

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Profesional de Salud



**Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de  
Cajamarca-Perú**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo(a)

**Autor:**

Evelin Estefani Hurtado Gutierrez  
Anmer Llacsahuache Ruiz  
Ciro Antonio Montana Centeno Huacre

**Asesor:**

Mg. Cristian Edwin Adriano Rengifo

Lima, 27 de febrero de 2023

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Yo Cristian Edwin Adriano Rengifo , docente de la Facultad de Salud, Escuela Profesional de Psicología , de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN”** de los autores Evelin Estefani Hurtado Gutierrez, Anmer Llacsahuache Ruiz, Ciro Antonio Montana Centeno Huacre tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del o los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima , a los 02 días del mes de febrero del año 2023



Cristian Edwin Adriano Rengifo

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Perú, Villa Unión a 27 días del mes de Febrero del año 2023 a las 11:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mtra. Ivette Viviana Ota Banda el (de) secretario(a) Psic. Aaron Italo Travegano Cabrera y los demás miembros Mtra. Gissel Arteta Sandoval y el (de) asesor(a) Mtra. Cristian Edwin Adriano Rengifo

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú

del (de) bachiller(a) a Evelina Estefani Hurtado Gutierrez en Anmer Llacsahuache Ruiz y a Ciró Antonio Montana Centeno Huacre conducente a la obtención del título profesional de

Psicólogo

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(s)/a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron resueltas por el (a la) / a (los) (las) candidato(s)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado. Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a) Evelin Estefani Hurtado Gutierrez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Liberal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy Bueno	Sobresaliente

Bachiller (a) Anmer Llacsahuache Ruiz






CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Liberal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy Bueno	Sobresaliente

Bachiller (a) Ciró Antonio Montana Centeno Huacre

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Liberal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy Bueno	Sobresaliente

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(s)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

  
 Presidente/a  
  
 Asesor/a  
  
 Miembro  
  
 Secretaria  
  
 Miembro  
 \_\_\_\_\_  
 Bachiller (a)  
 \_\_\_\_\_  
 Bachiller (b)  
 \_\_\_\_\_  
 Bachiller (c)

## Dedicatoria

Dedico este logro a Dios, quien, como soberano forjador de la vida, oriento mis decisiones y mis fuerzas al término de esta meta profesional, asimismo, a mis padres, quienes se hacen acreedores de todos mis éxitos porque soy lo que soy gracias a ellos.

Evelin Estefani Hurtado Gutierrez

A mis padres, que con esfuerzo y constancia forjaron en mi ideales y hábitos que me ayudaron a alcanzar mis anhelos. Este logro es suyo queridos padres

Anmer Llacsahuache Ruiz

A mis padres, que con esfuerzo y constancia forjaron en mi ideales y hábitos que me ayudaron a alcanzar mis anhelos. Este logro es suyo queridos padres

Ciro Antonio Montana Centeno Huacre

## **Agradecimientos**

En primera instancia, Gratitud al Señor, por su compañía a lo largo del camino profesional, dándonos perseverancia, fuerzas y salud para concluir esta meta en mi vida. A nuestros padres, por su ejemplo de que cuando se quiere se pueden lograr las metas que uno se propone, han sido nuestra fuente de inspiración y apoyo incondicional. Y aquellos maestros que mediante su mentoría fueron parte de este sueño y en especial a nuestro asesor Cristian Edwin Adriano Renfijo por su apoyo en todo este proceso.

## ÍNDICE

<b>Dedicatoria</b> .....	4
<b>Agradecimientos</b> .....	5
<b>Resumen:</b> .....	7
<b>Abstract:</b> .....	7
<b>Introducción</b> .....	8
<b>Metodología</b> .....	10
<b>Diseño</b> .....	10
<b>Participantes</b> .....	10
<b>Instrumento</b> .....	10
<b>Procedimiento</b> .....	11
<b>Análisis de datos</b> .....	11
<b>Resultados</b> .....	12
<b>Discusión</b> .....	14
<b>Referencias</b> .....	18
<b>Anexos</b> .....	21
<b>Anexo 1: Evidencia de sumisión</b> .....	21
<b>Anexo 2:</b> .....	22
<b>Anexo 3</b> .....	25
<b>Anexo 4</b> .....	26
<b>Anexo 5</b> .....	27

## **Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú**

### **Lifestyle and resilience in residents of a rural area of Cajamarca-Peru**

**Resumen:** El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca. La investigación es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal y de alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 309 pobladores. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (Santiago-Bazán & Carcausto, 2019) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y adaptado al Perú por Gómez (2019). Los resultados evidencian que el estilo de vida presenta diferencias significativas según el sexo y grupo etario. En cuanto a la relación entre las variables se encontró que relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y la resiliencia, a excepción de la dimensión físico/mental del estilo de vida. En conclusión, esta investigación pone en evidencia que la resiliencia cumple un rol fundamental en el estilo de vida de las personas de la zona rural de Cajamarca, quienes a pesar de no contar con las condiciones básicas y carencias de comodidades muestran adecuados indicadores de un estilo de vida saludable.

**Palabras claves:** Estilo de vida, resiliencia, correlación.

#### **Abstract:**

The objective of this study was to analyze the relationship between lifestyle and resilience in residents of a rural area of Cajamarca. The research is of a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional and descriptive-correlational in scope. The sample consisted of 309 residents. The instruments used were the Healthy Lifestyle Questionnaire (Santiago-Bazán & Carcausto, 2019) and the Wagnild and Young Resilience Scale and adapted to Peru by Gómez (2019). The results show that the lifestyle presents significant differences according to sex and age group. Regarding the relationship between the variables, a statistically significant relationship was found between the healthy lifestyle and resilience, with the exception of the physical/mental dimension of the lifestyle. In conclusion, this research shows that resilience plays a fundamental role in the lifestyle of people from the rural area of Cajamarca, who despite not having the basic conditions and lack of amenities show adequate indicators of a style of healthy life.

**Keywords:** Lifestyle, resilience, correlation.