

NOMBRE DEL TRABAJO

**INFORME FINAL DE TESIS DE CHILENO Y  
RAMIREZ CORREGIDO 3.docx**

RECUENTO DE PALABRAS

**7912 Words**

RECUENTO DE PÁGINAS

**41 Pages**

FECHA DE ENTREGA

**Jul 3, 2023 11:09 AM GMT-5**

RECUENTO DE CARACTERES

**43111 Characters**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**942.8KB**

FECHA DEL INFORME

**Jul 3, 2023 11:09 AM GMT-5****● 11% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 11% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**TESIS**

Autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo  
de Tunan– Huancayo 2023

**PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
ENFERMERIA**

**AUTORAS:**

Bach. Briyit Teresa Chileno Santivañez

Bach. Leslie Consuelo Ramirez Flores

**ASESORA:**

Mg. Maruja Yupanqui Quispe

**LINEA DE INVESTIGACION**

Salud Pública y Epidemiología

**Huancayo – Perú**

2023

Dedicatoria

A Dios por iluminarnos nuestros caminos para el logro de nuestras metas.

A nuestra familia por su apoyo y comprensión durante el tiempo que duro nuestra formación profesional.

Las autoras

### Agradecimiento

A la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, por habernos formado como profesional de enfermería.

A la asesora, Mg. Maruja Yupanqui Quispe por habernos guiado en este estudio, en base a su experiencia y conocimientos.

Así mismo agradecemos al personal del programa de vaso de leche de San Jerónimo por las facilidades recibidas.

Página del jurado

---

**PRESIDENTE**

---

**SECRETARIO**

---

Mg. Maruja Yupanqui Quispe

**VOCAL**

## Declaratoria de autenticidad

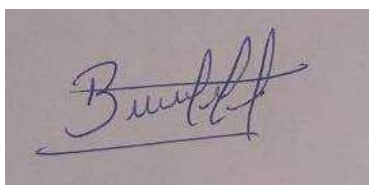
Bachiller **Briyit Teresa Chileno Santivañez** identificada con DNI N° 72764233 y Bach. **Leslie Consuelo Ramirez Flores** identificada con DNI N° 70212186, egresadas de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería.

Que a efectos de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el registro de grados y títulos de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería. Declaramos bajo juramento que toda documentación que acompañamos es veraz y autentica.

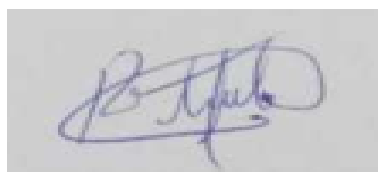
A si mismo declaramos bajo juramento que todos los datos e información que se encuentra en el presente estudio de investigación son auténticos y veraces.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos o información aportada por la cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.

Huancayo, mayo del 2023



Bach. Briyit Teresa Chileno Santivañez  
DNI: 72764233



Bach. Leslie Consuelo Ramirez Flores  
DNI: 70212186

## Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCION	9
II. MÉTODO	17
2.1. Tipo y diseño de investigación:	17
2.2. Operacionalización de la variable	17
2.3. Población, muestra y muestreo:	18
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	18
2.5. Procedimiento	19
2.6. Método de análisis de datos	19
2.7. Aspectos éticos	19
III. RESULTADOS	20
IV DISCUSION	24
V. CONCLUSIONES	26
VI RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS	28
Anexos	33

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

1 Metodología: fue de tipo básico con nivel correlacional que nos permitió relacionar las dos variables de estudio, el diseño fue no experimental de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 57 mujeres beneficiarias del vaso de leche, el tipo de muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, la técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento que se aplicó fue el cuestionario. Resultados: se identificó que el nivel de autoestima en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche fue alto en un 45,6% y el nivel de resiliencia fue medio con el 50,9%. Conclusión: se determinó que existe relación entre autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023. Según Rho de Spearman con un resultado de 0,523 siendo esta relación positiva moderada con un nivel de significancia de  $\alpha = 0.05$  y con un p valor = 0,000.

