

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

Ñaña (Lima, Perú), 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 siendo 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 (el) secretario(a) Psic. Aaron Italo Travegaño Cabrera y los demás miembros Mtra. Gissel Arteta Sandoval y el (el) 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 (del) bachiller(a) al Evelyn Estefani Hurtado Gutierrez en Anmer Llacsahuache Ruiz a Ciró Antonio Montaña 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) / a (las) candidato(a)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 absueltas por el (a la) / a (los) / a (las) candidato(a)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 Montaña 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) / a (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Secretaría

Miembro

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

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

Introducción

Las barreras sociales en el acceso al servicio de salud, vivienda, educación y alimentación pueden llegar a afectar el estilo de vida saludable de las personas que habitan en zonas rurales. Algunos factores de riesgo pueden ser el consumo de sustancias psicoactivas y la inactividad física, que provocarían efectos nocivos en la salud desencadenando enfermedades crónicas como diabetes, obesidad e hipertensión (González-Santos & Puerta-Cortés, 2019). De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2018) esta problemática es más grave en las zonas rurales por los deficientes accesos a los servicios de necesidades básicas como salud, educación y alimentación debido a la centralización de los mismos.

Un estilo de vida saludable mejoraría significativamente la calidad de vida de las personas que viven en zonas rurales. En este sentido, Mora & Múnera (2015) definen al estilo de vida saludable como conductas que un individuo o grupo de personas alcanza el bienestar físico y emocional, reflejándose en un estado de salud óptimo y una mejor calidad de vida. Estas conductas tienen que ser constantes y estables en el tiempo (Sánchez-Ojeda & De Luna-Bertos, 2015).

El acceso limitado a los servicios básicos de la salud, la alimentación y la educación en zonas rurales disminuyen la calidad de vida. A pesar de contar con estas limitantes, los habitantes desarrollan habilidades de resiliencia que les permiten alcanzar un estilo de vida saludable (Cortés et al., 2012). En este sentido, el término de resiliencia ha sido adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas (Kotliarenco et al., 1997). Entre las diversas definiciones de resiliencia, la más representada es la adoptada por la segunda generación de investigadores como Luthar et al. (2000) quienes la definen como un proceso dinámico que resulta en una adaptación positiva en contextos de adversidad.

Estudios relacionados a los hábitos de vida en adolescentes de zonas rurales muestran una disminuida actividad física (Jiménez et al., 2022) probablemente esto estaría relacionado con la ausencia de complejos deportivos en dichas zonas (Hoekman et al.,

2017). Del mismo modo, Pullen et al. (2001) señalan que el estilo de vida de las mujeres pertenecientes al grupo etario adulto mayor manifiesta una disminuida actividad física y una buena alimentación.

Frente a escasas oportunidades para desarrollar un estilo de vida saludable los habitantes de zonas rurales desarrollarían la resiliencia. Existe evidencia que las comunidades rurales presentan mayor resiliencia comunitaria como: resolución de problemas, liderazgo, compromiso cívico y equidad a diferencia de las comunidades de zonas urbanas (Song et al., 2022). Por otro lado, Atara et al. (2020) señalan que los habitantes en zonas rurales frente a la inseguridad alimentaria presentan niveles bajos de resiliencia, no obstante, revela que el sistema de vida de los habitantes tales como el ingreso y acceso a los alimentos, la agricultura y la adopción de tecnologías contribuyen al desarrollo de la resiliencia.

En efecto, en el contexto peruano hasta el momento no se han reportado investigaciones en zonas rurales entre ambas variables. En tal sentido, es importante efectuar estudios con estas variables, con la intención de abrir nuevos campos de investigación en la psicología. Por lo cual el objetivo de la presente investigación es analizar la relación significativa entre el estilo de vida y resiliencia con sus dimensiones en pobladores de una zona rural de Cajamarca.

Metodología

Diseño

El estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de alcance descriptivo-correlacional (Hernández et al., 2014).

Participantes

Participaron 309 personas de zonas rurales de la ciudad de Cajamarca, seleccionadas a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional (Hernández et al., 2014; Otzen & Manterola, 2017). Los criterios de inclusión fueron: de ambos sexos, residente de zonas rurales de Cajamarca y participación voluntaria.

