

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



UPLA
UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

TESIS

TÍTULO: Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022

PARA OPTAR: El Título Profesional de Psicóloga

AUTORES: Ignacio Chuquillanqui Maria Isabel
Navarro Chuquillanqui Yulyza

ASESOR: Mg. Walter Jesus Cordova Soto

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
INSTITUCIONAL: Salud y Gestión de la Salud

FECHA DE INICIO Y
CULMINACIÓN: Abril 2022 – Septiembre 2022

Huancayo – Perú

2022

Dedicatoria

A Dios por la vida y por darnos la oportunidad de estar aquí hoy cumpliendo nuestras metas, a nuestros familiares, en especial a nuestras madres por su apoyo incondicional y por ser el soporte en esta lucha constante.

Agradecimiento

Agradecimiento especial a nuestros maestros por haber sido guía en nuestro proceso académico, así mismo al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor por brindarnos las facilidades y hacer posible la presente investigación.

CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final de Tesis titulado:

RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE EL TAMBO INSCRITOS EN EL CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR, 2022

Cuyo autor (es) : **IGNACIO CHUQUILLANQUI MARIA ISABEL**

NAVARRO CHUQUILLANQUI YULYZA

Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela Profesional : **PSICOLOGÍA**

Asesor (a) : **MG. CORDOVA SOTO WALTER JESUS**

Que fue presentado con fecha: 30/03/2023 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 12/04/2023; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 22%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: sí contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software una sola vez.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 12 de abril de 2023

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
Facultad de Ciencias de la Salud




P.D. EDITH ANCOO GOMEZ
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 161 - DUE - FCS - UPLA/2023

c.c. Archivo
EAO/ijdp

Introducción

En Perú los adultos mayores son más vulnerables ante el estrés, evidenciando la probabilidad de presentar síntomas del trastorno por estrés postraumático en 2,11 veces más que los adultos jóvenes (Palomino-Oré y Huarcaya-Victoria, 2020); en Junín se ha incrementado en un 25% la ansiedad, depresión y estrés como consecuencia de la pandemia (Junín Diresa, 2020).

Los adultos mayores integran la población más vulnerable debido a las enfermedades que pueden desarrollar por su edad, además, del abandono que pueden sufrir por parte de sus familiares cercanos y la manera en la que hacen frente a las diversas situaciones que se les presentan diariamente. La resiliencia es la capacidad de enfrentar situaciones difíciles, que por lo general fluctúa a lo largo de la vida y suele estar interrelacionada con algunas condiciones psicológicas. Un término similar pero diferente, "afrentamiento", que es el comportamiento para protegerse a sí mismo evitando daños psicológicos de malas experiencias, también es una característica importante cuando los adultos mayores están experimentando eventos estresantes de la vida, en esa línea, el estrés puede perjudicar notoriamente la vida de los adultos mayores y la resiliencia podría contribuir a un afrontamiento satisfactorio, en base a ello se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿cuál es la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?, la cual se responderá con el objetivo general que pretende determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022; el estudio en cuanto a metodología es científico por ser sistemático. Así mismo es descriptivo porque detallará propiedades y características de personas u objetos para un análisis

controlado, empírico y crítico, responde al tipo aplicada, de nivel correlacional y diseño no experimental (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

En ese sentido, el presente documento se encuentra conformado por cinco (5) capítulos o epígrafes, los cuales se describen a continuación:

Dentro del capítulo I se considera la descripción de la realidad problemática que es donde se detalla el problema en el contexto internacional, nacional y local citando a diversos autores, también está la delimitación del problema que especifica el lugar donde será realizada la presente investigación, la formulación de los problemas generales y específicos de la investigación que son aquellos a los que se busca brindar una respuesta luego que se realice la investigación, la justificación que es el aporte social, teórico y metodológico de la investigación, los objetivos tanto general como específicos que serán cumplidos luego de haber ejecutado la investigación.

En el capítulo II se tiene a los antecedentes que son investigaciones realizadas con anterioridad sobre las variables de la investigación y en una población igual a la que se va evaluar en el presente estudio, bases teóricas o científicas que son los aportes teóricos de diversos autores donde explican las posibles causas o consecuencias de un determinado hecho, marco conceptual que consta de las definiciones de variables y dimensiones.

Para el capítulo III se plantean las hipótesis que son las posibles respuestas de las formulaciones del problema y son definidas las variables, tanto conceptual como metodológicamente.

Por su parte el capítulo IV abarca el método de investigación a emplear, el tipo, nivel y diseño de investigación, asimismo la población y muestra que se delimitó por criterios de selección, la técnica e instrumento de recolección de datos que se debe determinar según la formulación del problema y los objetivos de la investigación, las técnicas de procesamiento y análisis de datos donde se detalla el proceso al que será

sometida la información recolectada cuando se aplique la investigación y los aspectos éticos de la investigación que son aquellos principios que deberá tomar en cuenta y respetar las investigadoras al momento de realizar la investigación.

Finalmente, en el capítulo V se puede encontrar los resultados de la investigación, constatación de hipótesis en los objetivos planteados en la investigación.

Terminando con los capítulos encontramos la discusión de resultados, las conclusiones y las recomendaciones. Así mismo las referencias bibliográficas y los anexos de la investigación.

Contenido

Dedicatoria.....	ii
Introducción.....	iv
Contenido	viii
Contenido de tablas	xii
Resumen	xiii
Abstract.....	xiv
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	15
1.2. Delimitación del problema	18
1.2.1. Espacial.....	18
1.2.2. Temporal.....	18
1.2.3. Temática	18
1.3. Formulación del problema.....	19
1.3.1. Problema General	19
1.3.2. Problemas Específicos	19
1.4. Justificación	20
1.4.1. Social	20
1.4.2. Teórica	20
1.4.3. Metodológica.....	20

1.5. Objetivos 21	
1.5.1. Objetivo General.....	21
1.5.2. Objetivos específicos	21
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	23
2.1. Antecedentes.....	23
2.1.1. Antecedentes Internacionales	23
2.1.2. Antecedentes Nacionales	25
2.1.3. Antecedentes Locales	26
2.2. Bases Teóricas o Científicas	27
2.2.1. Resiliencia.....	27
2.2.2. Afrontamiento al Estrés	30
1.1. Marco Conceptual.....	36
CAPÍTULO III HIPÓTESIS	39
3.1. Hipótesis General.....	39
3.2. Hipótesis (s) Específicas.....	39
3.3. Variables 40	
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....	42
4.1. Método de Investigación.....	42
4.2. Tipo de Investigación	42
4.3. Nivel de Investigación	43
4.4. Diseño de la Investigación.....	43

4.5. Población y muestra.....	43
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	45
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	48
4.8. Aspectos éticos de la Investigación	49
CAPÍTULO V RESULTADOS	50
5.1. Descripción de resultados	50
5.2. Contratación de hipótesis	52
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	61
CONCLUSIONES.....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXOS	80
Anexos N° 01: Matriz de consistencia.....	80
Anexos N° 02: Matriz de operacionalización de variables.....	82
Anexos N° 03: Matriz de operacionalización del instrumento	84
Anexos N° 04: Matriz de operacionalización del instrumento	85
Anexos N° 05: Instrumento de investigación	88
Anexos N° 06: Confiabilidad.....	102
Anexos N° 07: La data de procesamiento de datos	103
Anexos N° 08: Consentimiento informado.....	105
Anexos N° 09: Validación de instrumentos.....	108
Anexos N° 10: Declaración de confidencialidad.....	120

Contenido de tablas

Tabla 1. <i>Confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young</i>	48
Tabla 2. <i>Confiabilidad del Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot</i>	48
Tabla 3. <i>Nivel de Resiliencia</i>	50
Tabla 4. <i>Nivel de Capacidad de autoeficacia</i>	50
Tabla 5. <i>Nivel de Capacidad de propósito y sentido de vida</i>	50
Tabla 6. <i>FSP Estilos de afrontamiento</i>	51
Tabla 7. <i>Prueba de normalidad</i>	52
Tabla 8. <i>Relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés</i>	53
Tabla 9. <i>Relación entre resiliencia y focalizado en la solución del problema</i>	54
Tabla 10. <i>Relación entre resiliencia y autofocalización negativa</i>	55
Tabla 11. <i>Relación entre resiliencia y reevaluación positiva</i>	56
Tabla 12. <i>Relación entre resiliencia y expresión emocional abierta</i>	57
Tabla 13. <i>Relación entre resiliencia y evitación</i>	58
Tabla 14. <i>Relación entre resiliencia y búsqueda de apoyo social</i>	59
Tabla 15. <i>Relación entre resiliencia y religión</i>	60

Resumen

De acuerdo con la evidencia científica, la exposición a diversas situaciones valoradas como abrumadoras o agobiantes conducirían a que, en los adultos mayores se vea afectada la capacidad resiliente y, por tanto, su desenvolvimiento en el quehacer diario. Por ello, el desarrollo del presente acto investigativo tuvo el propósito fundamental de identificar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en una muestra probabilística conformada por 120 adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, para lo que se siguió la tipología básica, diseño no experimental y nivel correlacional-descriptivo, así como la administración de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot. Los resultados obtenidos demuestran que entre resiliencia y afrontamiento al estrés existe relación altamente significativa y positiva ($p = .000$; $rho = .406$), llegando a la conclusión que, cuando se incrementa la resiliencia también aumentará n los niveles de afrontamiento al estrés. Por lo que se recomienda al CIAM brindar seguimiento y apoyo a sus miembros para contribuir a una mejora en la práctica resiliente de estos, así como de los estilos de afrontamiento.

Palabras clave: Resiliencia, Afrontamiento, adultos mayores.

Abstract

According to scientific evidence, exposure to various situations considered as overwhelming or burdensome would lead to an impaired resilience in older adults and, therefore, their performance in their daily tasks. Therefore, the main purpose of this research was to determine the relationship between resilience and coping with stress in a probabilistic sample of 120 older adults from the district of El Tambo enrolled in CIAM, for which the basic typology, non-experimental design and correlational-descriptive level were followed, as well as the administration of Wagnild and Young's Resilience scale and Sandin and Chorot's Coping with Stress (CAE) questionnaire. The results obtained show that there is a highly significant and positive relationship between resilience and stress coping ($p = .000$; $rho = .406$), reaching the conclusion that, when resilience increases, stress coping levels will also increase. Therefore, it is recommended that CIAM provide follow-up and support to its members to contribute to an improvement in their resilient practices and coping styles.

Key words: Resilience, coping, older adults.

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En los EE. UU. hace 10 años se evidenció un incremento en la población mayor a 65 años, los conocidos Baby Boomers, asimismo los adultos mayores de 80 años han aumentado, son estos datos los que llevan a la Oficina del Censo de EE. UU. a pronosticar que en el 2030 la población de ese país estará en un 20% conformada por adultos de 65 años o más (Vincent y Velkoff, 2010).

Actualmente nos encontramos inmersos en una pandemia, que afecta a diversas poblaciones en distintos grados y la apreciación que cada persona tiene sobre un suceso y de cuánto estrés le va a generar es versátil. Por ello, cada persona podría calificar a un mismo factor de forma muy distinta, son muchos los factores que pueden contribuir con el nivel de estrés que perciben las personas, siendo la resiliencia y el afrontamiento los más estudiados en humanos (MacLeod et al., 2016).

Según la American Psychological Association (APA) para los psicólogos la resiliencia es “el proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes importantes de estrés”, sirve para la recuperación de experiencias difíciles (American Psychological Association, 2012), aun así su definición resulta un debate dado que también es considerado un rasgo y cada persona posee la facultad para desarrollar y demostrar resiliencia, sin importar su nivel socioeconómico, experiencias personales o entorno sociales (Feder et al., 2019).

Los adultos mayores no son ajenos a lo anteriormente mencionado y por ello MacLeod et al. (2016) consideran que pueden lograr una resiliencia alta, gracias a un envejecimiento exitoso, menor depresión y longevidad; pese a su economía, experiencias personales o deterioro en su salud. Investigaciones han determinado que hay características mentales, sociales y físicas que guardan relación con la resiliencia.

A su vez, debería tomarse en cuenta que los adultos mayores se encuentran expuestos en gran medida a perder un ser querido, afecciones incurables, problemas para movilizarse, pobreza, marginación, escaso servicio de salud y viven precariamente, colocándolos en situación de vulnerabilidad, de la cual no todos logran adaptarse ni superar las adversidades (Banda et al., 2017).

El afrontamiento desempeña un rol muy importante en la manera que las personas enfrentan los retos cotidianos de su vida adulta y esto va a repercutir en lo que obtengan dentro de su desarrollo a largo plazo, promover la salud y el bienestar, es importante recordar que no todas las fuentes de estrés se logran dominar, para conseguir un afrontamiento eficaz por lo general se deben incorporar todo aquello que contribuya a que la persona pueda tolerar, minimizar, aceptar o incluso ignorar la situación (Mayordomo et al., 2016).

Tanto los jóvenes, adultos y adultos mayores son expuestos a distintos grados de estrés por diversos factores, en ámbitos académicos, laborales, sociales, personales, salud, esto también va a depender de la etapa en la que se encuentren, el estilo de afrontamiento más utilizados por los adultos mayores es el afrontamiento centrado en el problema (Chen et al., 2017).

Naakas et al. (2016) concluyeron que algunos estilos de afrontamiento se pueden relacionar a los niveles de angustia psicológica, contribuyendo esto a que el afrontamiento evitativo logre pronosticar de manera efectiva el abuso de alcohol y el afrontamiento activo es menor en casos de depresión.

El instituto Integración (2015), realizó una encuesta en 19 regiones del Perú, determinó que de diez peruanos son seis los que han pasado por momentos estresantes durante el último año, además de tres peruanos, uno considera que la salud, el dinero y el amor son agentes estresores. Genera preocupación la percepción de las personas, de

por sí una enfermedad ya es una complicación y el estrés no contribuye a una mejora, en su mayoría son las personas de 40 años a más los que evidencian preocupación por su salud.

Las personas pueden lograr un adecuado uso de estrategias de afrontamiento y resiliencia para identificar sus propios recursos y fortalezas, lo que les ayudará a gestionar fortaleza en los ámbitos donde desarrollan su día a día, podrán establecer nuevos objetivos y metas, posibles formas de alcanzarlos (Mayordomo et al. 2016). Además, hay investigaciones precedentes que han propuesto un vínculo entre la resiliencia y el afrontamiento, de manera que la eficacia de cualquier estrategia de afrontamiento dada puede depender en gran medida del nivel de resiliencia que posee una persona (Smith et al., 2016).

Existen escasos estudios en adultos mayores, pese a que son ellos los que se encuentran expuestos a diversas dificultades por su edad, siendo esta una de las principales preocupaciones que tienen, esto les genera estrés y tal vez un descenso en su resiliencia; son de la población más vulnerable en la actualidad, no solo por el riesgo a contagiarse sino también por el aspecto emocional que se ha visto gravemente afectado por la coyuntura de nuestro país.

En la región Junín se declaró el nivel de alerta muy alto, por el incremento desmedido de contagios por Covid-19, por ello en los cuatro Centros de Atención para Personas Adultas Mayores (CEAPAM) se tomaron las medidas correspondientes para que puedan seguir otorgando apoyo a los adultos mayores para que tengan una vida de calidad con el tratamiento o detección temprana de enfermedades crónicas, además, para que puedan potenciar habilidades como la resiliencia y afrontamiento al estrés con la ayuda de los programas del CEAPAM (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2020).

