soy amigo de mí mismo	X		X		X		
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	X		X		X		
12	Tomo las cosas una por una	X		X		X		
	Dimensión 03: Perseverancia	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
01	Cuando planeo algo lo realizo	X		X		X		
02	Generalmente me las arreglo de una manera u otra	X		X		X		
04	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	X		X		X		
14	Tengo autodisciplina	X		X		X		
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera	X		X		X		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	X		X		X		
	Dimensión 04: Satisfacción personal	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
16	Por lo general, encuentro algo de que reírme	X		X		X		
21	Mi vida tiene significado	X		X		X		
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	X		X		X		
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	X		X		X		
	Dimensión 05: Sentirse bien sólo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
05	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	X		X		X		
03	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	X		X		X		
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	X		X		X		

Observaciones: precisar su hay observaciones.

Opinión de aplicabilidad	Aplicable (X)	Aplicable después de corregir ()	No aplicable ()
Apellidos y nombres del Juez	ALAMO MELGAREJO KAREN PAOLA	DNI: 47264538	
Especialidad del validador	MAGISTER EN PSICOLOGIA		

Pertinencia	El ítem corresponde al concepto teórico formulado
Relevancia	El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad	Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

16 de mayo del 2022



Firma del experto

Confiabilidad

Descripción de escala	mean	sd	Cronbach's α	McDonald's ω
Confianza en sí mismo	5.41	0.798	0.402	0.509
Ecuanimidad	5.11	1.12	0.532	0.551
Perseverancia	5.22	0.834	0.652	0.654
Satisfacción personal	5.30	1.07	0.587	0.639
Sentirse bien sólo	5.33	1.36	0.684	0.718
Resiliencia total	5.22	0.834	0.850	0.865

CUESTIONARIO DE FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO

Validez de contenido

Juez 01

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO

N°	Dimensión 01: Autoestima y resiliencia	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
11	Estoy completamente enfocado a conseguir los objetivos de mi vida	x		x		x		
01	Me gusta mi forma de ser	x		x		x		
02	No me rindo fácilmente ante las dificultades de la vida	x		x		x		
25	Superar dificultades me ha hecho más fuerte	x		x		x		
24	Lucho por conseguir las cosas que me importan	x		x		x		
28	Lo paso bien casi con cualquier cosa	x		x		x		
26	Estoy en el camino de lograr mis metas personales	x		x		x		
21	Creo que el futuro me traerá más cosas buenas que malas	x		x		x		
03	Me considero una persona optimista	x		x		x		
14	Ante las dificultades me hago fuerte	x		x		x		
	Dimensión 02: ecuanimidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
23	Soy capaz de reírme en muchas situaciones	x		x		x		
29	Intento sacar el humor a cualquier situación	x		x		x		
13	El sentido del humor es muy importante en mi vida	x		x		x		
28	Lo paso bien casi con cualquier cosa	x		x		x		
33	En la vida hay muchas cosas que me llenan de ilusión	x		x		x		
27	Muchas cosas de la vida despiertan mi curiosidad e interés	x		x		x		
32	Soy una persona llena de energía	x		x		x		
30	Me apasiona aprender y descubrir cosas nuevas	x		x		x		
	Dimensión 03: Optimismo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
17	Me interesa todo lo que pasa a mi alrededor	x		x		x		
15	Siempre veo el lado bueno de las cosas	x		x		x		
16	Sé disfrutar de las pequeñas cosas que ofrece la vida cada día	x		x		x		
19	Soy una persona entusiasta	x		x		x		

12	Soy capaz de ver las cosas desde puntos de vista completamente diferentes	x		x		x		
04	Sé encontrar nuevos usos a las cosas	x		x		x		
	Dimensión 04: Autonomía y vitalidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
06	Combino adecuadamente mi vida laboral, social y personal	x		x		x		
05	Tengo confianza y seguridad en mí mismo	x		x		x		
31	Manejo adecuadamente y sin cansancio las obligaciones que tengo	x		x		x		
20	Si volviera a nacer me gustaría ser tal y como soy	x		x		x		
07	Estoy lleno/a de vitalidad	x		x		x		

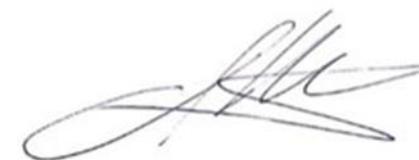
Observaciones: precisar su hay observaciones.