Instrumento

Cuestionario de datos sociodemográficos. Se elaboró una ficha de datos sociodemográficos donde se solicitó a cada participante la siguiente información: edad, sexo, estado civil (soltero, casado o conviviente), grado de instrucción (primaria, secundaria, técnico, universitario), lugar de procedencia (costa, sierra, selva).

Cuestionario de Estilo de Vida Saludable. El cuestionario fue elaborado por Santiago-Bazán & Carcausto (2019) en el contexto nacional. Este instrumento está conformado por 34 ítems que evalúan cuatro dimensiones: 1) Salud física/mental, 2) Social, 3) Ético/moral y 5) Académico/familiar. Además, tiene una escala de respuesta de tipo *Likert* donde las opciones se encuentran desde “nunca”, “casi nunca”, “algunas veces”, “casi siempre y siempre”, valorizadas de 1 a 5 puntos respectivamente. Asimismo, el instrumento cuenta con adecuadas propiedades psicométricas. Para la validez de contenido se determinó a partir de criterio de jueces utilizando el coeficiente de concordancia W de Kendall. La fiabilidad del instrumento según el alfa de Cronbach fue de 0.81.

Escala de Resiliencia (ER). Desarrollado por Wagnild & Young (1993) para evaluar el nivel de resiliencia que poseen las personas. En el contexto peruano el instrumento fue validado por Gómez, (2019) en donde el instrumento está conformado por 25 ítems. En relación a la calificación, los ítems se miden mediante una escala de respuesta *Likert* donde “1=desacuerdo” hasta “7 muy de acuerdo”, su puntuación oscila entre 25 a 175

puntos, donde los puntajes altos serán indicadores de mayor resiliencia. El instrumento cuenta con adecuadas propiedades psicométricas. Se determinó la confiabilidad de los ítems y factores mediante el coeficiente alfa de Cronbach $\alpha = 0.87$. La validez se determinó con el análisis factorial exploratorio por medio de la Prueba KMO y test de Bartlett obteniendo el valor 0.87 los cuales indican alto grado de validez en la medición de la resiliencia.

Procedimiento

Este estudio siguió las directrices de los principios éticos de la Declaración de Helsinki para investigaciones hecha en seres humanos (Asociación Médica Mundial [AMM], 1964). La recolección de la información se realizó a través de formularios virtuales utilizando la herramienta de *Google Forms*. La primera sección del formulario contenía una breve presentación y objetivo del estudio. Seguidamente en el consentimiento informado se explicaba que la información solicitada sería confidencial, anónima y que su participación es voluntaria. De brindar su consentimiento podía acceder a responder a las preguntas de los cuestionarios. Los participantes fueron contactados mediante correo electrónico, redes sociales y mensajes de texto al celular o *WhatsApp*. La aplicación se realizó de junio a setiembre del 2022.

Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó en el *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versión 25, aplicado para las ciencias sociales. En primer lugar, se obtuvieron los resultados en tablas de frecuencias absolutas y relativas de las variables categóricas. Para determinar el uso de pruebas paramétricas y no paramétricas se realizó el análisis de normalidad mediante estadísticos descriptivos como la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. En ese sentido, se utilizó la prueba de Wilcoxon para muestras independientes, para analizar la comparación de las variables en función al sexo, seguidamente se usó la prueba de Kruskal Wallis para realizar la comparación de las variables según el grupo etario. Para evaluar la correlación entre las variables se empleó el estadístico rho de Spearman, ya que los datos presentan una distribución no normal.

Resultados

En la tabla 1 se aprecia que el 37.9% de los participantes son de sexo femenino, de la misma manera el 62.1% son de sexo masculino. En cuanto a la edad, el 68.6% de los participantes se ubica en el grupo etario de 27 a 59 años, siendo esta población la de mayor participación en el estudio. En lo que respecta a la procedencia el 18.1% son provenientes de la costa del país, 55.0% de la sierra y 26.9% de la selva peruana.

Asimismo, en relación al grado de instrucción, el 13.9% estudiaron solo primaria, el 39.2% estudio hasta el nivel secundario, también. Por último, en relación a la vivencia familiar se distingue que el 58.7% de evaluados con el, 30.1% tienen una carrera técnica y el 16.8% llegó estudiar una carrera universitaria. Por último, el 25.9% de la población es soltero, el 15.2% de la población es casado, el 58.9% de la población es conviviente.