Junín fue una de las zonas más afectadas por el terrorismo en los años 80, ello sumado al impacto que generó la pandemia ha perjudicado la resiliencia de los adultos mayores, asimismo el estrés que ha generado el confinamiento y las diversas maneras de enfrentarlo que no siempre son las idóneas (Morales, 2021).

1.2. Delimitación del problema

1.2.1. Espacial

La presente investigación tiene como escenario de estudio a la ciudad de Huancayo en el distrito de El Tambo trabajando con los adultos mayores de 60 a 75 años inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM).

1.2.2. Temporal

El estudio fue ejecutado en un aproximado de 7 meses contados a partir de la elaboración y presentación de proyecto de tesis, hasta la presentación del informe final el cual comprende desde el mes de septiembre 2021 a septiembre 2022.

1.2.3. Temática

Esta investigación permitió conocer con mayor profundidad las variables de resiliencia y afrontamiento al estrés con sus respectivas dimensiones, de esta forma se determinará si existe una relación entre ambas variables de estudio, lo cual contribuirá a identificar si la resiliencia influye en los estilos de afrontamiento del estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022

El test que se usó para medir la variable Resiliencia será la Escala de Resiliencia de Wagnild y Yung- Adaptacion de Vargas. Así mismo para medir la variable de Afrontamiento al Estrés Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot, adaptación de Martínez (2019), ambos instrumentos, fueron adaptados al contexto social y población de estudio, en este caso a los adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?

1.3.2. Problemas Específicos

¿Cuál es la relación entre resiliencia y focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?

¿Cuál es la relación entre resiliencia y autofocalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?

¿Cuál es la relación entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?

¿Cuál es la relación entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?

¿Cuál es la relación entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?

¿Cuál es la relación entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?

¿Cuál es la relación entre resiliencia y religión en adultos mayores distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?

1.4. Justificación

1.4.1. Social

La presente investigación buscó beneficiar a los adultos mayores, familiares y vecinos de estos, brindando información sobre la realidad actual en la que viven por la pandemia afrontando situaciones adversas debido a su edad, esperando que las autoridades o instituciones públicas y privadas puedan tomar acciones respecto a la importancia de su estabilidad emocional, se estima que se lleguen a realizar programas de prevención y promoción donde sea incluida toda la localidad.

1.4.2. Teórica

En cuanto a justificación teórica se pretendió brindar nuevos conocimientos con respecto a las variables de resiliencia y afrontamiento al estrés, ya que son escasas las investigaciones sobre ellas en adultos mayores y en la ciudad de estudio solo se han tomado en cuenta a jóvenes y adultos docentes. Además, son tomadas como base la teoría de Hans Selye para el afrontamiento y componentes de resiliencia según Wagnild y Young.

1.4.3. Metodológica

Con respecto a metodología fue adaptada la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young para la variable de resiliencia; para adultos mayores en Costa Rica por Vargas (2019), conformada por 21 ítems, con escala tipo Likert (1=totalmente en desacuerdo, 3=neutral a 7=totalmente de acuerdo). Se realiza la suma de los puntajes de cada ítem, oscilan entre 25 a 175; el valor de 147 evidencia mayor capacidad de resiliencia, valores entre 121 y 146 significan resiliencia moderada y valores inferiores a 121 una escasa resiliencia. Mientras que para la variable de afrontamiento del estrés se empleó la

adaptación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Martínez (2019) que fue creado por Chorot y Sandín, posee escala Likert rango 4 (0-nunca, 4-casi siempre), al sumar las puntuaciones de cada dimensión se obtiene el resultado que ayudó a identificar el estilo de afrontamiento más empleado.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Identificar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre resiliencia y la focalización en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.
- Identificar la relación entre resiliencia y autofocalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.
- Identificar la relación entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.
- Identificar la relación entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.

- Identificar la relación entre resiliencia y la evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.
- Identificar la relación entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.
- Analizar la relación entre resiliencia y la religión de adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Li y Miller (2017), en su indagación “*The impact of coping and resilience on anxiety among older Australians*”, realizada para explorar las relaciones entre varios tipos de afrontamiento, resiliencia y ansiedad entre los australianos mayores. En cuanto a metodología es de nivel correlacional y diseño no experimental, donde se aplicaron 3 cuestionarios a 324 adultos con edades entre 55 y 90 años. Los resultados del estudio destacan la complejidad de la relación entre la resiliencia y el afrontamiento entre las personas mayores; el estudio concluy que el afrontamiento (proactivo y preventivo) son factores predictores de la ansiedad en personas de la tercera edad.

Véliz (2018), en su investigación “Relación entre capital social, afrontamiento y resiliencia en la incidencia de depresión en el adulto mayor institucionalizado en el Hogar y Centro Ocupacional de Ancianos de San Vicente de Paúl zona 5”, con el fin de establecer la relación entre capital social, afrontamiento y resiliencia con indicadores de depresión en el adulto mayor institucionalizado en el Hogar y centro ocupacional de ancianos de San Vicente de Paúl zona 5 durante el año 2017. Metodológicamente responde al diseño no experimental y nivel correlacional que tuvo, su muestra estuvo conformada por 36 adultos mayores, una mitad eran mujeres y la otra fueron hombres; asimismo, se empleó la Escala de Valoración Geriátrica de Depresión, Escala de Capital Social Personal y la Escala de Resiliencia. Se pudo determinar que afrontamiento y resiliencia tienen una correlación positiva leve (.342), en cuanto a resiliencia y focalizado en la solución del problema (FSP) se halló relación significativa, al igual entre resiliencia y reevaluación positiva (REP); sin embargo, no se halló relación entre resiliencia con

expresión emocional abierta (EEA), ni autofocalización negativa (AFN), ni evitación (EVT), ni búsqueda de apoyo social (BAS), ni religión (RLG).

Manning y Miles (2018), en su proyecto “*Examining the Effects of Religious Attendance on Resilience for Older Adults*”, ejecutado para examinar el papel que juega la religión en la promoción de la resiliencia entre los adultos mayores. Con metodología de nivel correlacional y diseño no experimental, donde aplicaron 4 cuestionarios a 7532 adultos mayores. Los resultados indican que la asistencia al servicio religioso está vinculada a niveles más altos de resiliencia de rasgo y que tanto la asistencia al servicio como la resiliencia predicen niveles más bajos de depresión y tasas más altas de reintegración resiliente después de eventos vitales traumáticos, por ello se logró identificar una relación positiva entre la religiosidad y la resiliencia. Por tanto se concluye que, la religión juega un papel importante para la resiliencia.

Xu et al. (2018), en su estudio “*Ageism, resilience, coping, family support, and quality of life among older people living with HIV/AIDS in Nanning, China*”, con el fin de determinar la relación entre envejecimiento, resiliencia, afrontamiento, apoyo familiar y calidad de vida entre las personas mayores que viven con el VIH/SIDA en Nanning. Metodología de nivel correlacional descriptivo y diseño no experimental, fueron suministrados 3 cuestionarios a 212 adultos mayores. Se determinó que la relación entre afrontamiento y resiliencia era significativa y positiva ($\beta = 0,48$).

González et al. (2017), en su indagación “*Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica*”, con el propósito de identificar la asociación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en un grupo de adultos mayores con enfermedad crónica. Con respecto a la metodología fue empleado en nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental, fueron suministrados dos cuestionarios a 647. Se

determinó que el afrontamiento más empleado es el orientado al problema con 55%, lo cual se evidencia en la relación directa y significativa entre resiliencia y el estilo orientado al problema (0,03), asimismo, esto se debe a la relación que existe entre afrontamiento y resiliencia en los adultos mayores.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Loarte (2020), en su investigación “Resiliencia y felicidad en adultos mayores de un programa de salud de Lima Norte” que fue llevada a cabo para determinar la relación entre resiliencia y felicidad en adultos mayores que asisten a un “KOIKA” de Lima Norte. Que corresponde metodológicamente al diseño no experimental, de nivel descriptivo correlacional, su muestra estuvo integrada por 86 ancianos. Dentro de los resultados descriptivos se obtuvo que los adultos mayores en cuanto a resiliencia se ubican en un nivel promedio 41,9%.

Guillén (2020), desarrolló el estudio “Influencia de la resiliencia y la satisfacción con la vida sobre la autoeficacia para envejecer en adultos mayores de Lima”, con motivo de establecer la influencia de la resiliencia y la satisfacción con la vida sobre la autoeficacia para envejecer en adultos mayores no institucionalizados de Lima Metropolitana. En cuanto a metodología es de diseño no experimental, de corte transversal y nivel descriptivo correlacional, donde participaron un total de 142 adultos mayores y resolvieron tres cuestionarios. Los resultados del estudio permitieron identificar que la resiliencia, la satisfacción con la vida y la autoeficacia para envejecer tienen relación directa.

Arias (2020), en su trabajo “Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos de un centro de salud mental comunitario del distrito de Chorrillos”, para determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos de un centro de salud mental

comunitario de Chorrillos. La metodología correspondía al nivel correlacional y diseño no experimental, a una muestra integrada por 127 adultos de 18 a 68 se le suministró dos cuestionarios. Se pudo identificar relación positiva y altamente significativa entre resiliencia y estilo centrado en el problema (.000), mientras que el Estilo focalizado en la emoción y evitativo no guardan relación con resiliencia.

Rosado (2018), con su estudio “Resiliencia en el Adulto Mayor del Asilo Víctor F. Lira de Arequipa”, realizado con el fin de determinar el nivel de Resiliencia en el Adulto mayor del asilo Víctor F. Lira de Arequipa. En cuanto a la metodología fue empleado el diseño no experimental y nivel descriptivo, como resultado principal se identificó que prevalecía el nivel bajo de resiliencia con un 58.7%, lo cual indica que los adultos mayores no han desarrollado adecuadamente la resiliencia y puede deberse a las condiciones en las que se encuentran por el vivir lejos de sus familiares.

2.1.3. Antecedentes Locales

Chuquillanqui y Villanes (2020) en su investigación titulada “Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de Trabajo Social de una Universidad Estatal de Huancayo – 2019”, tuvo como propósito general hallar la relación resiliencia y afrontamiento de estrés en estudiantes de 1° a 5° semestre de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Centro del Perú, fue un estudio de tipo básico, no experimental su diseño, de tajo transversal, descriptivo correlacional. Se dio como resultado la existente relación significativa de resiliencia con los estilos de afrontamiento de estrés, dado que el valor Chi Cuadrada (16.643) es mayor a 9.488 aceptándose la hipótesis de investigación, por lo que propusieron acciones a considerar a nivel de admisión a la universidad y al departamento psicopedagógico de la Facultad teniendo en consideración las políticas universitarias.

2.2. Bases Teóricas o Científicas

2.2.1. Resiliencia

Rutter (2007, como se citó en Sánchez et al. 2013) determina que la resiliencia no es una característica o rasgo personal, sino un proceso de ajuste para que la persona pueda triunfar, estos podrían darse en la misma persona, sin embargo no es imprescindible que sea para toda situación ni en todo ámbito.

Algunos autores consideran que no se puede brindar una definición única para la resiliencia, aún así, desde la experiencia en el campo de la investigación se la determina como el resultado de juntar o interrelacionar las cualidades del sujeto (internos) y de su medio familiar, social y cultural (externo) que facilitarán el vencer dificultades o peligros de manera provechosa. Todos esos sucesos adversos y positivos van a ayudar al sujeto para que pueda desarrollarse y adaptarse adecuadamente a su medio (González, 2007 como se citó en Sánchez, Muñoz, y Gutiérrez, 2013).

Término que emana de la física, por el vínculo con la solidez de los instrumentos y por la posibilidad de repararse a sí mismos, pese a ser expuestos a diversas tensiones y energía. La resiliencia es la estructura que contiene todos los aspectos de la vida del sujeto y logra predominar efectivamente al resolver conflictos de manera airosa, respecto a la salud primordial para prever conductas que pongan en peligro la salud del sujeto, además de hacer frente a afecciones agudas y crónicas (García et al., 2016).

La resiliencia no es propia de sujetos extraordinarios, se encuentra presente en seres comunes y en las versatilidades naturales del medio al que pertenece, por ello se le considera una característica humana universal que es evidenciada en toda situación, la resiliencia colectiva forma parte de diferentes disciplinas. La resiliencia potencia las preferencias y oportunidades de los sujetos cuando emplean sus competencias y recursos personales al afrontar un suceso de peligro o cuando su crecimiento se ve amenazado,

supera las adversidad y aumenta su calidad de vida (Instituto Español de Estudios Estratégicos, 2018).

Dimensiones. En ese sentido, de acuerdo con Cerquera, Matajura, Romero y Peña (2019), la resiliencia puede entenderse a partir de sus 5 dimensiones: ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo, las cuales se agrupan en 2 grandes factores, mismos que serán tomados para el desarrollo de la presente investigación y de detallan a continuación:

Capacidad de Autoeficacia o Competencia Personal. Es el principal factor el sentido de la propia identidad, es decir, la habilidad para actuar independientemente, capacidad para manejar sentimientos e impulsos propios (Cerquera et al., 2019).

Capacidad de Propósito y Sentido de Vida o Aceptación de Uno Mismo. tiene que ver con la capacidad para resolución de problemas, se ve reflejado en las destrezas para planificar y para producir cambios en situaciones frustrantes, iniciativa, autodisciplina, capacidad para crear orden a partir del caos y sentido de vida, hace referencia a intereses especiales (metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito) que se relacionan con la intencionalidad que siguen las personas para alcanzar sus objetivos (Cerquera et al., 2019).

Tipos de Resiliencia. La resiliencia puede ser considerada como la competencia que posee el ser humano para responder y sobreponerse de las dificultades, enfrentarlas, resistirse a ella y conseguir fortaleza para no desmoronarse ante momentos adversos, en un desarrollo de adecuación victoriosa y de transfiguración propia, que le facilite salir victorioso de algún suceso pese a los peligros y de los infortunios, se tienen 3 tipos de resiliencia (Sánchez et al., 2013).

Resiliencia Individual. Cuando el sujeto en su carácter propio atraviesa un episodio desagradable, ese suceso ya queda reforzado pese a que conserve recuerdos del episodio.

Resiliencia Familiar. Aptitud de una familia para afrontar de manera conjunta un episodio desagradable, empleando aquellos fundamentos que sirvieron para construir a su familia, sean afectivos, de religiosidad, disciplinarios o comunicativos.

Resiliencia Social o Comunitaria. Cuando un conjunto de sujetos pertenecen al grupo social próximo de un determinado sujeto o de un grupo que se encuentra experimentando un episodio desagradable.

Factores que Influyen en la Resiliencia. Existen diversos factores que pueden incurrir nocivamente en la resiliencia como la pobreza y las circunstancias del lugar donde habita la persona que podrían perjudicar el desarrollo o potenciamiento de la resiliencia; por otro lado se tiene a factores que pueden favorecer al desarrollo de la resiliencia como las “redes de apoyo social, (2) significado de la vida, (3) experiencias previas de privación de las cosas, (4) valor, (5) auto cuidado, (6) auto aceptación, (7) una perspectiva positiva de la vida, (8) independencia, y (9) altruismo” (Bolton et al., 2016, p. 171).

Componentes de la Resiliencia. Usando una versión de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), que comprende dos factores: competencia personal y aceptación de sí mismo y de la vida:

El constructo de fortalezas o **competencias personales**. Incluye elementos como el seguimiento de planes, afrontamiento, multitarea, determinación, autodisciplina, confiabilidad, resolución de problemas y energía (Wood y Shukla, 2019).