Opinión de aplicabilidad	Aplicable (X)	Aplicable después de corregir ()	No aplicable ()
Apellidos y nombres del Juez	Dr. Oscar Manuel Vela Miranda	DNI: 18215051	
Especialidad del validador	Investigación y asesor de tesis		

Pertinencia	El ítem corresponde al concepto teórico formulado
Relevancia	El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad	Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

16 de mayo del 2022



Firma del experto

C.Ps.P 3351

Juez 02

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO

N°	Dimensión 01: Autoestima y resiliencia	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
11	Estoy completamente enfocado a conseguir los objetivos de mi vida	x		x		x		
01	Me gusta mi forma de ser	x		x		x		
02	No me rindo fácilmente ante las dificultades de la vida	x		x		x		
25	Superar dificultades me ha hecho más fuerte	x		x		x		
24	Lucho por conseguir las cosas que me importan	x		x		x		
28	Lo paso bien casi con cualquier cosa	x		x		x		
26	Estoy en el camino de lograr mis metas personales	x		x		x		
21	Creo que el futuro me traerá más cosas buenas que malas	x		x		x		
03	Me considero una persona optimista	x		x		x		
14	Ante las dificultades me hago fuerte	x		x		x		
	Dimensión 02: ecuanimidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
23	Soy capaz de reírme en muchas situaciones	x		x		x		
29	Intento sacar el humor a cualquier situación	x		x		x		
13	El sentido del humor es muy importante en mi vida	x		x		x		
28	Lo paso bien casi con cualquier cosa	x		x		x		
33	En la vida hay muchas cosas que me llenan de ilusión	x		x		x		
27	Muchas cosas de la vida despiertan mi curiosidad e interés	x		x		x		
32	Soy una persona llena de energía	x		x		x		
30	Me apasiona aprender y descubrir cosas nuevas	x		x		x		
	Dimensión 03: Optimismo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
17	Me interesa todo lo que pasa a mi alrededor	x		x		x		
15	Siempre veo el lado bueno de las cosas	x		x		x		
16	Sé disfrutar de las pequeñas cosas que ofrece la vida cada día	x		x		x		
19	Soy una persona entusiasta	x		x		x		
12	Soy capaz de ver las cosas desde puntos de vista completamente diferentes	x		x		x		
04	Sé encontrar nuevos usos a las cosas	x		x		x		
	Dimensión 04: Autonomía y vitalidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
06	Combino adecuadamente mi vida laboral, social y personal	x		x		x		

05	Tengo confianza y seguridad en mí mismo	x		x		x	
31	Manejo adecuadamente y sin cansancio las obligaciones que tengo	x		x		x	
20	Si volviera a nacer me gustaría ser tal y como soy	x		x		x	
07	Estoy lleno/a de vitalidad	x		x		x	

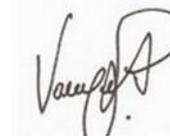
Observaciones: precisar si hay observaciones.