Tabla 1. *Características sociodemográficas de los participantes*

Categoría	n	%
Sexo		
Femenino	117	37.9%
Masculino	192	62.1%
Edad		
12 a 18 años	38	12.3%
19 a 26 años	59	19.1%
27 a 59 años	212	68.6%
Grado instrucción		
Primaria	43	13.9%
Secundaria	121	39.2%
Técnico	93	30.1%
Universitario	52	16.8%
Estado civil		
Soltero	80	25.9%
Casado	47	15.2%
Conviviente	182	58.9%
Procedencia		
Costa	56	18.1%
Sierra	170	55.0%
Selva	83	26.9%

n = 309

La tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos de las variables de estudio a través de la media, la desviación estándar, asimetría y curtosis. Se evidencia que las puntuaciones de asimetría y curtosis de la mayoría de las variables se encuentran dentro del rango +/- 2.0 (Lloret-Segura et al., 2014). Sin embargo, la variable resiliencia y sus dimensiones

ecuanimidad y sentirse bien solo superan estos rangos, indicando que los datos no tienen una distribución aproximadamente normal. Por lo que, para los análisis estadísticos correspondientes se usan pruebas no paramétricas.

Tabla 2. *Análisis descriptivos de las variables*

Variablen	Min.	Max.	M	D.E	g^1	g^2
Estilo de vida	68	143	112.94	13.09	-0.56	0.43
Físico/Mental	24	69	49.14	10.79	0.52	-0.37
Social	15	40	28.55	5.30	-0.04	-0.60
Ético-Moral	10	30	22.43	4.45	0.30	-0.87
Académico/Familiar	0	19	12.82	3.54	-1.04	0.44
Resiliencia	82	175	145.80	14.59	-0.72	2.07
Satisfacción personal	5	21	17.07	2.63	-0.69	0.65
Ecuanimidad	5	21	17.63	2.14	-1.68	6.09
Sentirse bien solo	22	49	41.85	4.24	-1.36	4.13
Confianza en sí mismo	27	56	47.04	4.87	-0.75	1.90
Perseverancia	8	28	22.21	3.42	-0.48	0.04

Nota: Min.=Mínimo; Max.=Máximo; M=Media; D.E.=Desviación Estándar; g^1 =Asimetría; g^2 =Curtosis.

La tabla 3 también muestra los resultados de la prueba de Wilcoxon para muestras independientes. Se encontró que existe diferencia significativa del estilo de vida en función del sexo de los participantes, es decir, las mujeres presentan puntuaciones más altas en el estilo de vida a diferencia de los varones. Por otro lado, se evidencia que no existe diferencia significativa con la resiliencia.

Tabla 3. *Diferencias de las variables en función del sexo*

	Masculino	Femenino	W	p
	M(DE)	M(DE)		
Estilo de vida	111.3(12.93)	115.5(13.0)	27272.00	.001
Resiliencia	145.6(14.39)	146.0(14.97)	28705.00	.164

La tabla 4 muestra los resultados de la prueba Kruskal Wallis para muestras independientes. Se evidencia que existe una diferencia significativa del estilo de vida en función de la edad de los participantes, es decir, los participantes de 27 a 59 años evidencian mayor puntuación en su estilo de vida, a diferencia de los participantes más jóvenes. Por otro lado, no se encontró diferencia significativa con la resiliencia.

Tabla 4. *Diferencias de las variables en función de la edad*

	12 a 18 años	19 a 26 años	27 a 59 años	K	p
	M(DE)	M(DE)	M(DE)		
Estilo de vida	108.9(15.01)	108.1(16.14)	115.0(11.20)	11.175	.004
Resiliencia	146.3(17.44)	143.6(19.32)	146.2(12.37)	0.762	.683

En la tabla 5 se aprecia que la resiliencia y estilo de vida tienen una relación directa y con fuerza moderada ($Rho = .393$; $p < .01$), asimismo, casi todas las dimensiones de ambas variables se relacionaron. Las relaciones directas con fuerza moderada (mejores puntuaciones en Rho) se reportaron con la dimensión social de estilo de vida y el puntaje global de resiliencia ($Rho = .668$; $p < .01$), la perseverancia ($Rho = .685$; $p < .01$), confianza en sí mismo ($Rho = .601$; $p < .01$) y ecuanimidad ($Rho = .597$; $p < .01$).