El propósito o la construcción de **aceptación de uno mismo y de la vida**. Se centra en la capacidad de tomar las cosas con calma, sin insistir en las cosas, tener sentido del

humor, autoaceptación y atribuir significado o propósito a la vida de uno (Wood y Shukla, 2019).

2.2.2. Afrontamiento al Estrés

El afrontamiento se determina con el conjunto de esfuerzos cognoscitivos y comportamentales que se encuentran en perseverante transformación que contribuyen al crecimiento potencial para poder hacer frente a determinadas exigencias extrínsecas e intrínsecas, las cuales el individuo evaluará como desmesuradas (Amarís et al., 2013)

El afrontamiento involucra esfuerzos para prever, anular o desgastar los estresores, está asociado con la manera en que los sujetos resuelven o se reponen de las situaciones muy estresantes. También se pueden dar ocasiones de estrés que no son factibles de modificar, frente a estas ocasiones es preferible que como método de afrontamiento se intente disminuir los resultados insanos que la ocasionan (Martínez et al., 2017).

Las respuestas hacia el estrés pueden aparecer en tres enormes grupos, se tiene a las respuestas fisiológicas, emocionales y cognitivas. Donde las fisiológicas se conforman por 14 respuestas neuroendocrinas, las cuales están relacionadas al sistema nervioso, como por ejemplo el aumento de presión sanguínea, tasa cardíaca, dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, sequedad en la boca, entre otros. Dentro de las respuestas emocionales se tiene a las percepciones parciales de malestar, se puede considerar a la ansiedad, excitación, miedo, ira, temor y otros. Por último están las respuestas cognitivas que tratan sobre intranquilidad, merma de control o la negación (Lostanau et al., 2017).

Juárez (2019), señala que el afrontamiento es la forma en que el sujeto contesta frente al estrés, para lo cual requiere con los medios que posee para enfrentarlos. Además, menciona que el psicólogo Richard Lazarus y la Dra. Susan Folkman detallaron la manera en que el sujeto administra las exigencias de su medio interno y externo, lo cual en algunas

oportunidades excede las competencias o recursos que posee el sujeto para enfrentarlas. Concluyeron que esas deben considerarse estrategias de afrontamiento, determinaron que podrían estar enfocadas en el problema o la emoción.

Un Modelo Integrativo de Afrontamiento, Resiliencia y Desarrollo. La resiliencia se plantea como la consecuencia del proceso de afrontamiento, por ejemplo comprensión y ajuste, los cuales son incididos por las cualidades propias y situacionales. Es la resiliencia parte fundamental del puente abstracto que une al afrontamiento con el desarrollo personal, aparece externamente como la expresión de estabilidad e inmutabilidad en la persona es el resultado de procesos de regulación y afrontamiento que no solo son altamente dinámicos e interactúan de manera compleja en todos los puntos del desarrollo, sino que también cambian constantemente a lo largo de la vida (Leipold y Greve, 2009).

Estilos de Afrontamiento al Estrés. En 1989, Carver, Scheier, y Weintraub diseñaron un modelo que buscaba incorporar los estilos y estrategias de afrontamiento, para lo cual se plantean 3 estilos, Afrontamiento enfocado al problema, Afrontamiento enfocado a la emoción y Afrontamiento desadaptativo. Los autores sostienen que las características de personalidad son las que influyen en la estrategia de afrontamiento que emplee el sujeto; en base a ello las disposiciones personales aclaran el motivo por el que ciertos individuos pueden ser más propensos a padecer un desorden psicológico, según vayan empleando alguna estrategia adaptativa (Krzemien, 2007).

Dimensiones. En base a lo anterior, para el desarrollo de la presente investigación se tomó en consideración lo referido por González y Landero (2007), quienes determinaron que los estilos de afrontamiento propuestos por Sandín y Chorot (2003) se dividen en:

Focalización en la Solución del Problema. Conciernen a las estrategias conductuales y cognitivas que tiene como propósito anular el origen del malestar, así modifica la ocasión que produce estrés, por esto es que los individuos pretenden distinguir la causa del problema para hacerle frente, prosiguen instrucciones estudiadas con anticipación, elaboran un plan y lo ejecutan, dialogan con los afectados para hallar solución, enfrentan al estresor haciendo uso de soluciones reales y potenciales (Sandín y Chorot, 2003).

Autofocalización Negativa. Los pensamientos y conductas se enfocan en persuadirse de que, pese a cualquier cosa que intente el individuo, todo resultaría mal, no hace nada en específico, dado que las cosas igual resultarán negativas, el individuo es el responsable de su dificultad, apreciación de desesperanza para lograr algo que modifique la situación, el individuo considera que personalmente no va a conseguir nada para solucionar lo que acontece y opta por renunciar (Sandín y Chorot, 2003).

Reevaluación Positiva. Cuando el sujeto brinda características o cualidades positivas al estresor; como el considerar lo positivo que tiene en la vida y recordar que existen personas que se interesan en los demás, que existen cosas con mayor valor para él, considerar la posibilidad de que el suceso valuado como negativo para el individuo puede volverse una posibilidad y que los resultados pudieron ser más negativos (Sandín y Chorot, 2003)

Expresión Emocional Abierta. Dirigido a manifestar o liberar emociones, como al desfogar su mal humor con los demás, ofender, conductas agresivas, exasperarse con otros, todo eso se vuelve una riña o desahogo de sentimientos (Sandín y Chorot, 2003)

Evitación. El individuo escapa y evade el acontecimiento, por eso es que también se toman en cuenta las estrategias de negación sobre el problema, elude las cogniciones o hechos que guarden relación con el estresor, por eso llevan a cabo diversas acciones,

por ejemplo el centrarse en otros temas en momentos que la dificultad le era recordada, despejarse al visitar algún sitio, intentar no pensar en el acontecimiento, realizar algún deporte o procurar olvidar lo ocurrido (Sandín y Chorot, 2003).

Búsqueda de Apoyo Social. Cuando el individuo recorre a la ayuda de otros, sean familia o amigos, solicita alguna guía u opinión, con este afrontamiento se podría verificar el acontecimiento y contribuir a la comprensión e interpretación del suceso, debido a esto es que cuando un nivel alto de este tipo de afrontamiento que es subjetivo, pero también informativo, instrumental y emocional, reduce el impacto cognitivo y las emociones desfavorables, domina comportamientos disfuncionales, fortifica las actividades que contribuyen a las distracciones y gratificaciones (Sandín y Chorot, 2003).

Religión. Las acciones del sujeto guardan amplia conexión con sus prácticas religiosas, dentro de ellas se tiene el acudir a la iglesia con el propósito de pedir soluciones a sus conflictos, solicitar apoyo espiritual a sacerdotes, pastores u otros, solicitan algún tipo de apoyo de un individuo religiosa, tienen constante fe en que Dios resolverá su dificultad, suelen rezar y poner velas (Sandín y Chorot, 2003).

Asimismo, los mismos autores señalan que las siete (7) dimensiones mencionadas se pueden reagrupar en dos grandes factores, tales como:

Afrontamiento Emocional. Es también llamado como afrontamiento centrado en la emoción o afrontamiento pasivo (Sandín y Chorot, 2003). Implica ser amable y comprensivo con uno mismo mientras uno intenta resolver un problema por sí mismo independientemente del éxito y el uso de transformaciones cognitivas que permiten la provocación de emociones positivas y la calma (a través de la reinterpretación y el humor). Parece que un afrontamiento emocional positivo comparte algunas características con la bondad hacia uno mismo, la reinterpretación positiva, el reencadre positivo, el humor, humor de afrontamiento y pensamiento positivo (Stanisławski, 2019).

Afrontamiento Racional. Equivale a lo que usualmente se le denomina como afrontamiento focalizado en el problema, afrontamiento activo y afrontamiento foalizado en la tarea (Sandín y Chorot, 2003). Tiene como objetivo minimizar el estrés externo abordando directamente el problema (Fletcher et al., 2017). Se centra en el grado en que un individuo tiene y utiliza habilidades cognitivas en el estrés (Čech et al., 2021).

La teoría de Hans Selye: Síndrome General de Adaptación (SGA).

Esta teoría surge en el año de 1936 y es propuesta por Hans Selye en el artículo publicado en la revista Nature y explica que la forma de reaccionar de un individuo es su forma de reacción y adaptación ante una situación que genera algún tipo de frsutración o condición negativa a lo cual denominó como SGA (Quintero-Febles et. al, 2020). Detalla la forma en que el organismo de la persona enfrenta a un agente estresor, ante una elevada cantidad de peticiones el organismo va a responder de modo estereotipado, lo cual requiere de la estimulación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo (Vidal, 2019).

El proceso consta de 3 fases (Ramos, 2018) :

Reacción de Alarma. Si el individuo percibe peligro por parte de factores externos su organismo será afectado fisiológicamente, esto ocurre debido a que un conjunto de glándulas son detonadas, siendo esta el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales. Una vez que el cerebro localiza la conminación o riesgo, aviva al hipotálamo para que elabore “factores liberadores”, estos se componen por substancias propias que sirven de mensajeros para zonas corporales en específico. La hormona A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone) sirve de faraute fisiológico que se traslade desde el torrente sanguíneo a la corteza de la glándula suprarrenal, la cual fabrica cortisona y otras hormonas, corticoides. Al mismo tiempo, otro mensaje se traslada por

la vía nerviosa, del hipotálamo a la médula suprarrenal para acelerar el drenaje de adrenalina, ambas hormonas son las encargadas de las respuestas orgánicas del cuerpo.

Estado de Resistencia. Sucede cuando el individuo padece por tiempo prolongado a la conminación de agentes nocivos físicos, químicos, biológicos o sociales, si bien es cierto el organismo continúa con su ajuste gradual a las peticiones del medio al que pertenece, debido al agotamiento que ocasionan las glándulas del estrés es que su capacidad de respuesta puede reducirse. Se debe mantener una equidad dinámica y homeostasis entre los aspectos internos y externos del sujeto, el organismo no siempre podrá hacer frente a todas las situaciones y por ello deberá avanzar a la siguiente fase, de lo contrario se mantiene en la misma.

Etapas de Agotamiento. Lentamente disminuye la efectividad de respuesta del organismo, una extensa exposición al estrés podría ocasionar un deterioro significativo que se puede reflejar en un deterioro importante en las capacidades fisiológicas, lo cual colabora con la presencia de la fase de agotamiento, donde el individuo se somete a las demandas de su medio y presenta un deterioro en sus capacidades para ajustarse y relacionarse con su medio.

Adultos Mayores. En la senectud la resiliencia va a depender en gran manera de sus provisiones afectivas, cognitivas y sociales, estas se hacen evidentes mediante la motivación, satisfacción de vida, autoestima, determinación y autoeficiencia, cada uno de ellos contribuyen a un ajuste satisfactorio (Portella y Liberalesso, 2015).

En Perú, se consideran adultos mayores a todas aquellas personas que cuenten con 60 años o más (Blouin et al., 2018). Laguado et al. (2017), determinaron que el adecuado funcionamiento de un adulto mayor es hasta los 74 años, donde goza de mejor salud óptimas facultades mentales, menor dependencia a otros y por ende mayor autonomía.

1.1. Marco Conceptual

Resiliencia: Es un constructo multicomponente que comprende la sensación de tener algo para lo que vivir, las creencias en uno mismo, el grado de perseverancia ante la adversidad, los sentimientos personales de libertad y distinción, y una perspectiva estable de la vida (Wagnild y Young, 1993).

Capacidad de autoeficacia: Es el principal factor el sentido de la propia identidad, es decir, la habilidad para actuar independientemente, capacidad para manejar sentimientos e impulsos propios;

Capacidad de propósito y sentido de vida: Tiene que ver con la capacidad para resolución de problemas, se ve reflejado en las destrezas para planificar y para producir cambios en situaciones frustrantes, iniciativa, autodisciplina, capacidad para crear orden a partir del caos y sentido de vida, hace referencia a intereses especiales (metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito) que se relacionan con la intencionalidad que siguen las personas para alcanzar sus objetivos (Jiménez y Arguedas, 2004).

Estrés: Es una condición de presión mental para un individuo en particular que se enfrenta a problemas de bienestar ambiental y social que conduce a tantas enfermedades, es muy importante comprender las fuentes de estrés entre ellos y cómo pueden afrontarlo (Bhargava y Trivedi, 2018).

Afrontamiento al estrés: Conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que realiza el sujeto para afrontar el estrés, sea del medio interno o externo (Sandín como se citó en Sandín y Chorot, 2003).

Expresión emocional abierta: Dirigido a manifestar o liberar emociones, como al desfogar su mal humor con los demás, ofender, conductas agresivas, exasperarse con otros, todo eso se vuelve una riña o desahogo de sentimientos (Meléndez et al., 2020).

Evitación: El individuo escapa y evade el acontecimiento, por eso es que también se toman en cuenta las estrategias de negación sobre el problema, elude las cogniciones o hechos que guarden relación con el estresor, por eso llevan a cabo diversas acciones, por ejemplo el centrarse en otros temas en momentos que la dificultad le era recordada, despejarse al visitar algún sitio, intentar no pensar en el acontecimiento, realizar algún deporte o procurar olvidar lo ocurrido (Sandín y Chorot, 2003).

Autofocalización negativa: Los pensamientos y conductas se enfocan en persuadirse de que, pese a cualquier cosa que intente el individuo, todo resultaría mal, no hace nada en específico, dado que las cosas igual resultarán negativas, el individuo es el responsable de su dificultad, apreciación de desesperanza para lograr algo que modifique la situación, el individuo considera que personalmente no va a conseguir nada para solucionar lo que acontece y opta por renunciar (Terrazas-Romero et al., 2018).

Búsqueda de apoyo social: Cuando el individuo recorre a la ayuda de otros, sean familia o amigos, solicita alguna guía u opinión, con este afrontamiento se podría verificar el acontecimiento y contribuir a la comprensión e interpretación del suceso, debido a esto es que cuando un nivel alto de este tipo de afrontamiento que es subjetivo, pero también informativo, instrumental y emocional, reduce el impacto cognitivo y las emociones desfavorables, domina comportamientos disfuncionales, fortifica las actividades que contribuyen a las distracciones y gratificaciones (Peters et al., 2018)

Religión: Las acciones del sujeto guardan amplia conexión con sus prácticas religiosas, dentro de ellas se tiene el acudir a la iglesia con el propósito de pedir soluciones a sus conflictos, solicitar apoyo espiritual a sacerdotes, pastores u otros, solicitan algún tipo de apoyo de un individuo religiosa, tienen constante fe en que Dios resolverá su dificultad, suelen rezar y poner velas (Sandín y Chorot, 2003).

Focalización en la solución de problemas: Conciernen a las estrategias conductuales y cognitivas que tiene como propósito anular el origen del malestar, así modifica la ocasión que produce estrés, por esto es que los individuos pretenden distinguir la causa del problema para hacerle frente, prosiguen instrucciones estudiadas con anticipación, elaboran un plan y lo ejecutan, dialogan con los afectados para hallar solución, enfrentan al estresor haciendo uso de soluciones reales y potenciales (Choi y Shon, 2021).

Reevaluación positiva: Cuando el sujeto brinda características o cualidades positivas al estresor; como el considerar lo positivo que tiene en la vida y recordar que existen personas que se interesan en los demás, que existen cosas con mayor valor para él, considerar la posibilidad de que el suceso valuado como negativo para el individuo puede volverse una posibilidad y que los resultados pudieron ser más negativos (Garza et al., 2021).