Opinión de aplicabilidad	Aplicable (X)	Aplicable después de corregir ()	No aplicable ()
Apellidos y nombres del Juez	Dra. Mayra Jiménez Alvarado	DNI:	
Especialidad del validador	Psicología educativa		

Pertinencia	El ítem corresponde al concepto teórico formulado
Relevancia	El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad	Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

16 de mayo del 2022



Firma del experto

C.Ps. P. 20063

Juez 03

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO

N°	Dimensión 01: Autoestima y resiliencia	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
11	Estoy completamente enfocado a conseguir los objetivos de mi vida	X		X		X		
01	Me gusta mi forma de ser	X		X		X		
02	No me rindo fácilmente ante las dificultades de la vida	X		X		X		
25	Superar dificultades me ha hecho más fuerte	X		X		X		
24	Lucho por conseguir las cosas que me importan	X		X		X		
28	Lo paso bien casi con cualquier cosa	X		X		X		
26	Estoy en el camino de lograr mis metas personales	X		X		X		
21	Creo que el futuro me traerá más cosas buenas que malas	X		X		X		
03	Me considero una persona optimista	X		X		X		
14	Ante las dificultades me hago fuerte	X		X		X		
	Dimensión 02: ecuanimidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
23	Soy capaz de reírme en muchas situaciones	X		X		X		
29	Intento sacar el humor a cualquier situación	X		X		X		
13	El sentido del humor es muy importante en mi vida	X		X		X		
28	Lo paso bien casi con cualquier cosa	X		X		X		
33	En la vida hay muchas cosas que me llenan de ilusión	X		X		X		
27	Muchas cosas de la vida despiertan mi curiosidad e interés	X		X		X		
32	Soy una persona llena de energía	X		X		X		
30	Me apasiona aprender y descubrir cosas nuevas	X		X		X		
	Dimensión 03: Optimismo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
17	Me interesa todo lo que pasa a mi alrededor	X		X		X		
15	Siempre veo el lado bueno de las cosas	X		X		X		
16	Sé disfrutar de las pequeñas cosas que ofrece la vida cada día	X		X		X		
19	Soy una persona entusiasta	X		X		X		
12	Soy capaz de ver las cosas desde puntos de vista completamente diferentes	X		X		X		
04	Sé encontrar nuevos usos a las cosas	X		X		X		
	Dimensión 04: Autonomía y vitalidad	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
06	Combino adecuadamente mi vida laboral, social y personal	X		X		X		

05	Tengo confianza y seguridad en mí mismo	X		X		X	
31	Manejo adecuadamente y sin cansancio las obligaciones que tengo	X		X		X	
20	Si volviera a nacer me gustaría ser tal y como soy	X		X		X	
07	Estoy lleno/a de vitalidad	X		X		X	

Observaciones: precisar si hay observaciones.

Opinión de aplicabilidad	Aplicable (X)	Aplicable después de corregir ()	No aplicable ()
Apellidos y nombres del Juez	ALAMO MELGAREJO KAREN PAOLA	DNI: 47264538	
Especialidad del validador	MAGISTER EN PSICOLOGIA		

Pertinencia	El ítem corresponde al concepto teórico formulado
Relevancia	El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
Claridad	Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

16 de mayo del 2022



Firma del experto

Confiabilidad

Descripción de escala	mean	sd	Cronbach's α	McDonald's ω
Autoestima y resiliencia	4.15	0.432	0.694	0.748
Disfrute	4.07	0.482	0.702	0.743
Optimismo	3.92	0.367	0.413	0.494
Autonomía y vitalidad	3.72	0.496	0.564	0.640
Funcionamiento psicológico positivo	3.99	0.359	0.878	0.893

Anexo 06: Cartas de presentación

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Trujillo, 17 de mayo de 2022

CARTA N° 067-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Sr. Eduar Ananías Quispe Núñez

Pastor

IGLESIA DEL NAZARENO DE CHICLAYITO- PIURA

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar al estudiante **ALBERTO REMAYCUNA VASQUEZ**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

El estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROPUESTA BASADA EN LA RESILIENCIA PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO EN MADRES DE FAMILIA DEL DISTRITO DE CURAMORI-PIURA 2022"**, en la institución que Ud. Dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es proponer un programa basado en la resiliencia, mejoraría el funcionamiento psicológico positivo en madres de familia del distrito de Curamori- Piura 2022.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. -



Mg. Ricardo Benites Aliaga
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