Tabla 5. *Correlaciones entre las variables de estudio*

	Estilo de Vida (Total)	Físico/ Mental	Social	Ético/ Moral	Académico/ Familiar
Resiliencia (Total)	.393**	.084	.668**	.193**	-.311**
Satisfacción personal	.402**	.276**	.497**	-.242**	-.169**
Ecuanimidad	.425**	.058	.597**	.341**	-.212**
Sentirse bien solo	-.070	-.208**	.405**	.408**	-.219**
Confianza en sí mismo	.359**	.034	.601**	.288**	-.224**
Perseverancia	.233**	-.121*	.685**	.230**	-.334**

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

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

Discusión

En esta investigación se describe la relación entre estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca.

Nuestros resultados evidencian que el estilo de vida y la resiliencia tienen una relación directa y estadísticamente significativa ($\rho = .393$; $p < .01$). Estos resultados coinciden con los obtenidos por Concepción (2019), Salvatierra y López (2021) y Sialer (2021). Asimismo, en coherencia con estos autores mencionados y con los resultados del estudio se expresa que mientras haya altos niveles de práctica de la variable resiliencia por los pobladores de la zona rural de Cajamarca, se asociará a altos índices de estilo de vida. La explicación teórica a los datos encontrados según Luthar et al. (2000) indican que la resiliencia es un proceso dinámico que resulta en una adaptación positiva en contextos de adversidad. Por ello, Song et al. (2022) mencionan que las personas que practican con mayor perseverancia la resiliencia obtendrán habilidades en la resolución de problemas, liderazgo, compromiso cívico y equidad. Además, Atara et al. (2020) revela que la calidad de vida de los habitantes será más saludable y potencializará su salud mental. Por ello, los pobladores de la zona rural de Cajamarca perciben que a mayor práctica de resiliencia mejor estilo de vida.

Respecto a la dimensión satisfacción personal de la resiliencia, se halló una relación directa estadísticamente significativa ($\rho=.402$; $p<.01$) con el estilo de vida. Estas puntuaciones detallan, que mientras se presente índices altos del factor satisfacción personal por los pobladores de la zona rural de Cajamarca se asociará a niveles altos de estilos de vida. Según Cardona y Agudelo (2007) menciona que la satisfacción personal alude al grado de percepción y valoración que la persona hace con relación a su calidad de vida. Arce (2015) añade que está definida por la armonía de elementos internos y externos, es decir, las personas que practican de forma positiva la satisfacción personal cuentan con una valoración alta de su calidad de vida, comprenden que la vida tiene un valor significativo, se consideran útil, tienen un motivo por el cual vivir y por medio de los factores internos como es la motivación logran sus objetivos para experimentar satisfacción de haberlos cumplido. Además, Calero et al. (2019) sostiene que un nivel alto de satisfacción personal ayudará al individuo a sobrellevar las situaciones paradójicas, así como tener una mejor aceptación y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas o incurables. Por tanto, los pobladores de la zona rural de Cajamarca consideran que a mayor valoración positiva de su calidad de vida mejor estilo de vida.

En cuanto a la dimensión ecuanimidad, se encontró una relación directa estadísticamente significativa ($\rho=.425$; $p<.01$) con el estilo de vida. Estos valores muestran, que mientras haya índices altos del factor ecuanimidad por los pobladores de la zona rural de Cajamarca se asociará a niveles altos de estilos de vida. La explicación teórica a los datos encontrados según Wagnild y Young (1993) refieren que la ecuanimidad es la capacidad que la persona tiene al mantener la homeostasis de sus estados emocionales ocasionados por las experiencias vividas, es decir, tener la habilidad de enfrentar las experiencias con valor estresante de forma tranquila, moderando respuestas extremas ante la adversidad con decisiones equilibradas y duraderas. Fínez y Moran (2017) mencionan que las personas que tienen altos índices de ecuanimidad son aquellos que logran mayor equilibrio de sus estados emocional, tienen confianza en esa capacidad y mantienen un control interno prudente. Henderson y Milstein (2003) indican que el estado de homeostasis crea tranquilidad en las personas. Por ello, los pobladores de la zona rural de Cajamarca consideran que, a mayor estabilidad psicológica, mejor estilo de vida.