CAPÍTULO III HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis General

H0: No existe relación significativa entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

3.2. Hipótesis (s) Específicas

3.2.1. *Hipótesis Específica 1*

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y de focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y de focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

3.2.2. *Hipótesis Específica 2*

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y autofocalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y autofocalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

3.2.3. *Hipótesis Específica 3*

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

3.2.4. *Hipótesis Específica 4*

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

3.2.5. Hipótesis Específica 5

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

3.2.6. Hipótesis Específica 6

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

3.2.7. Hipótesis Específica 7

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y religión en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y religión en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

3.3. Variables

3.3.1. Variable 1: Resiliencia

Definición Conceptual. Es un constructo multicomponente que comprende la sensación de tener algo para lo que vivir, las creencias en uno mismo, el grado de

perseverancia ante la adversidad, los sentimientos personales de libertad y distinción, y una perspectiva estable de la vida (Wagnild y Young, 1993).

Para definir el nivel de resiliencia en los adultos mayores se hará uso de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

Operacionalización de Variables.

Variable	Dimensiones	Indicadores
Resiliencia	Capacidad de autoeficacia	2, 3, 6, 7, 8, 9, 10,11, 12, 13, 14, 19, 20
	Capacidad de propósito y sentido de vida	1, 4, 5, 15, 16, 17, 18, 21

3.3.2. Variable 2: Afrontamiento al estrés

Definición Conceptual. Conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que realiza el sujeto para afrontar el estrés, sea del medio interno o externo (Sandín como se citó en Sandín y Chorot, 2003).

Para definir las estrategias de afrontamiento del estrés en adultos mayores se hará uso del cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot.

Operacionalización de Variables.

Variable	Dimensiones	Indicadores
Afrontamiento al estrés	Focalizado en la solución del problema	1, 8, 15, 22, 29, 36
	Autofocalización negativa	2, 9, 16, 23, 30, 37
	Reevaluación positiva	3, 10, 17, 24, 31, 38
	Expresión emocional abierta	4, 11, 18, 25, 32, 39
	Evitación	5, 12, 19, 26, 33, 40
	Búsqueda de apoyo social	6, 13, 20, 27, 34, 41
	Religión	7, 14, 21, 28, 35, 42

CAPÍTULO IV METODOLOGÍA

4.1. Método de Investigación

4.1.1. Método General

En la presente investigación se utilizó el método científico para adquirir nuevos conocimientos que permitan reforzar los ya existentes, además de brindar información para la realidad nacional. En esa línea, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) sostienen que el método científico se realizó para adquirir nuevos conocimientos que puedan reforzar los ya existentes o actualizar datos, además de cumplir con un orden y principios que permiten el beneficio colectivo, indicándonos que es una investigación científica.

4.1.2. Método Específico

El método específico fue descriptivo ya que se midió o recolectó datos y reportan información sobre diversos conceptos, variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o problema a investigar. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Esta investigación tuvo la finalidad de especificar las variables o hechos en un contexto determinado.

4.2. Tipo de Investigación

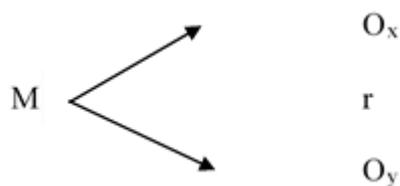
Se trabajó con la tipología de investigación básica, ya que no se tuvo interés crematístico o monetario, sino que fue motivada por la indagación sobre un asunto en particular, buscando reunir información concreta que fue referente para el desarrollo de investigaciones venideras (Ñaupas et al., 2018). Teniendo en cuenta que la presente investigación no poseía mayor motivación que obtener conocimientos actuales es por eso que fue de tipo básica.

4.3. Nivel de Investigación

La investigación fue de nivel relacional la cual conceden al investigador un pequeño grado de presagio y como finalidad el descubrir la relación o el grado de vínculo que hay entre dos o más variables en un determinado ambiente (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La presente investigación buscó identificar el tipo de relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés, por ello corresponde al nivel relacional.

4.4. Diseño de la Investigación

La investigación fue no experimental, transversal correlacional cuando ninguna de las variables estudiadas es expuesta a manipulación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El presente estudio no alteró ninguna de las variables y por ello fue no experimental.



Donde:

M: muestra

Ox: observación de la variable independiente Resiliencia

Oy: observación de la variable dependiente Afrontamiento al estrés

r: relación entre ambas variables

4.5. Población y muestra

La población la integran un conjunto de individuos que comparten ciertas cualidades o características que son imprescindibles para el estudio (Ñaupas et al., 2018), los adultos mayores que se encuentran inscritos en el CIAM del distrito de El Tambo son

509; considerando las limitaciones que puede presentar la población es que debió delimitarse y por ello se van a considerar los siguientes criterios de selección:

Inclusión

- Adultos mayores de 60 a 75 años.
- Adultos mayores que firmen el consentimiento informado.
- Adultos mayores que se hayan aplicado las tres dosis frente al covid-19.

Exclusión

- Adultos mayores que no firmen el consentimiento informado.
- Adultos mayores que tengan discapacidad grave.

En base a los criterios para delimitar la población se establece que son 348 adultos mayores los que cumplen con los criterios de selección y se encuentran en óptimas condiciones para participar del presente estudio.

La muestra es una porción representativa y significativa de la población total (Cabezas et al., 2018), la cual en la presente investigación se obtuvo mediante un muestreo probabilístico, mismo que consiste en delimitar la muestra con ayuda de una fórmula, la cual determinó la cantidad de sujetos a evaluar (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La fórmula de muestra finita es la siguiente:

$$n = \frac{N * z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

Z: Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confiabilidad (NC)

e: Error de estimación

p: Probabilidad de que el evento estudiado ocurra

q: (1 - p) = probabilidad que no ocurra el evento estudiado

$$n = \frac{348 * 1.96_{\alpha}^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (348 - 1) + 1.96_{\alpha}^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 183$$

No obstante, como el objeto de estudio es una población vulnerable fue necesario aplicar la fórmula de muestreo ajustado, indicando así el mínimo de sujetos que se necesita para obtener resultados favorables.

$$n1 = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

$$n1 = \frac{183}{1 + \frac{183}{348}}$$

$$n1 = 120$$

La muestra estuvo constituida por 120 los adultos que deben considerarse dentro de la muestra de estudio.

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

La técnica de la encuesta es empleada para recolectar la información verídica que van a proporcionar los individuos con respecto a una o más variables, debe realizarse en un espacio sin distractores (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018); como esta investigación recopiló información de los participantes, fue empleada la encuesta.

El cuestionario es utilizado para todo tipo de encuestas y lo integran un conjunto de preguntas que pretenden medir a una o más variables, por lo general está dividido en dimensiones y cada una posee ítems (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), en el presente estudio fue empleado el cuestionario como instrumento.

Para la variable de resiliencia fue empleada la escala de Resiliencia de Wagnild y Young, la cual fue creada en 1993 con el objetivo de medir el nivel de resiliencia de los sujetos, Rodríguez y sus colaboradores realizaron la adaptación del instrumento a una población argentina entre 18 y 70 años, donde se obtuvo .72 de alfa global y en cuanto a

sus factores, en autoeficacia se obtuvo .73, en capacidad de propósito y sentido de vida un .60 y en el factor de evitación cognitiva un .50. Para la presente investigación se adaptó la versión que realizó Vargas (2019) para adultos mayores en Costa Rica; donde la escala consiguió una confiabilidad general de 0.84, en cuanto a Capacidad de autoeficacia una confiabilidad de 0.81 y en Capacidad de propósito y sentido de vida una de 0.74, una estructura general de 0.72 con el índice KMO. El instrumento está conformado por 21 ítems, la dimensión Capacidad de autoeficacia se conforma por 17 ítems (2, 3, 6, 7, 8, 9, 10,11, 12, 13, 14, 19, 20) y la dimensión Capacidad de propósito y sentido de vida por 8 ítems (1, 4, 5, 15, 16, 17, 18, 21), con escala nominal de tipo Likert 7, para la calificación se debe realizar la suma del resultado de cada ítem, si el puntaje oscila entre 21 y 97 es baja resiliencia, entre 98 y 123 es moderada resiliencia y de 124 a 147 será alta resiliencia.

FICHA TÉCNICA

Nombre:	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young
Autor:	Wagnild y Young
Adaptación:	Vargas Villalobos, María Auxiliadora
Procedencia:	Costa Rica
Año de creación:	1993
Numero de reactivos:	21
Aplicación:	Individual – colectivo
Edad de la aplicación:	65 – 75 años
Objetivo:	Determinar el estilo de Afrontamiento empleado con mayor frecuencia.
Descripción:	Individual o colectiva.
Administración:	Evaluación de resiliencia.
Significación:	Entre 10 – 15 min.
Tiempo:	Protocolo de evaluación.
Materiales:	

Por otro lado, para la variable de afrontamiento se empleó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot, que fue creado en el año 2003 para identificar el estilo de afrontamiento más empleado por los sujetos, el instrumento consta de 42 ítems, con un alfa de .92 para búsqueda de apoyo social, de .74 para expresión emocional abierta, de .86 para religión, .85 para focalización en la solución del problema, .76 para evitación, .64 para autofocalización negativa y .71 para reevaluación positiva. Para el presente estudio se tomó la adaptación de Tomás et al. (2013), misma que se validó

por criterio de jueces experto y por V de Aiken que fue satisfactoria al igual que la confiabilidad, las dimensiones de la escala son 7 y cada una de ellas cuenta con 6 ítems, Focalizado en la solución del problema (FSP: 1, 8, 15, 22, 29, 36), Autofocalización negativa (AFN: 2, 9, 16, 23, 30, 37), Reevaluación positiva (REP: 3, 10, 17, 24, 31, 38), Expresión emocional abierta (EEA: 4, 11, 18, 25, 32, 39), Evitación (EVT: 5, 12, 19, 26, 33, 40), Búsqueda de apoyo social (BAS: 6, 13, 20, 27, 34, 41) y Religión (RLG: 7, 14, 21, 28, 35, 42). Para la calificación se debe realizar la suma de cada dimensión para poder identificar el estilo de afrontamiento más empleado por la persona.

FICHA TÉCNICA

Nombre:	Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)
Autor:	Bonifacio Sandín y Paloma Chorot
Adaptación:	Tomás, José – Sancho, Patricia – Meléndez, Juan
Procedencia:	España
Año de creación:	2013
Numero de reactivos:	42
Aplicación:	Individual – colectivo
Edad de la aplicación	Mayores de 60 años
Objetivo:	Determinar el estilo de Afrontamiento empleado con mayor frecuencia.
Descripción	
Tiempo	Entre 10 – 15 min.
Materiales	Protocolo de evaluación.

4.6.1. Validez de instrumentos

Para la realización de la validación de los instrumentos primero se realizó el kit de validación, mismo que se encontró conformado por la carta al experto, la operacionalización de las variables, matriz del instrumento, el cuestionario y el certificado de validez de contenido que indica como resultado: Aplicable, Aplicable después de corregir, no aplicable.

Posteriormente se recepcionó el correo electrónico a los expertos donde se adjunta el kit de la evaluación con los resultados indicándose APLICABLE, adjuntado la firma y numero de colegiatura (Anexo 09).

El instrumento fue validado por los siguientes expertos:

Ps. Miriam Jacqueline Doza Damian

Ps. Luisa Badillo Maldonado

Ps. Sandro Urco Cáceres

4.6.2. Confiabilidad de Instrumentos

Respecto al coeficiente de consistencia para la escala general de las variables en estudio: resiliencia y afrontamiento al estrés, resultado logrado mediante la aplicación de la prueba estadística alfa de Cronbach, resultó mayor a 0.8 indicando la factibilidad de su aplicación resultado un alfa igual $\alpha = 0.897$ y $\alpha = 0.882$ respectivamente; ambas con un intervalo de confianza al 95%. Asimismo, se determinó la validez del Instrumento por juicio de expertos.

Tabla 1.

Confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,897	21

Tabla 2.

Confiabilidad del Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,882	42

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Los datos recopilados de los cuestionarios se traspasaron a una hoja de cálculo, propia del programa Microsoft Excel, en el cual la información fue organizada, seguido de ello la data fue sometida a la prueba de normalidad con ayuda del estadístico Kolmogórov-Smirnov, el cual determinó el uso del estadístico Rho de Spearman, dado la distribución no paramétrica de los datos, cabe resaltar que para la tabulación de los datos y para la elaboración de gráficos se empleó el programa estadístico SPSS.

4.8. Aspectos éticos de la Investigación

En la presente investigación se tuvo en cuenta los apartados 27 y 28 del estatuto de investigación de la Universidad Peruana Los Andes, dentro de los cuales se tiene que:

Según el Art. 27°: Principios que rigen la actividad investigativa.

Dentro de ese apartado se consideró la protección a las personas, basándose en el respeto y trato igualitario sin distinción alguna por grupo étnico o sociocultural, brindando igualdad de condiciones e información al momento de resolver los cuestionarios; asimismo el consentimiento informado y expresado donde los participantes tomaron la decisión de contribuir o no con la investigación, mismo en el cual se plasma la finalidad del estudio; los principios de beneficencia y no maleficencia que priman el bienestar y seguridad de los participantes, otorgando la confianza al participante de que no será expuesto a daño alguno; responsabilidad frente a la información que se logre recopilar, utilizándose para fines académicos y respetando los resultados que se obtengan; finalmente la veracidad con la cual serán expuestos los resultados, del mismo modo que en toda la investigación.

Según el Art. 28°: Normas de comportamiento ético de los que investigan.

Para el presente estudio fue primordial la originalidad del tema a investigar, asimismo el cumplir con los criterios de rigor científico que otorgan mayor credibilidad a la investigación: los investigadores deben hacerse cargo de todo lo que demande la investigación, asegurando la confiabilidad y discreción de los resultados obtenidos; los hallazgos de la investigación fueron presentados con veracidad y seriedad sin fin lucrativo; finalmente se respetaron los artículos y libros consultados para el estudio, citando y respetando a los autores consultados.

CAPÍTULO V RESULTADOS

5.1. Descripción de resultados

Tabla 3.

Nivel de Resiliencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	13	10,8%	10,8%	10,8%
	Moderado	73	60,8%	60,8%	71,7%
	Alto	34	28,3%	28,3%	100%
	Total	120	100%	100%	

Nota: Base de datos SPSS.

En la tabla 1 se evidencia que el nivel que prevalece el nivel medio con 60,8%, seguido del nivel alto con 28,3% y finalmente el bajo con 10,8%.

Tabla 4.

Nivel de Capacidad de autoeficacia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	5,8%	5,8%	5,8%
	Moderado	58	48,3%	48,3%	54,2%
	Alto	55	45,8%	45,8%	100%
	Total	120	100%	100%	

Nota: Base de datos SPSS.

En la tabla 2 se obtuvo que predomina el nivel moderado con 48,3%, seguidamente el alto con 45,8% y finalmente el bajo con 5,8%.

Tabla 5

Nivel de Capacidad de propósito y sentido de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	13	10,8%	10,8%	10,8%
	Moderado	29	24,2%	24,2%	35%
	Alto	78	65%	65%	100%
	Total	120	100%	100%	

Nota: Base de datos SPSS

En la tabla 3 y figura 3 se aprecia la prevalencia del nivel alto con 65%, seguidamente el alto con 24,2% y finalmente el bajo con 10,8%.

Tabla 6.

Estilos de afrontamiento

Estilos de Afrontamiento						
FSP ^a	AFN ^b	REP ^c	EEA ^d	EVT ^e	BAS ^f	RLG ^g
16,50%	8,40%	17,20%	8,60%	15,60%	12,80%	13,90%

^a Focalizado en la solución del problema, ^b Autofocalización negativa, ^c Reevaluación positiva, ^d Expresión emocional abierta, ^e Evitación, ^f Búsqueda de apoyo social, ^g Religión

Nota: Base de datos Excel

En la tabla 4 y figura 4 se observa que el estilo de afrontamiento que suelen emplear los adultos mayores, por lo general es el de “Reevaluación positiva”, seguido del “Focalizado en la solución del problema”.

5.2. Contrastación de hipótesis

La información recolectada tuvo que ser sometida a prueba de normalidad con Kolmogórov-Smirnov debido a que la muestra fue mayor a 50.

Tabla 7.
Prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	0,145	120	,000
Afrontamiento al estrés	0,199	120	,000
Capacidad de autoeficacia	0,242	120	,000
Capacidad de propósito y sentido de vida	0,257	120	,000
Focalizado en la solución del problema	0,212	120	,000
Autofocalización negativa	0,236	120	,000
Reevaluación positiva	0,144	120	,000
Expresión emocional abierta	0,292	120	,000
Evitación	0,208	120	,000
Búsqueda de apoyo social	0,238	120	,000
Religión	0,199	120	,000

Nota: Base de datos SPSS.

En la tabla 5 se puede apreciar la prueba de normalidad a la que fue sometida la información recolectada, siendo los valores <0.05 es que corresponden a una distribución normal y por ello le corresponde Spearman.

Tabla 8.
Relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés

		Afrontamiento al estrés	
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	,406**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS.

H0: No existe relación significativa entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

Criterio para la decisión estadística

P-valor < 0,05 = La H1 se aprueba.

P-valor > 0,05 = La H0 se aprueba.

Decisión: Debido a que p-valor es inferior a 0,05 se aprueba la H1 y se rechaza la H0.

En la tabla 6 se observa que entre resiliencia y afrontamiento al estrés existe relación significativa y positiva de grado moderado.

Tabla 9.*Relación entre resiliencia y focalizado en la solución del problema*

		Focalizado en la solución del problema	
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	,811**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS.

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y de focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y de focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

Criterio para la decisión estadística

P-valor < 0,05 = La H1 se aprueba.

P-valor > 0,05 = La H0 se aprueba.

Decisión: Debido a que p-valor es inferior a 0,05 se aprueba la H1 y se rechaza la H0.

En la tabla 7 se observa que entre resiliencia y focalizado en la solución del problema existe relación significativa y positiva de grado alto.

Tabla 10.
Relación entre resiliencia y autofocalización negativa

		Autofocalización negativa	
		Coeficiente de correlación	-,567**
Rho de Spearman	Resiliencia	Sig. (bilateral)	,000
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS.

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y autofocalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y autofocalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

Criterio para la decisión estadística

P-valor < 0,05 = La H1 se aprueba.

P-valor > 0,05 = La H0 se aprueba.

Decisión: Debido a que p-valor es inferior a 0,05 se aprueba la H1 y se rechaza la H0.

En la tabla 8 se observa que existe relación inversa y significativa entre resiliencia y autofocalización negativa, de grado moderado.

Tabla 11.
Relación entre resiliencia y reevaluación positiva

		Reevaluación positiva	
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	,652**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS.

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

Criterio para la decisión estadística

P-valor < 0,05 = La H1 se aprueba.

P-valor > 0,05 = La H0 se aprueba.

Decisión: Debido a que p-valor es inferior a 0,05 se aprueba la H1 y se rechaza la H0.

En la tabla 9 se observa que entre resiliencia y reevaluación positiva existe relación significativa y positiva de grado moderado.

Tabla 12.*Relación entre resiliencia y expresión emocional abierta*

		Expresión emocional abierta	
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	-,219*
		Sig. (bilateral)	,016
		N	120

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS.

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

Criterio para la decisión estadística

P-valor < 0,05 = La H1 se aprueba.

P-valor > 0,05 = La H0 se aprueba.

Decisión: Debido a que p-valor es inferior a 0,05 se aprueba la H1 y se rechaza la H0.

En la tabla 10 se observa que entre resiliencia y expresión emocional abierta existe relación significativa y negativa.

Tabla 13.
Relación entre resiliencia y evitación

			Evitación
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	,307**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS.

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

Criterio para la decisión estadística

P-valor < 0,05 = La H1 se aprueba.

P-valor > 0,05 = La H0 se aprueba.

Decisión: Debido a que p-valor es inferior a 0,05 se aprueba la H1 y se rechaza la H0.

En la tabla 11 se observa que entre resiliencia y evitación existe relación altamente significativa y positiva.

Tabla 14.
Relación entre resiliencia y búsqueda de apoyo social

		Búsqueda de apoyo social	
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	,115
		Sig. (bilateral)	,210
		N	120

Nota: Base de datos SPSS.

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

Criterio para la decisión estadística

P-valor $< 0,05$ = La H1 se aprueba.

P-valor $> 0,05$ = La H0 se aprueba.

Decisión: Debido a que p-valor es superior a 0,05 se aprueba la H0 y se rechaza la H1.

En la tabla 12 se observa que entre resiliencia y búsqueda de apoyo social no existe relación.

Tabla 15.
Relación entre resiliencia y religión

			Religión
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	,570**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos SPSS.

H0: No existe relación significativa entre resiliencia y religión en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

H1: Existe relación significativa entre resiliencia y religión en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2022.

Criterio para la decisión estadística

P-valor < 0,05 = La H1 se aprueba.

P-valor > 0,05 = La H0 se aprueba.

Decisión: Debido a que p-valor es inferior a 0,05 se aprueba la H1 y se rechaza la H0.

En la tabla 13 se observa que entre resiliencia y religión existe relación significativa y positiva de grado moderado.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio fue realizado con el fin de determinar la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito del distrito de El Tambo inscritos en CIAM; por ello se evaluaron a 120 adultos mayores y se empleó un cuestionario por variable.

Para el objetivo general se realizó la prueba de hipótesis que determinó la relación altamente significativa y positiva, con un coeficiente de relación de ,406 entre resiliencia y afrontamiento al estrés, de lo cual se puede interpretar que la resiliencia contribuye a que el afrontamiento de un individuo se incremente y pueda hacer frente a los problemas de diversas maneras al emplear los diversos estilos de afrontamiento; asimismo los adultos pueden haber asociado las variables debido a los cambios que experimentan por su edad y la experiencia que adquirieron con el pasar de los años. Lo anterior se puede argumentar con lo hallado por Xu et al. (2018), debido a que determinaron la existencia de relación significativa ($\beta = 0,48$) entre las variables ya mencioandas en adultos mayores que padecen enfermedades crónicas como el VIH/SIDA. De igual modo, Li y Miller (2017), al haber hallado relación significativa entre resiliencia y afrontamiento menciona que entre los adultos con poca resiliencia, el manejo proactivo del estrés puede ser particularmente importante para una buena salud mental y por ello las variables se relacionan. Además, las condiciones en las que viven los adultos mayores pueden influir en la resiliencia y modo de afrontamiento del estrés, como lo expica Véliz (2018), al concluir que afrontamiento y resiliencia tienen una correlación positiva leve (.342) en adultos que residen en un hogar y centro ocupacional de Guatemala. Asimismo, lo hayado en el presente estudio refuerza a lo planteado por Leipold y Greve (2009), quienes mencionan que la resiliencia se plantea como la consecuencia del proceso de

afrontamiento, debido a que la resiliencia contribuye en el modo en que un individuo enfrenta a una dificultad. En esa línea, se tiene Portella y Liberalesso (2015), los cuales indican que durante la senectud la resiliencia va a depender en gran manera de sus provisiones afectivas, cognitivas y sociales, mismas que sirven para que el sujeto pueda enfrentar eventos estresantes que en su mayoría se ocasionan por situaciones que un individuo no puede controlar; en opinión de Lazarus y Folkman, especialistas en psicología, es el sujeto quien gestiona las exigencias de su entorno, si este se ve sobrecargado a sus competencias, y el sujeto no ha sido capaz de desarrollar un nivel de resiliencia óptimo durante el transcurso de su vida (Juárez, 2019), es menos probable que pueda afrontar alguna adversidad (Instituto Español de Estudios Estratégicos, 2018).

Lo descrito tiene relación a la Teoría de Hans Selye (SGA), teoría que señala como una persona hace frente a un factor de estrés de forma estereotipada, ello gracias al estado de resiliencia, el cual explica que ante mayor exposición de agentes de estrés mayor será la resistencia a la misma, no obstante, ello se reduce debido al agotamiento que ocasionan las glándulas del estrés.

En cuanto a los objetivos específicos también fue ejecutada una prueba de hipótesis para cada uno; en el caso de la resiliencia y FSP fue identificada una relación altamente significativa y positiva (.811**) en la presente investigación, del mismo modo Véliz (2018), obtuvo relación significativa y positiva (.440**), es decir que la FSP del problema se puede incrementar con ayuda de la resiliencia del sujeto; de igual manera Choi y Shon (2021), mencionan que para que un individuo logre distinguir la causa del problema debe emplear las estrategias conductuales y cognitivas que tienen como fin anular el origen del malestar, modificando la ocasión que produce estrés.

Para resiliencia y AFN se obtuvo una relación altamente significativa y negativa (-,567**), lo hallado en el presente estudio discrepa de lo obtenido por Véliz (2018), dado que no encontró relación alguna (.049), por lo cual consideran que la AFN no guarda vínculo con la resiliencia; por su parte, Terrazas-Romero et al. (2018), mencionan que el individuo es el responsable de su dificultad y si considera que personalmente no va a conseguir nada para solucionar lo que acontece y opta por renunciar, lo cual puede verse afectado por la resiliencia que posea el sujeto.

En cuanto a resiliencia y REP se halló relación altamente significativa y positiva (.652**), lo cual refuerza al estudio de Véliz (2018), que también identificó relación significativa (.447**) entre la variable y dimensión mencionadas. Lo cual puede deberse a lo explicado por Garza et al. (2021), quien menciona que la REP se da cuando el sujeto brinda características o cualidades positivas al estresor y considerar que las consecuencias de un suceso que se considera como adverso pudieron resultar peores; además, la resiliencia va a incrementar que el sujeto busque un aprendizaje de los momentos difíciles.

Con respecto a resiliencias y EEA fue identificada una relación significativa y negativa (-,219*); lo encontrado en el presente estudio discrepa con Véliz (2018), dado que no se identificó relación alguna (.049). Lo hallado en el presente trabajo se puede deber a lo manifestado por Meléndez et al. (2020), quienes indican que cuando un individuo se encuentra en una situación estresante puede manifestar o liberar emociones negativas al desfogar su mal humor con otros individuos, injuriar, comportamientos impetuosos, que al relacionarse con otros solo resulten pleitos o altercados que perjudiquen a todos los involucrados.

Entre resiliencia y EVT se obtuvo relación altamente significativa y positiva (.307**), sin embargo Véliz (2018), discrepa debido a que no identificó relación alguna (.091). Por otro lado, Sandín y Chorot (2003), explican que un sujeto que opta por la evitación prefiere escapar y evadir el acontecimiento estresante, elude las cogniciones o hechos que se relacionan con el estresor y prefiere visitar lugares, realizar acciones o actividades que contribuyan a que despeje su mente del evento estresor al que fue sometido.

Lo que concierne a resiliencia y BAS no se ha identificado relación alguna (.115) al igual que Véliz (2018), quien tampoco halló relación entre la variable y dimensión (.274). Lo hallado puede explicarse con lo mencionado por Peters et al (2018), pues mencionan que un individuo suele buscar ayuda en familia o amigos para pedir alguna guía u opinión, con este afrontamiento se podría verificar el acontecimiento y contribuir a la comprensión e interpretación del suceso; sin embargo los adultos mayores no siempre tienden a relacionarse fácilmente con su medio y en muchas ocasiones se cohiben.

Entre resiliencia y RLG fue identificada una relación altamente significativa y positiva (.570**), de igual modo Manning y Miles (2018), quienes al precisar el rol de la religión en la resiliencia concluyen que existe relación positiva, dado que la religión cumple un rol muy importante en la resiliencia, mientras que Véliz (2018), no logró identificar relación alguna (.251). Asimismo, Sandín y Chorot (2003), explican que las prácticas religiosas de un sujeto van a influir en la forma que enfrente situaciones adversas, pueden ayudarlo el asitir a la iglesia con el propósito de pedir soluciones a sus conflictos, solicitar apoyo espiritual a sacerdotes, pastores u otros, solicitan algún tipo de apoyo de un individuo religiosa, tienen constante fe en que Dios resolverá su dificultad,

suelen rezar y poner velas. En la edad adulta los individuos tienen a aferrarse más a Dios y eso puede explicar la relación que guardan con la resiliencia.

CONCLUSIONES

Con respecto al objetivo general, se puede concluir que entre resiliencia y afrontamiento al estrés existe relación altamente significativa y positiva, debido a que el valor de Spearman rho fue ,000 que es inferior a $< 0,05$. En base a lo anterior se puede inferir que cuando un sujeto incrementa su nivel de resiliencia también aumenta su nivel de afrontamiento.

En cuanto al primer objetivo específico se identificó que entre resiliencia y FSP existe relación altamente significativa y positiva, puesto que el valor de Spearman rho fue ,000 que es inferior a $< 0,05$. Debido a lo anterior se infiere que la resiliencia del sujeto puede determinar el que emplee el estilo de FSP, es decir que los individuos con adecuada resiliencia tienden a analizar sus problemas y establecer planes para que con soluciones concretas pueden afrontar el conflicto.

Para el segundo objetivo específico se identificó que entre resiliencia y AFN existe relación altamente significativa y negativa, dado que el valor de Spearman rho fue ,000 que es inferior a $< 0,05$. Puede inferirse que se debe a que el individuo con menor resiliencia tiende a culparse a sí mismo y que inclusive puede llegar a considerar que nada de lo que intente puede mejorar su situación.

En lo que concierne al tercer objetivo específico se idéntico que entre resiliencia y REP existe relación altamente significativa y positiva, ya que el valor de Spearman rho fue ,000 que es inferior a $< 0,05$. En esa línea se puede asumir que un sujeto resiliente tiende a rescatar las cosas positivas de un evento adverso, como puede ser una lección o considerar que las consecuencias pudieron ser peores.

En el cuarto objetivo específico se estableció que entre resiliencia y EEA existe relación significativa y negativa, debido a que el valor de Spearman rho fue ,016 que es

inferior a $< 0,05$. Los sujetos evaluados que poseen una adecuada resiliencia tienden a tratar hostilmente y descargar su ira con otros sujetos al agredirlos de diversas maneras.

Con respecto al quinto objetivo específico se obtuvo que entre resiliencia y EVT existe relación altamente significativa y positiva, dado que el valor de Spearman rho fue ,001 que es inferior a $< 0,05$. Se infiere que cuando un individuo posee mayor resiliencia va a tender a querer distraerse del evento adverso al recurrir a actividades recreativas, laborales o familiares dependiendo del lugar donde se haya presentado el agente o evento estresor.