En la dimensión sentirse bien solo, no se halló relación con la puntuación global del estilo de vida, pero si con sus dimensiones se encontró relación estadísticamente significativa ($p < .01$). Estos valores revelan que mientras haya índices elevados del factor sentirse bien solo por los pobladores de la zona rural de Cajamarca se asociará a niveles altos de un estilo de vida. según Salgado (2005) refiere que esta dimensión, implica saber que la vida es autónoma para cada individuo, donde está plasmado por distintas experiencias; dicho factor no alude a estar en soledad, sino es símbolo de percibir libertad y saber que eres único e importante. En este sentido Branden (1993) señala que, la aceptación y el sentirse bien consigo mismo involucra aceptar los errores, ayuda a ser maduros, a ser amigo con uno mismo, a no ser vergonzosos, ni recriminarse sino a tener la habilidad de ser receptivos a nuevos conocimientos. Por su lado, Huamaní y Mamani (2017) indican que la soledad no es agradable, pero concede algunos beneficios como un espacio en la cual la persona puede reflexionar y examinar la calidad de vida que tiene. Además, puede valorar las dadas que la vida le otorga, allí puede analizar los combates de la vida y los recursos de solución, es un momento en la cual puede encontrar paz consigo mismo, tomar decisiones asertivas, encontrar una oportunidad para desarrollar y concluir metas o fijar objetivos a corto, mediano y largo plazo; sin duda, es un tiempo donde uno disfruta. Por consiguiente, los pobladores de la zona rural de Cajamarca perciben que sentirse bien consigo mismo, es símbolo de libertad lo que les hace sentir únicos e importantes, siendo uno de los factores determinantes para el logro de un estilo de vida saludable.

Respecto a la dimensión confianza en sí mismo, se encontró una relación directa estadísticamente significativa ($\rho = .359$; $p < .01$) con estilo de vida. Estas puntuaciones detallan, que mientras se presente índices elevados del factor confianza en sí mismo por los pobladores de la zona rural de Cajamarca se asociará a niveles altos de un estilo de vida saludable. Estos hallazgos concuerdan con los resultados de García (2020) quien halló relación entre confianza en sí mismo y calidad de vida. La explicación teórica a los resultados encontrados según Wagnild y Young (1993) indican que este factor señala a la confianza que la persona tiene en sus propias destrezas, identificando fortalezas y limitaciones, la autoconfianza permite operar con independencia y potestad en cualquier periodo de la vida. Con relación a lo mencionado Alvares y Barra (2010) refieren que los individuos que tienen altos niveles de autoeficacia logran una mayor autoestima, son accesibles a nuevas ideas, son más comprensivos y autónomos. Por

tanto, los pobladores de la zona rural de Cajamarca perciben a la autoeficacia, como uno de los factores determinantes para el logro de un estilo de vida saludable.

También la dimensión perseverancia tiene una relación directa estadísticamente significativa ($\rho=.233$; $p<.01$) con el estilo de vida. Estos datos evidencian que índices altos del factor perseverancia por los pobladores de la zona rural de Cajamarca se asociará a niveles altos de un estilo de vida saludable. La explicación teórica a los valores encontrados según Wagnild y Young (1993) señalan que la perseverancia es la actitud de ser persistentes a pesar de las circunstancias difíciles o el desánimo, sumado a ello, se requiere un fuerte compromiso para la edificación de la propia vida y la práctica de la autodisciplina. Fernández et al. (2007) indican que las personas que practican en sus vidas de forma elevada la perseverancia logran firmeza, autodisciplina, superan las adversidades, no presentan incertidumbre al fracaso, a través de este elemento se obtienen grandiosas lecciones de aprendizaje y satisfacción por el intento concebido. Siebert (2007) añade que la perseverancia es una herramienta poderosa para alcanzar la autorrealización personal. Por tal razón, en los pobladores de la zona rural de Cajamarca se podría considerar a la persistencia como un rasgo de personalidad y uno de los factores determinantes para el logro de un estilo de vida saludable.