Para el sexto objetivo específico identificó que entre resiliencia y BAS no existe relación, puesto que el valor de Spearman rho fue ,210 que es superior a $< 0,05$. Puesto que lo evaluados no suelen recurrir a familiares o amigos para solicitar consejos para afrontar problemas, lo cual puede deberse a que las personas mayores son quienes brindan los consejos en su mayoría.

En cuanto al séptimo objetivo específico se identificó que entre resiliencia y RLG existe relación altamente significativa y positiva, debido a que el valor de Spearman rho fue ,000 que es inferior a $< 0,05$. El nivel de resiliencia de un adulto mayor puede significar que la religiosidad de un sujeto se incrementa, los adultos mayores tienden a buscar ayuda o guía en acciones religiosas que los llevan a confiar en Dios para la solución de situaciones adversas.

RECOMENDACIONES

El CIAM debería mantener el seguimiento y apoyo que brinda a las personas de la tercera edad, el seguimiento que le brinda a la salud de estos y las actividades recreativas que pueden contribuir a la resiliencia del adulto mayor para que empleen un adecuado estilo de afrontamiento.

Los familiares de los adultos mayores se les sugiere brindarles mayor atención y cuidado para que puedan potenciar su resiliencia y a su vez aprender de los estilos que puedan emplear los mayores en situaciones adversas, además considerar que deben brindarles mayor atención a sus emociones y prestarles mayor atención.

Las autoridades del distrito deberían promover campañas, talleres o charlas que sirvan de recreación para los adultos mayores, además de que puedan aprender nuevas actividades que puedan contribuir a su resiliencia y por ende al estilo de afrontamiento que empleen en situaciones adversas.

Los adultos mayores deberían integrarse a talleres o programas que contribuyan con su desarrollo, participar de todas las actividades que programen la municipalidad y CIAM.

A los investigadores, se les recomienda gestionar la publicación del presente estudio, puesto que podría servir como punto referencial para conocer la realidad de las variables en la población de tercera edad, así como para el desarrollo de posteriores investigaciones.

A futuros investigadores se les invita a extender la investigación a poblaciones con características semejantes de otras regiones del Perú, en las que se emplee una metodología comparativa o de diseño experimental para poner a prueba la efectividad de herramientas estratégicas para mejorar la capacidad resiliente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- American Psychological Association. (Mayo de 2012). *Building your resilience*. American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/resilience#>
- Arias, E. (2020). *Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos de un centro de salud mental comunitario del distrito de Chorrillos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1389/Arias%20Enciso%2c%20Emperatriz%20Guisela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Banda, O., Ibarra, C., Carbajal, F., Maldonado, G., De los Reyes, L., & Montoya, R. (2017). Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica. *Revista enfermería Herediana*, 10(2), 117-122. <https://doi.org/https://doi.org/10.20453/renh.v10i2.3367>
- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(3), 108-117. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>

- Blouin, C., Tirado, E., & Mamani, F. (2018). *La situación de la población adulta mayor en el Perú: Camino a una nueva política*. Lima: Konrad Adenauer Stiftung. <https://cdn01.pucp.education/idehpucp/wp-content/uploads/2018/11/23160106/publicacion-virtual-pam.pdf>
- Bolton, K., Praetorius, R., & Smith-Osborne, A. (2016, September). Resilience Protective Factors in an Older Adult Population: A Qualitative Interpretive Meta-Synthesis. *Social Work Research*, 40(3), 171–182. <https://academic.oup.com/swr/article-abstract/40/3/171/2223451?redirectedFrom=fulltext>
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Sangolquí, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Čech, T., Cakirpaloglu, S., & Knotková, A. (2021). The Relationship between School Climate, Self-Esteem and Coping Strategies among Secondary School Teachers and Headmasters. *Psychology and Education Journal*, 58(3), 2766-2773. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i3.4361>
- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. (2017). Age Differences in Stress and Coping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347-363. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0091415017720890>

Choi, H., & Shon, Y. (2021). The Influence of Creative Fashion Design Process on Core Competencies in the Fourth Industrial Revolution Era-Focusing on Creative Self-Efficacy, Self-efficacy for Group Work, Problem Solving Ability, and Communicative Ability. *Fashion & Textile Research Journal*, 23(1), 1-12. <https://doi.org/10.5805/SFTI.2021.23.1.1>

Chuquillanqui G. y Villanes J. (2020). *Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de Trabajo Social de una Universidad Estatal de Huancayo – 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1450>

Feder , A., Fred-Torres, S., Southwick, S., & Charney , D. (2019, September 15). The Biology of Human Resilience: Opportunities for Enhancing Resilience Across the Life Span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443-453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>

Fletcher, S., Elklit, A., Shevlin, M., & Armour, C. (2017). Predictors of PTSD treatment response trajectories in a sample of childhood sexual abuse survivors: the roles of social support, coping, and PTSD symptom clusters. *Journal of interpersonal violence*, 36(3-4), 1283-1307. <https://doi.org/10.1177/0886260517741212>

García , J., García, Á., López, C., & Días, P. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Salud y drogas*, 16(1), 59-68. Retrieved Junio 26, 2021, from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83943611006>

- Garza, J., de la Cruz, C., Leija, J., Sánchez, K., & Kawas, O. (2021). Positive reappraisal as a stress coping strategy during the COVID-19 pandemic. *Salud Mental, 44*(4), 177-184. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.023>
- González, M., & Landero, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 12*(2), 189-198. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:Psicopat-2007-12-3-10003&dsID=Documento.pdf>
- González, O., González, C., Mata, F., Guzmán, G., De los Reyes, L., & García, R. (2017). Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica. *Revista Enfermería Herediana, 10*(2), 117-122. <https://doi.org/10.20453/renh.v10i2.3367>
- Guillén, Y. (2020). *Influencia de la resiliencia y la satisfacción con la vida sobre la autoeficacia para envejecer en adultos mayores de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10182/1/2020_Guill%c3%a9n%20Vilchez.pdf
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: la rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Santa Fe: McGraw-Hill. Retrieved 3 de Julio de 2021.
- Instituto Español de Estudios Estratégicos. (2018). *Documentos de Seguridad y Defensa 77: Resiliencia: del individuo al Estado y del Estado al individuo*.

Madrid: Ministerio de Defensa.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/707108.pdf>

Integración. (2015). *Los porqués del estrés*. Lima: Integración. Retrieved 10 de Junio de 2021, from <https://es.scribd.com/document/254468247/Los-porques-del-estres>

Jiménez, F., & Arguedas, F. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 4(2), 1-28. Retrieved 3 de Julio de 2021, from <https://fddocuments.es/document/rasgos-de-sentido-de-vida-del-enfoque-de-resiliencia-en-personas.html>

Juárez, C. (2019). *Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A a la Z*. Ciudad de México, México: El manual moderno. Retrieved 1 de Julio de 2021, from <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/131265?page=14>

Junín Diresa. (9 de Octubre de 2020). *Región Junín*. Junín en 25% se incrementó ansiedad, depresión y estrés a consecuencia del Covid-19: http://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2020100922_junin_en_25_se_incremento_ansiedad_depresin_y_estrs_a_consecuencia_del_covid19/

Krzemien, D. (Agosto de 2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(2), 139-150. Retrieved 1 de Julio de 2021, from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902007000200004

Laguado, E., Camargo, K., Campo, E., & Martín, M. (2017). Funcionalidad y grado de dependencia en los adultos mayores institucionalizados en

centros de bienestar. *Gerokomos*, 28(3), 135-141.
<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v28n3/1134-928X-geroko-28-03-00135.pdf>

Leipold , B., & Greve, W. (2009). Resilience: A Conceptual Bridge Between Coping and Development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>

Li, W., & Miller, D. (2017). The impact of coping and resilience on anxiety among older Australians. *Australian Journal of Psychology*, 69(4), 263-272.
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12152>

Loarte, J. (2020). *Resiliencia y felicidad en adultos mayores de un programa de salud de Lima Norte 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN.
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23735/Loarte%20Raymunde%2c%20Judi%20Emida.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lostanau, V., Torrejón, C., & Cassaretto, M. (2017). Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en mujeres con cáncer de mama. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 75-90. Retrieved Julio 2, 2021, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6068747>

MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. (2016, July 1). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272. <https://doi.org/doi:10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>

Manning, L., & Miles, A. (2018). Examining the Effects of Religious Attendance on Resilience for Older Adults. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 191–208. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-017-0438-5>

- Martínez, K. (2019). *Violencia familiar y afrontamiento del estrés en estudiantes del nivel secundario en instituciones educativas públicas del distrito Los Olivos, Lima 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46136/Mart%C3%adnez_GKJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, L., Grau, Y., & Rodríguez, R. (2017, Abril-Junio). Estrategias de afrontamiento al estrés en cuidadores de pacientes en hemodiálisis Enfermería Nefrológica. *Enfermería Nefrológica*, 20(2), 139-148. Retrieved Junio 26, 2021, from <https://www.redalyc.org/pdf/3598/359852392007.pdf>
- Mayordomo, T., Viguier, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. (2016, July 15). Resilience and Coping as Predictors of Well-Being in Adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809-821. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>
- Meléndez, J., Delhom, I., & Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.003>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2020). *Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030*. El Peruano. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1934191/Pol%C3%ADtica-Nacional-Multisectorial-para-las-Personas-Adultas-Mayores-al-2030.pdf>

- Morales, O. (16 de Marzo de 2021). *COVID-19: Mantener la esperanza es clave en tiempos de pandemia*. Sitio web de Conexión Esan: <https://www.esan.edu.pe/conexion/bloggers/intercultural-management/2021/03/covid-19-mantener-la-esperanza-es-clave-en-tiempos-de-pandemia/>
- Nakaas, C., Annen, H., & Brand, S. (29 de August de 2016). Psychological distress and coping in military cadre candidates. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12(1), 2237-2243. <https://doi.org/10.2147/NDT.S113220>.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Palomino-Oré, C., & Huarcaya-Victoria, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico*, 20(4), 1-6. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Peters, E., Spanier, K., Radoschewski, F., & Bethge, M. (2018). Influence of social support among employees on mental health and work ability—a prospective cohort study in 2013–15. *European Journal of Public Health*, 28(5), 819–823. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky067>
- Portella, A., & Liberalesso, A. (May de 2015). Resilience in aging: literature review. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(5), 1475-1495. Retrieved 1 de Julio de 2021, from <https://www.scielo.br/j/csc/a/8rxXfYzQtdHYK4zfkCp6R8r/?lang=en>

- Ramos, P. (2018). *Técnicas de relajación para reconducir el estrés en el trabajo*. Editorial ICB. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/106682?page=9>
- Rosado, G. (2018). *Resiliencia en el Adulto Mayor del Asilo Victor F. Lira de Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7696/76.0351.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, C., Muñoz, V., & Gúrtirez, P. (2013). *Pedagogía hospitalaria y resiliencia*. Universidad Complutense de Madrid. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/86473?page=165>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>
- Smith, M., Saklofske, D., Keefer, K., & Tremblay, P. (2016). Coping strategies and psychological outcomes: The moderating effects of personal resiliency. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150(3), 318-332. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>
- Stanisławski, K. (2019). The coping circumplex model: an integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in psychology*, 10(694), 1-23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Terrazas-Romero, M., Flores-Boyso, G., Zenil-Magaña, N., Landa-Ramírez, E., & Reséndiz-Barragán, A. (2018). Estrategias de afrontamiento para el

manejo del estrés. *Gaceta médica de México*, 1(1), 1-6.
<https://doi.org/10.24875/GMM.18004175>

Tomás, J. M., Sancho, P., & Meléndez, J. C. (2013). Validación del "Cuestionario de Afrontamiento del Estrés" (CAE) para su uso en población mayor española. *Psicología Conductual*, 21(1), 103-122.
<https://web.s.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=11329483&AN=87053302&h=xNmQJhkNHjMaaCDpAXB7t7FuDC532ujY3VeNdAa%2btabTF4zUeEyv7b1GkcAILUUK0FJN0n9%2bhiYBzfmcn4Q3oA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal>

Vargas, M. (2019). *Análisis de las Propiedades Psicométricas de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, Versión Argentina, en un Grupo de Personas Adultas Mayores Costarricenses*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Costa Rica]. Repositorio Institucional UNA.
<http://hdl.handle.net/11056/17268>

Véliz, C. (2018). *Relación entre capital social, afrontamiento y resiliencia en la incidencia de depresión en el adulto mayor institucionalizado en el Hogar y Centro Ocupacional de Ancianos de San Vicente de Paúl zona 5*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio Institucional USCG. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/10879/>

Vidal, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención*. Zaragoza: Presas de la Universidad de Zaragoza.
<https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/113362?page=10>

- Vincent, G., & Velkoff, V. (2010). *The next four decades: the older population in the United States: 2010 to 2050*. US Census Bureau. <https://n9.cl/9dv4n1>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, *1*(2), 165-178.
<https://cyberleninka.org/article/n/255719.pdf>
- Wood, M., & Shukla, P. (2019). Retracted: Resilience, Parenting Style, and Children's Eating Behavior. *Social Marketing Quarterly*, *25*(2), 123-136.
<https://doi.org/10.1177/1524500419831084>
- Xu, Y., Lin, X., Chen, S., Liu, Y., & Liu, H. (2018). Ageism, resilience, coping, family support, and quality of life among older people living with HIV/AIDS in Nanning, China. *An International Journal for Research, Policy and Practice*, *13*(5), 1-14.
<https://doi.org/10.1080/17441692.2016.1240822>

ANEXOS

Anexos N° 01: Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.	PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?	OBJETIVO GENERAL Identificar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.	HIPÓTESIS GENERAL H0: No existe relación significativa entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022. H1: Existe relación significativa entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.	<u>Variable 1:</u> Resiliencia <u>Dimensiones</u> Capacidad de autoeficacia de Capacidad de propósito y sentido de vida	TIPO DE INVESTIGACIÓN: Investigación de tipo básico NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Nivel correlacional  Donde: M = Adultos mayores del distrito el Tambo, 2021 Ox = Variable 1 Afrontamiento al estrés Oy = Variable 2 Afrontamiento al estrés. r = Es la relación que existe entre las variables
	PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la relación entre resiliencia y focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar la relación entre resiliencia y focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS H0: No existe relación positiva entre resiliencia y de focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022. H1: Existe relación positiva entre resiliencia y de focalizado en la solución del problema en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.	<u>Variable 2:</u> Afrontamiento al estrés <u>Dimensiones</u> Focalización en la solución del problema Autofocalización negativa Reevaluación positiva Expresión emocional abierta Evitación Búsqueda de apoyo social Religión	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: No experimental POBLACIÓN: Adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2021. TÉCNICA DE MUESTREO: Probabilístico
	¿Cuál es la relación entre resiliencia y autofocalización negativa resiliencia en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?	Identificar la relación entre resiliencia y autofocalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.	H0: No existe relación negativa entre resiliencia y auto focalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022. H1: Existe relación negativa entre resiliencia y auto focalización negativa en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: No experimental POBLACIÓN: Adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en CIAM, 2021. TÉCNICA DE MUESTREO: Probabilístico TÉCNICAS INSTRUMENTOS: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young	

<p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y reevaluación positiva resiliencia en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?</p>	<p>Identificar la relación entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	<p>H0: No existe relación negativa entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022. H1: Existe relación negativa entre resiliencia y reevaluación positiva en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	<p>Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot</p>
<p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?</p>	<p>Identificar la relación entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	<p>H0: No existe relación positiva entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022. H1: Existe relación positiva entre resiliencia y expresión emocional abierta en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	
<p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?</p>	<p>Identificar la relación entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	<p>H0: No existe relación positiva entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022. H1: Existe relación positiva entre resiliencia y evitación en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	
<p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?</p>	<p>Identificar la relación entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	<p>H0: No existe relación positiva entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022. H1: Existe relación positiva entre resiliencia y búsqueda de apoyo social en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	
<p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y religión en adultos mayores distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022?</p>	<p>Analizar la relación entre resiliencia y religión en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	<p>H0: No existe relación positiva entre resiliencia y religión en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022. H1: Existe relación positiva entre resiliencia y religión en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022.</p>	
<p>RECOLECCIÓN DE DATOS:</p>			<p>Software IBM SPSS V 25.0 Microsoft Excel Alfa de Crombach</p>
<p>Instrumento:</p>			<p>Escala de Resiliencia Cuestionario de afrontamiento del estrés</p>

Anexos N° 02: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Naturaleza de la variable	Escala de medición
Resiliencia	Cualidad de la personalidad que regula el resultado negativo del estrés y promueve el ajuste. Wagnild y Young (1993).	Para definir el nivel de resiliencia en los adultos mayores se hará uso de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young.	Capacidad de autoeficacia	Identidad Propia	2, 3, 6, 7, 8, 9, 10,11, 12, 13, 14, 19, 20	Cualitativa	<p>Escala Likert:</p> <p>1= Totalmente en desacuerdo</p> <p>2= Parcialmente en desacuerdo</p> <p>3= En desacuerdo</p> <p>4= Ni en desacuerdo, ni de acuerdo</p> <p>5= De acuerdo</p> <p>6= Parcialmente de acuerdo</p> <p>7= Totalmente de acuerdo</p>
Afrontamiento al estrés	Conjunto de Esfuerzos conductuales y cognitivos que realiza el sujeto para afrontar el estrés, sea del medio interno o externo (Sandín, 1995).	Para definir las estrategias de afrontamiento del estrés en adultos mayores se hará uso del cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot.	Capacidad de propósito y sentido de vida	Capacidad de resolución de problemas	1, 4, 5, 15, 16, 17, 18, 21		Cualitativa
			Focalizado en la solución del problema	Analizar las causas del problema, seguir unos pasos concretos, establecer un plan de acción, hablar con las personas implicadas, poner en acción soluciones concretas, pensar detenidamente los pasos a seguir.	1, 8, 15, 22, 29, 36		
			Auto focalización negativa	Autoconvencerse negativamente, no hacer nada ya que las cosas suelen ser malas, autoculpación, sentir indefensión respecto al problema, asumir la propia incapacidad para resolver la situación, resignarse.	2, 9, 16, 23, 30, 37		
			Reevaluación positiva	Ver los aspectos positivos, sacar algo positivo de la situación, descubrir que en la vida hay gente buena,	3, 10, 17, 24, 31, 38		

				<p>comprender que hay cosas más importantes, no hay mal que por bien no venga, pensar que el problema pudo haber sido peor.</p> <p>Descargar el mal humor con los demás, insultar a otras personas, comportarse hostilmente, agredir a alguien, irritarse con la gente, luchar y desahogarse emocionalmente.</p>		
			Expresión emocional abierta	<p>Concentrarse en otras cosas, volcarse en el trabajo u otras actividades, salir para olvidarse del problema, no pensar en el problema, practicar deporte para olvidar, tratar de olvidarse de todo.</p>	4, 11, 18, 25, 32, 39	
			Evitación	<p>Contar los sentimientos a familiares o amigos, pedir consejo a parientes o amigos, pedir información a parientes o amigos, hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado, pedir orientación sobre el mejor camino a seguir, expresar los sentimientos a familiares o amigos.</p>	5, 12, 19, 26, 33, 40	
			Búsqueda de apoyo social	<p>Asistir a la iglesia, pedir ayuda espiritual, acudir a la iglesia para rogar se solucione el problema, confiar en que dios remediase el problema, rezar, acudir a la iglesia para poner velas o rezar, acudir a la iglesia para poner velas o rezar.</p>	6, 13, 20, 27, 34, 41	
			Religión		7, 14, 21, 28, 35, 42	

Anexos N° 03: Matriz de operacionalización del instrumento

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala valorativa	Instrumento
Resiliencia	Capacidad de autoeficacia	Identidad Propia	2. Usualmente manejo los problemas de distintos modos. 3. Soy capaz de resolver los asuntos por mí mismo, sin depender de los demás. 6. Siento orgullo de haber alcanzado logros en mi vida. 7. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación. 8. Soy amigable conmigo mismo. 9. Siento que puedo manejar varias situaciones a la vez. 10. Soy decidido. 11. He podido atravesar situaciones difíciles, porque he experimentado dificultades antes. 12. Soy auto-disciplinado. 13. Mantengo interés por lo que hago. 14. La confianza en mí mismo me permite pasar los tiempos difíciles. 19. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida. 20. Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer.	Escala Likert: 1= Totalmente en desacuerdo 2= Parcialmente en desacuerdo 3= En desacuerdo 4= Ni en desacuerdo, ni de acuerdo 5= De acuerdo 6= Parcialmente de acuerdo 7= Totalmente de acuerdo	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young Adaptación de Vargas
	Capacidad de propósito y sentido de vida	Capacidad de resolución de problemas	1. Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final. 4. Mantengo el interés en aquellos aspectos importantes para mí. 5. Me desempeño por mí mismo (a) en caso de ser necesario. 15. En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar. 16. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista. 17. Mi vida tiene sentido. 18. No insisto en aquello en lo que no puedo hacer nada al respecto. 21. Me siento cómodo si hay gente que no me agrada.		

Anexos N° 04: Matriz de operacionalización del instrumento

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Instrumento
Afrontamiento al estrés	Focalizado en la solución del problema (fsp)	Analizar las causas del problema, seguir unos pasos concretos, establecer un plan de acción, hablar con las personas implicadas, poner en acción soluciones concretas, pensar detenidamente los pasos a seguir.	1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente 8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados 15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo 22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema 29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas 36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	Escala likert 0= nunca 1= pocas veces 2= a veces 3= frecuentemente 4= casi siempre	Cuestionario de afrontamiento del estrés (cae) de sandín y chorot, adaptación de martínez (2019)
	Autofocalización negativa (afn)	Autoconvencerse negativamente, no hacer nada ya que las cosas suelen ser malas, autoculpación, sentir indefensión respecto al problema, asumir la propia incapacidad para resolver la situación, resignarse.	2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal 9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema 23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación 30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema 37. Me resigné a aceptar las cosas como eran		
	Reevaluación positiva (rep)	Ver los aspectos positivos, sacar algo positivo de la situación, descubrir que en la vida hay gente buena, comprender que hay cosas más importantes, no hay mal que por bien no venga, pensar que el problema pudo haber sido peor.	3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema 10. Intenté sacar algo positivo del problema 17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás 24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes		

	<p>Expresión emocional abierta (eea)</p> <p>Evitación (evt)</p> <p>Búsqueda de apoyo social (bas)</p> <p>Religión (rlg)</p>	<p>Descargar el mal humor con los demás, insultar a otras personas, comportarse hostilmente, agredir a alguien, irritarse con la gente, luchar y desahogarse emocionalmente.</p> <p>Concentrarse en otras cosas, volcarse en el trabajo u otras actividades, salir para olvidarse del problema, no pensar en el problema, practicar deporte para olvidar, tratar de olvidarse de todo.</p> <p>Contar los sentimientos a familiares o amigos, pedir consejo a parientes o amigos, pedir información a parientes o amigos, hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado, pedir orientación sobre el mejor camino a seguir, expresar los sentimientos a familiares o amigos.</p> <p>Asistir a la iglesia, pedir ayuda espiritual, acudir a la iglesia para rogar se solucione el problema, confiar en que</p>	<p>31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”</p> <p>38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor</p> <p>4. Descargué mi mal humor con los demás</p> <p>11. Insulté a ciertas personas</p> <p>18. Me comporté de forma hostil con los demás</p> <p>25. Agredí a algunas personas</p> <p>32. Me irrité con alguna gente</p> <p>39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos</p> <p>5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas</p> <p>12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema</p> <p>19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc., para olvidarme del problema</p> <p>26. Procuré no pensar en el problema</p> <p>32. Me irrité con alguna gente</p> <p>40. Intenté olvidarme de todo</p> <p>6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía</p> <p>13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema</p> <p>20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema</p> <p>27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal</p> <p>34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir</p> <p>41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos</p> <p>7. Asistí a la iglesia</p> <p>14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		dios remediase el problema, rezar, acudir a la iglesia para poner velas o rezar, acudir a la iglesia para poner velas o rezar.	21. Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema 28. Tuve fe en que dios remediaría la situación 35. Recé 42. Acudí a la iglesia para poner velas o rezar		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Anexos N° 05: Instrumento de investigación

Escala de resiliencia versión costarricense (21 ítems)

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una de ellas encontrará 7 números que representan una escala desde 1 (totalmente en desacuerdo) a la izquierda, 7 (totalmente de acuerdo) a la derecha. Encierre con un círculo el número que mejor indique sus sentimientos sobre las afirmaciones. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una afirmación encierra el 1. Si usted es neutral encierre 3; y si usted está totalmente de acuerdo encierre 7, etc.

Género:

Edad:

Ítems	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo			
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Usualmente manejo los problemas de distintos modos.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Soy capaz de resolver los asuntos por mí mismo, sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Mantengo el interés en aquellos aspectos importantes para mí.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Me desempeño por mí mismo (a) en caso de ser necesario.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Siento orgullo de haber alcanzado logros en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Soy amigable conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Siento que puedo manejar varias situaciones a la vez.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7	
11. He podido atravesar situaciones difíciles, porque he experimentado dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Soy autodisciplinado.	1	2	3	4	5	6	7	

13. Mantengo interés por lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
14. La confianza en mí mismo me permite pasar los tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
15. En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar.	1	2	3	4	5	6	7
16. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
17. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
18. No insisto en aquello en lo que no puedo hacer nada al respecto.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
20. Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
21. Me siento cómodo si hay gente que no me agrada.	1	2	3	4	5	6	7

ESCALA DE RESILIENCIA

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una de ellas encontrará 7 números que representan una escala desde 1 (totalmente en desacuerdo) a la izquierda, 7 (totalmente de acuerdo) a la derecha. Encierre con un círculo el número que mejor indique sus sentimientos sobre las afirmaciones. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una afirmación encierra el 1. Si usted es neutral encierre 3; y si usted está totalmente de acuerdo encierre 7, etc.

Género: M
Edad: 65

Ítems	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final.	1	2	3	4	5	6	7
2. Usualmente manejo los problemas de distintos modos.	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de resolver los asuntos por mí mismo, sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mantengo el interés en aquellos aspectos importantes para mí.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me desempeño por mí mismo (a) en caso de ser necesario.	1	2	3	4	5	6	7
6. Siento orgullo de haber alcanzado logros en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigable conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias situaciones a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11. He podido atravesar situaciones difíciles, porque he experimentado dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soy autodisciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
13. Mantengo interés por lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
14. La confianza en mí mismo me permite pasar los tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
15. En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar.	1	2	3	4	5	6	7
16. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
17. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
18. No insisto en aquello en lo que no puedo hacer nada al respecto.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
20. Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
21. Me siento cómodo si hay gente que no me agrada.	1	2	3	4	5	6	7

ESCALA DE RESILIENCIA

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una de ellas encontrará 7 números que representan una escala desde 1 (totalmente en desacuerdo) a la izquierda, 7 (totalmente de acuerdo) a la derecha. Encierre con un círculo el número que mejor indique sus sentimientos sobre las afirmaciones. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una afirmación encierra el 1. Si usted es neutral encierre 3; y si usted está totalmente de acuerdo encierre 7, etc.

Género: F
Edad: 67

Ítems	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final.	1	2	3	4	5	6	7
2. Usualmente manejo los problemas de distintos modos.	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de resolver los asuntos por mí mismo, sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mantengo el interés en aquellos aspectos importantes para mí.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me desempeño por mí mismo (a) en caso de ser necesario.	1	2	3	4	5	6	7
6. Siento orgullo de haber alcanzado logros en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigable conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias situaciones a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11. He podido atravesar situaciones difíciles, porque he experimentado dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soy autodisciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
13. Mantengo interés por lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
14. La confianza en mí mismo me permite pasar los tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
15. En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar.	1	2	3	4	5	6	7
16. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
17. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
18. No insisto en aquello en lo que no puedo hacer nada al respecto.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
20. Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
21. Me siento cómodo si hay gente que no me agrada.	1	2	3	4	5	6	7

ESCALA DE RESILIENCIA

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una de ellas encontrará 7 números que representan una escala desde 1 (totalmente en desacuerdo) a la izquierda, 7 (totalmente de acuerdo) a la derecha. Encierre con un círculo el número que mejor indique sus sentimientos sobre las afirmaciones. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una afirmación encierra el 1. Si usted es neutral encierre 3; y si usted está totalmente de acuerdo encierre 7, etc.

Género: F

Edad: 66

Ítems	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final.	1	2	3	4	5	6	7
2. Usualmente manejo los problemas de distintos modos.	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de resolver los asuntos por mí mismo, sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mantengo el interés en aquellos aspectos importantes para mí.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me desempeño por mí mismo (a) en caso de ser necesario.	1	2	3	4	5	6	7
6. Siento orgullo de haber alcanzado logros en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigable conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias situaciones a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11. He podido atravesar situaciones difíciles, porque he experimentado dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soy autodisciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
13. Mantengo interés por lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
14. La confianza en mí mismo me permite pasar los tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
15. En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar.	1	2	3	4	5	6	7
16. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
17. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
18. No insisto en aquello en lo que no puedo hacer nada al respecto.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
20. Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
21. Me siento cómodo si hay gente que no me agrada.	1	2	3	4	5	6	7

FICHA TÉCNICA

Nombre:	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young
Autor:	Wagnild y Young
Adaptación:	Vargas Villalobos, María Auxiliadora
Procedencia:	Costa Rica
Año de creación:	1993
Numero de reactivos:	21
Aplicación:	Individual – colectivo
Edad de la aplicación :	65 – 75 años
Objetivo:	Determinar el estilo de Afrontamiento empleado con mayor frecuencia.
Descripción:	
Administración:	Individual o colectiva.
Significación:	Evaluación de resiliencia.
Tiempo:	Entre 10 – 15 min.
Materiales:	Protocolo de evaluación.

Descripción de la Prueba:

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young es un cuestionario orientado a valorar su capacidad de resiliencia, está conformado por 21 ítems de tipo politómico, los ítems están agrupados en dos dimensiones o categorías, ellos son:

La dimensión Capacidad de autoeficacia se conforma por 17 ítems, las cuales son: 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10,11, 12, 13, 14, 19, 20.

La dimensión Capacidad de propósito y sentido de vida está conformada por 8 ítems, las cuales son: 1, 4, 5, 15, 16, 17, 18,

CAE

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Edad..... Género.....

Instrucciones: Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y *recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor indique el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.*

0	1	2	3	4
<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre</i>

¿Cómo se ha comportado *habitualmente* ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4

9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés - CAE

Edad.....68..... Género.....F.....