Una de las limitaciones de esta investigación es su diseño descriptivo-correlacional, pues no aborda las implicancias causa-efecto entre las variables de estudio. Se recomienda para futuros estudios analizar la influencia entre las variables desde un diseño explicativo. Otra de las limitaciones del estudio es que toma una muestra no probabilística, de modo que los resultados no pueden ser generalizados. Finalmente, la transversalidad del estudio es otra limitación, por lo que es necesario realizar estudios longitudinales que permitan evidenciar las relaciones de estas variables en el tiempo.

Conclusiones

A pesar de las limitaciones, se concluye que 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.

Referencias

- Álvarez, E., & Barra, E. (2010). Autoeficacia, estrés percibido y adherencia terapéutica en pacientes hemodializados. *Ciencia y enfermería*, 16(3), 63-72.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532010000300008
- Atara, A., Tolossa, D., & Denu, B. (2020). Analysis of rural households' resilience to food insecurity: Does livelihood systems/choice/ matter? The case of Boricha woreda of sidam.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221146452030049X?via%3Dihub>.
- Branden, R. (1993). *El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona: Paidós
<https://books.google.com.gt/books?id=xsZ0AgAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Calero, N., Manrique, A., & María, O. (2019). Papel de la Resiliencia en la Evolución de los Pacientes con cáncer. *Revista oficial de la Sociedad Española de enfermería Oncologica*, 21(2), 52-57.
<https://revista.proeditio.com/enfermeriaoncologica/article/view/1358/2125>
- Cardona, D. & Agudelo, H. (2007). Satisfacción Personal como Componente de la Calidad de Vida de los Adultos de Medellín. *Rev. salud pública*, 9(4), 541-549.
<https://www.redalyc.org/pdf/422/42219060006.pdf>
- Concepción, Carol. (2019). *Resiliencia y calidad de vida profesional en los estudiantes de la Segunda Especialidad en Enfermería de una universidad privada*, Lima, 2019. Universidad Peruana Unión.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2840?show=full>
- Cortés, J., Flores, P., Gómez, C., Reyes, K., & Romero, L. (2012). Resiliencia y su relación con estilos de vida de los adultos mayores autovalentes. *Ciencia y Enfermería*, 18(3), 73–81. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532012000300008>.
- Cuenca, L. (2019). Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca [Universidad de San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4984>
- Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. http://www.wma.net/s/policy/17-c_s.html
- FAO. (2018). *Panorama De La Pobreza Rural en América Latina y el Caribe*.
<http://www.fao.org/3/CA2275ES/ca2275es.pdf>
- Fernández, A., Muñoz, L., & Fritschi, G. (2007). Conducta gobernada por reglas y contingencias en una tarea de perseverancia en la respuesta. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1(2), 23-46. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996006.pdf>
- García, Angel F. (2020). *Resiliencia y estilo de vida en estudiantes de enfermería del centro médico naval cirujano mayor Santiago Távara*, Lima 2020. (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto)
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3462>
- Gómez, M. (2019). Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana. In No (Vol. 15). [Universidad Ricardo Palma].
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1921/1Estandarizaci%C3%B3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolita.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- González-Santos, J., & Puerta-Cortés, D. (2019). Caracterización del estilo de vida saludable en una muestra de habitantes de las zonas rurales del Tolima. *Indagare*,

- 7, 0–3. [https://doi.org/10.35707/indagare/a zone in southern Ethiopia](https://doi.org/10.35707/indagare/a%20zone%20in%20southern%20Ethiopia). *Environmental Development*, 35(April), 100530. <https://doi.org/10.1016/j.envdev.2020.100530>
- Henderson, N. & Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. México. Paidós. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80100503.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (S. A. McGraw-Hill / Interamericana Editores (ed.); Sexta) <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
- Hoekman, R., Breedveld, K., & Kraaykamp, G. (2017). Sport participation and the social and physical environment: explaining differences between urban and rural areas in the Netherlands. *Leisure Studies*, 36(3), 357–370. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1182201>.
- Huaytalla, Lorenzo y López, Tomás. (2022). *Relación entre la resiliencia y la calidad de vida en el personal del centro de salud San Juan Bautista, Ayacucho - 2021*. Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1303/1/Tom%C3%A1s%20L%C3%B3pez%20Sacha.pdf>
- Jiménez, R., Arriscado, D., Gargallo, E., & Dalmau, J. (2022). Quality of life related to health and habits: Differences between adolescents in rural and urban environments. *Anales de Pediatría*, 96(3), 196–202. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.022>.
- Organización Panamericana de La Salud, 1–52. [http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia libro.pdf](http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20libro.pdf)
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Organización Panamericana de La Salud, 1–52. [http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia libro.pdf](http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20libro.pdf)
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71(3), 573–575. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00168>
- Mora, S., & Múnera, F. (2015). Evaluación de estilos de vida saludable en la facultad de medicina de la fundación universitaria de ciencias de la salud. *Repertorio de Medicina y Cirugía*, 24(4), 267–274. <https://doi.org/https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.v24.n4.2015.600>
- Pullen, C., Walker, S., & Kathryn, F. (2001). Determinants of Health-Promoting Lifestyle Behaviors in Rural Older Women. *Family and Community Health*, 24(2), 49–74. <https://www.jstor.org/stable/44954125>
- M., & Morán, C. (2017). Resiliencia y autovaloraciones esenciales: estudio comparativo en adolescentes y jóvenes. *Psychology society, & education*, 9(3), 347-356. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360155>
- Rondón, L., Aguirre, B., & García, F. (2018). El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinar. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(5), 268-273. <https://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii=S0211139X18300118>.
- Salgado, A. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Liberabit: Revista de Psicología*, 11, 41-48. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100006.
- Sánchez-Ojeda, M., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919.

- <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Santiago-Bazán, C., & Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. 3(1), 23–28.
<https://doi.org/10.22258/hgh.2019.31.51>
- Sialer, Tricsy (2021). Resiliencia y calidad de vida en adultos mayores de un Centro de Chiclayo. Universidad de Señor de Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8277/Sialer%20Heredia%20Tricsy%20Eyllen.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Siebert, A. (2007). La resiliencia, construir en la adversidad. Barcelona: Planeta de Agostini Profesional y formación, S.L.
<https://books.google.com.uy/books?id=aeHVP8HeNOoC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Song, J., Pandey, R., Dong, G., Sharifi, A., & Subedi, B. P. (2022). Urban-Rural Disparity in Community Resilience: A Multilevel Analysis of the Relief Progress after the 2015 Nepal Earthquake. *Sustainable Cities and Society*, 79(January), 103698. <https://doi.org/10.1016/j.scs.2022.103698>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). The escala de Resilience Scale Homepage. The Resilience Center. <https://www.resiliencecenter.com/products/resilience-scales-and-tools-for-research/the-original-resilience-scale/>.

Anexos

Anexo 1: Evidencia de sumisión

The image shows a screenshot of a Gmail email interface. At the top, the Gmail logo and search bar are visible. The email is from 'investigacion@ua.edu.py' and is titled '[Academo] Acuse de recibo del envío'. The sender's name is 'Dr. Herib Caballero Campos'. The email content includes a greeting, a notification that a manuscript titled 'Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú' has been received, and a request for contact if there are any questions. A link to the journal's website is provided. At the bottom, there is a 'LEGAL NOTICE' section.

[Academo] Acuse de recibo del envío Recibidos x

investigacion@ua.edu.py mar, 7 feb, 16:04

para mí, Anmer, Ciro

Hola,

Cristian Edwin Adriano Rengifo ha enviado el manuscrito "Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú" a ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades.

Si tiene cualquier pregunta no dude en contactarme. Le agradecemos que haya elegido esta revista para dar a conocer su obra.

Dr. Herib Caballero Campos

[ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades](#)

AVISO LEGAL:

El contenido de este correo y cualquier archivo adjunto son de exclusiva responsabilidad del remitente y no implica ningún tipo de obligación ni responsabilidad de parte de la Universidad Americana.

Anexo 2: Copia de la Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis en formato artículo.



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

RESOLUCIÓN N° 2832-2021/UPEU-FC8-CF

Lima,aña, 07 de diciembre de 2021

VISTO:

El expediente de **ANMER LLACSAHUACHE RUIZ**, identificada con código universitario N° **201110635**, de la Escuela Profesional de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **ANMER LLACSAHUACHE RUIZ**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado *Resiliencia y estilo de vida en pobladores de una zona rural de Cajamarca 2021*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 07 de diciembre de 2021, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado *Resiliencia y estilo de vida en pobladores de una zona rural de Cajamarca 2021*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al Psic. **CRISTIAN EDWIN ADRIANO RENGIFO**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la Mg. Mérida Emma Neira Súaña y el Mg. Gisel Artega Sandoval, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dr. Roger Albornoz Estaban
DECANO