Instrucciones: Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento. **Rodee con un círculo el número que mejor indique el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.**

0	1	2	3	4
<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre</i>

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	<input checked="" type="radio"/> 0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
19. Salí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc., para olvidarme del problema	<input checked="" type="radio"/> 0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4

31. Experimenté personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga"	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino para seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés - CAE

Edad.....67..... Género.....M.....

Instrucciones: Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento. *Rodee con un círculo el número que mejor indique el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.*

0	1	2	3	4
<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre</i>

¿Cómo se ha comportado *habitualmente* ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
19. Salí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc., para olvidarme del problema	<input checked="" type="radio"/> 0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	4

31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino para seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

FICHA TÉCNICA

Nombre:	Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)
Autor:	Bonifacio Sandín y Paloma Chorot
Adaptación:	Martínez Gonzales, Karen Jackeline
Procedencia:	Perú
Año de creación:	2003
Numero de reactivos:	42
Aplicación:	Individual – colectivo
Edad de la aplicación	Mayor de 60 años
Objetivo:	Determinar el estilo de Afrontamiento
Descripción	empleado con mayor frecuencia.
Tiempo	Entre 10 – 15 min.
Materiales	Protocolo de evaluación.

Descripción de la Prueba:

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es un instrumento orientado a determinar el estilo de Afrontamiento, está conformado por 42 ítems de tipo politómico, los ítems están agrupados en dos 7 dimensiones, ellos son:

La dimensión Focalizado en la solución del problema, FSP, que se encuentra en los siguientes ítems: 1, 8, 15, 22, 29, 36.

Autofocalización negativa AFN, está conformado por los siguientes ítems: 2, 9, 16, 23, 30, 37.

Reevaluación positiva REP, está conformado por los siguientes ítems: 3, 10, 17, 24, 31, 38.

Expresión emocional abierta EEA, está conformado por los siguientes ítems: 4, 11, 18, 25, 32, 39.

Evitación EVT, está conformado por los siguientes ítems: 5, 12, 19, 26, 33, 40.

Búsqueda de apoyo social BAS, está conformado por los siguientes ítems: 6, 13, 20, 27, 34, 41.

Religión RLG. está conformado por los siguientes ítems: 7, 14, 21, 28,
35, 42).

Anexos N° 06: Confiabilidad

Confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,897	21

Confiabilidad del Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,882	42

Anexos N° 07: La data de procesamiento de datos

CAE	CPSV	RESILIENCIA	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG	AFRONTAMIENTO
67	42	109	13	8	19	9	9	11	14	83
56	32	88	12	11	14	5	8	9	10	69
85	52	137	22	1	13	1	13	0	9	59
53	28	81	8	14	11	16	14	10	15	88
78	51	129	16	14	20	18	17	15	15	115
69	41	110	19	20	16	16	17	18	17	123
74	47	121	18	17	16	19	15	20	18	123
66	45	111	19	0	18	5	13	6	5	66
45	26	71	4	14	13	16	19	4	12	82
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
66	47	113	18	6	19	5	16	6	1	71
66	37	103	4	7	8	5	16	18	10	68
78	50	128	22	5	20	6	17	13	21	104
74	47	121	20	6	21	6	18	14	21	106
77	47	124	21	5	21	5	19	15	22	108
73	45	118	20	5	22	6	19	15	21	108
77	47	124	22	3	21	7	20	16	22	111
78	48	126	21	4	22	6	17	13	21	104
69	41	110	19	20	16	16	17	18	17	123
74	47	121	18	17	16	19	15	20	18	123
66	45	111	19	0	18	5	13	6	5	66
45	26	71	4	14	13	16	19	4	12	82
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
66	47	113	18	6	19	5	16	6	1	71
66	37	103	4	7	8	5	16	18	10	68
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
66	47	113	18	6	19	5	16	6	1	71
66	37	103	4	7	8	5	16	18	10	68
78	50	128	22	5	20	6	17	13	21	104
74	47	121	20	6	21	6	18	14	21	106
77	47	124	21	5	21	5	19	15	22	108
73	45	118	20	5	22	6	19	15	21	108
77	47	124	22	3	21	7	20	16	22	111
78	48	126	21	4	22	6	17	13	21	104
45	26	71	4	14	13	16	19	4	12	82
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
66	47	113	18	6	19	5	16	6	1	71
66	37	103	4	7	8	5	16	18	10	68
78	50	128	22	5	20	6	17	13	21	104
74	47	121	20	6	21	6	18	14	21	106
77	47	124	21	5	21	5	19	15	22	108
73	45	118	20	5	22	6	19	15	21	108
77	47	124	22	3	21	7	20	16	22	111
78	48	126	21	4	22	6	17	13	21	104
69	41	110	19	20	16	16	17	18	17	123
74	47	121	18	17	16	19	15	20	18	123
66	45	111	19	0	18	5	13	6	5	66
45	26	71	4	14	13	16	19	4	12	82
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	42	109	13	8	19	9	9	11	14	83
56	32	88	12	11	14	5	8	9	10	69
85	52	137	22	1	13	1	13	0	9	59
53	28	81	8	14	11	16	14	10	15	88
78	51	129	16	14	20	18	17	15	15	115
69	41	110	19	20	16	16	17	18	17	123
74	47	121	18	17	16	19	15	20	18	123

66	45	111	19	0	18	5	13	6	5	66
45	26	71	4	14	13	16	19	4	12	82
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
66	47	113	18	6	19	5	16	6	1	71
66	37	103	4	7	8	5	16	18	10	68
78	50	128	22	5	20	6	17	13	21	104
74	47	121	20	6	21	6	18	14	21	106
77	47	124	21	5	21	5	19	15	22	108
73	45	118	20	5	22	6	19	15	21	108
77	47	124	22	3	21	7	20	16	22	111
78	48	126	21	4	22	6	17	13	21	104
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
66	47	113	18	6	19	5	16	6	1	71
66	37	103	4	7	8	5	16	18	10	68
78	50	128	22	5	20	6	17	13	21	104
74	47	121	20	6	21	6	18	14	21	106
77	47	124	21	5	21	5	19	15	22	108
73	45	118	20	5	22	6	19	15	21	108
77	47	124	22	3	21	7	20	16	22	111
78	48	126	21	4	22	6	17	13	21	104
69	41	110	19	20	16	16	17	18	17	123
74	47	121	18	17	16	19	15	20	18	123
66	45	111	19	0	18	5	13	6	5	66
45	26	71	4	14	13	16	19	4	12	82
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	42	109	13	8	19	9	9	11	14	83
56	32	88	12	11	14	5	8	9	10	69
85	52	137	22	1	13	1	13	0	9	59
53	28	81	8	14	11	16	14	10	15	88
78	51	129	16	14	20	18	17	15	15	115
69	41	110	19	20	16	16	17	18	17	123
74	47	121	18	17	16	19	15	20	18	123
66	45	111	19	0	18	5	13	6	5	66
45	26	71	4	14	13	16	19	4	12	82
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
66	47	113	18	6	19	5	16	6	1	71
66	37	103	4	7	8	5	16	18	10	68
78	50	128	22	5	20	6	17	13	21	104
74	47	121	20	6	21	6	18	14	21	106
77	47	124	21	5	21	5	19	15	22	108
73	45	118	20	5	22	6	19	15	21	108
77	47	124	22	3	21	7	20	16	22	111
78	48	126	21	4	22	6	17	13	21	104
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
67	35	102	16	13	16	10	15	15	8	93
67	49	116	15	7	14	7	7	13	6	69
66	47	113	18	6	19	5	16	6	1	71
66	37	103	4	7	8	5	16	18	10	68
78	50	128	22	5	20	6	17	13	21	104
74	47	121	20	6	21	6	18	14	21	106
77	47	124	21	5	21	5	19	15	22	108
73	45	118	20	5	22	6	19	15	21	108
77	47	124	22	3	21	7	20	16	22	111
78	48	126	21	4	22	6	17	13	21	104
69	41	110	19	20	16	16	17	18	17	123
74	47	121	18	17	16	19	15	20	18	123



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Anexos N° 08: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Anexos N° 08: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 04 de agosto 2022.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: P. R. U

2. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Ignacio Chuquillanqui María Isabel
D.N.I. N° 76872544
N° de teléfono/celular: 947312416
Email: maria.isabel.ignacio.chuquillanqui@gmail.com
Firma:

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: - Navarro Chuquillanqui Yulyza
D.N.I. N° 70041841
N° de teléfono/celular: 965 274493
Email: yuly.kry.13@gmail.com
Firma:



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Anexos N° 08: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 04 de agosto 2022.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: C.C.E.

2. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Ignacio Chuquillanqui María Isabel

D.N.I. N° 76872544

N° de teléfono/celular: 947312466

Email: maria.isabel.ignacio.chuquillanqui@gmail.com

Firma:

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: - Navarro Chuquillanqui Yulyza

D.N.I. N° 70041841

N° de teléfono/celular: 965274993

Email: yuly.kiv.13@gmail.com

Firma:



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Anexos N° 08: Consentimiento informado

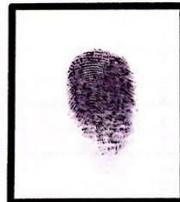
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo,26..... de julio..... 2022.



F. M. R.

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: ..F..M..R.....

2. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Ignacio Chuquillanqui María Isabel
D.N.I. N° 76872544
N° de teléfono/celular: 947312416
Email: maria.isabel.ignacio.chuquillanqui@gmail.com
Firma: *M. Isabel*

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: - Navarro Chuquillanqui Yulyza
D.N.I. N° 70041841
N° de teléfono/celular: 965274993
Email: yuly.kay.13@gmail.com
Firma: *Y. Navarro*



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Anexos N° 09: Validación de **instrumentos**

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Miriam Jacqueline Doza Damian

Formación académica: Psicólogo

Áreas de experiencia laboral: Ps. Social comunitaria – Ps. Educativa

Tiempo: 22 años

Cargo actual: Docente universitario

Institución: UCCI

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE); que forma parte de la investigación titulada: Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022. Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			X

Miriam J. Doza Damian
PSICÓLOGA
Salud y Fisiología Experto



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Constancia

Juicio de experto

Yo, Doza Damián, Miriam J., con Documento Nacional de Identidad No. 21139134 certifico que realicé el juicio de experto al Cuestionario **de Afrontamiento del Estrés (CAE)**, presentados por los bachilleres: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui, en la investigación titulada: “Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022”.

Huancayo, 12 de junio del 2022

Miriam J. Doza Damián
PSICÓLOGA
P 09384
Sello y Firma del Experto



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Luisa Badillo Maldonado

Formación académica: Psicólogo

Áreas de experiencia laboral: Clínico

Tiempo: +20 años

Cargo actual: Psicóloga

Institución: ESSALUD

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)**; que forma parte de la investigación titulada: Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			X

LUISA BADILLO MALDONADO
PSICOLOGA
C. de P. 3346



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Constancia

Juicio de experto

Yo, Luisa Badillo Maldonado, con Documento Nacional de Identidad No. 19915937 certifico que realicé el juicio de experto al **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)**, presentados por los bachilleres: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui, en la investigación titulada: “Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022”.

Huancayo, 16 de junio del 2022

Luisa Badillo Maldonado
PSICOLOGA
C. de P. 3346



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Sandro Urco Cáceres

Formación académica: Psicólogo

Áreas de experiencia laboral: Clínica

Tiempo: 8 años

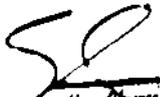
Cargo actual: Psicólogo asistencial

Institución: P. S. Sausa

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)**; que forma parte de la investigación titulada: Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			x


Sandro A. Urco Cáceres
PSICÓLOGO
C.P.S.P. 14101



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Constancia

Juicio de experto

Yo, Sandro Urco Cáceres, con Documento Nacional de Identidad No. 44673089 certifico que realicé el juicio de experto al Cuestionario **de Afrontamiento del Estrés (CAE)**, presentados por los bachilleres: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui, en la investigación titulada: “Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022”.

Huancayo, 14 de junio del 2022


Sandro A. Urco Cáceres
psicólogo
C.P.S.P. 11101



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Miriam Jacqueline Doza Damian

Formación académica: Psicólogo

Áreas de experiencia laboral: Ps. Social comunitaria – Psic. Educativa

Tiempo: 22 años

Cargo actual: Docente universitario

Institución: UCCI

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: **Escala de resiliencia**; que forma parte de la investigación titulada: Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			X


.....
Miriam J. Doza Damian
PSICÓLOGA
Salud y Familia Experto



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Constancia

Juicio de experto

Yo, Doza Damián, Miriam J., con Documento Nacional de Identidad No. 21139134 certifico que realicé el juicio de experto a la **Escala de resiliencia**, presentados por los bachilleres: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui, en la investigación titulada: “Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022”.

Huancayo, 12 de junio del 2022

Miriam J. Doza Damián
PSICÓLOGA
D.N.I. P. 09384
Sello y Firma del Experto



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Luisa Badillo Maldonado

Formación académica: Psicólogo

Áreas de experiencia laboral: Clínico

Tiempo: +20 años

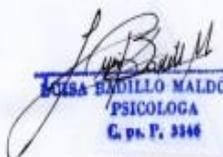
Cargo actual: Psicóloga

Institución: ESSALUD

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: **Escala de resiliencia**; que forma parte de la investigación titulada: Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	


LUISA BADILLO MALDONADO
PSICOLOGA
C. de P. 3346



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Constancia

Juicio de experto

Yo, Luisa Badillo Maldonado, con Documento Nacional de Identidad No. 19915937 certifico que realicé el juicio de experto a la **Escala de resiliencia**, presentados por los bachilleres: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui, en la investigación titulada: “Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022”.

Huancayo, 16 de mayo del 2022

.....
Sello y Firma del Experto



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Sandro Urco Cáceres

Formación académica: Psicólogo

Áreas de experiencia laboral: Clínica

Tiempo: 8 años

Cargo actual: Psicólogo asistencial

Institución: P. S. Sausa

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado: **Escala de resiliencia**; que forma parte de la investigación titulada: Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			x
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			x
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			x
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		x	


Sandro A. Urco Cáceres
PSICÓLOGO
C.P.S.P. 14481



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Constancia

Juicio de experto

Sandro Urco Cáceres, con Documento Nacional de Identidad No. 44673089 certifico que realicé el juicio de experto a la **Escala de resiliencia**, presentados por los bachilleres: María Isabel Ignacio Chuquillanqui y Yulyza Navarro Chuquillanqui, en la investigación titulada: “Resiliencia y Afrontamiento al Estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral del Adulto Mayor, 2022”.

Huancayo, 16 de junio del 2022


Sandro A. Urco Cáceres
PSICOLOGO
C.P.S. 14161



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Anexos N° 10: Declaración de confidencialidad

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Ignacio Chuquillanqui María Isabel, identificado (a) con DNI N° 76872544, egresado la escuela profesional de Psicología, vengo implementando el proyecto de tesis titulado “Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 23 de febrero 2022.




Apellidos y nombres: Ignacio Chuquillanqui
María Isabel
Responsable de investigación



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

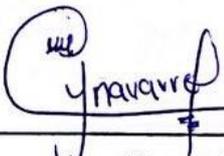
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Navarro Chuquillanqui Yulyza, identificado (a) con DNI N° 70041841, egresado la escuela profesional de Psicología, vengo implementando el proyecto de tesis titulado “Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos mayores del distrito de El Tambo inscritos en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, 2022”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo,²³..... de ^{Febrero}..... 2022.




Apellidos y nombres: Navarro Chuquillanqui
Yulyza
Responsable de investigación



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Anexos 11: Fotos de la aplicación





UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN





UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