MSc. Mary Luz Belorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Mis Instituciones Alcanzando

RESOLUCIÓN N° 2831-2021/UPU-FC/S-CF

Lima, Naña, 07 de diciembre de 2021

VISTO:

El expediente de **CIRO ANTONIO MONTANA CENTENO HUACRE**, identificado con código universitario N° **201712019**, de la Escuela Profesional de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **CIRO ANTONIO MONTANA CENTENO HUACRE**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado *Resiliencia y estilo de vida en pobladores de una zona rural de Cajamarca 2021*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 07 de diciembre de 2021, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado *Resiliencia y estilo de vida en pobladores de una zona rural de Cajamarca 2021*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al Psic. **CRISTIAN EDWIN ADRIANO RENGIFO**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la Mg. Mérida Emma Neira Suaña y el Mg. Gisel Arteta Sandoval, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dr. Roger Alborno Esteban
DECANO



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo



Una Institución Avanzada

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

RESOLUCIÓN N° 2830-2021/UPEU-FCS-CF

Lima, Raña, 07 de diciembre de 2021

VISTO:

El expediente de **EVELIN ESTEFANI HURTADO GUTIERREZ**, identificada con código universitario N° **201610265**, de la Escuela Profesional de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **EVELIN ESTEFANI HURTADO GUTIERREZ**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado *Resiliencia y estilo de vida en pobladores de una zona rural de Cajamarca 2021*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 07 de diciembre de 2021, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado *Resiliencia y estilo de vida en pobladores de una zona rural de Cajamarca 2021*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Psic. CRISTIAN EDWIN ADRIANO RENGIFO**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Mérida Emma Neira Suarez** y el **Mg. Gisel Arteta Sandoval**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dr. Roger Albornoz Esteban
DECANO



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Activo

Anexo 3

Consentimiento informado.

Estimado(a) participante:

Estamos realizando una investigación sobre el estilo de vida y la resiliencia. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios. Esto tomara aproximadamente 15 minutos de su tiempo. Tu participación es totalmente voluntaria y anónima. La información que se recoge será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Anexo 4

Protocolo de aplicación

Cuestionario de Estilo de vida saludable

- Edad:..... ..
- Sexo () Femenino () Masculino
- Estado civil () soltero () casado () conviviente,
- Grado de instrucción () primaria () secundaria () técnico () universitario
- Lugar de procedencia () costa () sierra () selva.

N°		Nunca	Muy Pocas Veces	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1	Consumo comida chatarra.					
2	Consumo porciones de fruta y verduras diariamente.					
3	Consumo alcohol.					
4	Consumo cigarrillos.					
5	Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente					
6	Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud.					
7	Disfruto de mi tiempo libre.					
8	Después que realizar una actividad física, descanso para continuar otra					
9	Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase.					
10	Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase.					
11	Cuándo mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente.					
12	Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales.					
13	Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas.					
14	Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas.					
15	Cuándo realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo.					
16	Solo realizo mis actividades académicas.					
17	Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental.					
18	Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental.					
19	Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago.					
20	Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min).					
21	Siento que estoy con unos kilos más.					
22	Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física.					
23	Cuándo participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas.					
24	Respeto las normas establecidas del centro de estudio.					
25	Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema.					
26	Me solidarizo con los demás.					
27	Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física.					
28	Realizo algún deporte durante la semana.					
29	Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as).					
30	Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase.					
31	Converso con mi familia sobre mis actividades académicas					
32	Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas.					
33	Como haciendo mis tareas académicas.					
34	Me siento una persona no comprendida por mi familiar.					

Anexo 5

Escala de resiliencia

Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo
1. Cuando planifico algo lo realizo							
2. Soy capaz resolver mis problemas.							
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.							
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.							
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).							
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.							
8. me siento bien conmigo mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido(a).							

Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo
11. Soy amigo(a) de mí mismo.							
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							
13. Considero cada situación de manera detallada.							
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15. Soy autodisciplinado(a).							
16. Por lo general encuentro de queírme.							
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.							
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20. A veces me obligo a hacer cosas que me gusten o no.							
21. Mi vida tiene sentido.							
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.							
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.							