3 Palabras claves: autoestima, resiliencia, mujeres.



## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between self-esteem and resilience in women beneficiaries of the San Jerónimo de Tunan-Huancayo 2023 glass of milk program. Methodology: it was of a basic type with a correlational level that allowed us to relate the two study variables, the design It was non-experimental, cross-sectional, the sample consisted of 57 women who were beneficiaries of the glass of milk, the type of sampling was non-probabilistic of the intentional type, the technique used was the survey and the instrument applied was the questionnaire. Results: it was identified that the level of self-esteem in women beneficiaries of the glass of milk program was high at 45.6% and the level of resilience was medium with 50.9%. Conclusion: it was determined that there is a relationship between self-esteem and resilience in women beneficiaries of the San Jerónimo de Tunan-Huancayo 2023 glass of milk program. According to Spearman's Rho with a result of 0.523, this positive relationship being moderate with a significance level of  $\alpha = 0.05$  and with a p value =0.000.

Keywords: self-esteem, resilience, women.

## I. INTRODUCCION

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias (1). También, consideran a la autoestima como uno de los conceptos psicológicos más complejos y uno de los más difíciles de precisar, a pesar de ser un factor que siempre ha estado presente en cualquier intento de explicación del comportamiento humano normal y patológico (2). Cuando la autoestima es positiva contribuye a disminuir la depresión y/o la ansiedad. Es también una de las bases de las relaciones humanas y por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás (3).

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sostiene que la resiliencia es una característica importante que abarca muchas cualidades que contribuya a afrontar todo tipo de estímulo, sean estas positivas o negativas pudiendo comunicarse con mucha facilidad, ser empáticos, ser afectuoso y demostrar comportamientos contra los estímulos negativos. Como resultado, los niños resilientes, desde muy temprana edad, tienden a establecer más relaciones positivas con los otros (4). Así mismo, la resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras (5).

Según estadísticas de Oxfam se estima que 600 millones de mujeres, en el mundo, trabajan en empleos muy inseguros. Tal es así, que la gran mayoría de las mujeres ostentan trabajos no remunerados a diferencia de los hombres; como ser ama de casa y están al cuidado de los niños menores. Trabajan más horas al día que los hombres al sumar el trabajo remunerado y no remunerado; lo que resulta en jornadas muy largas e ininterrumpidas, casi la mitad de la humanidad –3.400 millones de personas – vive con menos de 5,50 dólares al día y 100 millones de personas, se suman a la pobreza, en todo el mundo, de estas la mayoría son mujeres (6).

En Colombia se ha realizado un estudio en mujeres y se ha identificado la necesidad de promocionar la resiliencia con la finalidad de mejorar la salud de las mujeres, así como el bienestar y la calidad de vida de sí misma y su entorno. Se destaca el papel activo y protagónico de las personas en el mejoramiento de su condición de salud y calidad de vida (7).

En el Perú en el 2021 se han realizado estudios sobre niveles de resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche encontrándose que el 62% de las evaluadas presentan nivel bajo de resiliencia, de acuerdo con la edad se observó predominio del grupo etario de 46 a 60 años con nivel bajo de resiliencia con 47% y finalmente la dimensión con mayor predominio fue la dimensión confianza en sí mismo con 24%, por otro lado han concluido que no existe alta relación entre la autoestima y la resiliencia de la población de estudio, esto indica que existen otros factores que influyen de manera más relevante en la resiliencia tales como el optimismo, resistencia, creatividad, por otro las beneficiarias del programa de Vaso de Leche de Cajamarca, presentan niveles de autoestima bajo, esto indica que presentan dificultades para valorarse y aceptarse tal cual son (8).

En otro estudio en el 2021 han realizado un estudio sobre resiliencia y autoestima en féminas beneficiarias del vaso de leche se encontró que el 1 85.2% de las encuestadas presentaron una autoestima baja y por otro lado es media con el 14.8%. En cuanto a la escala de resiliencia, sucede todo lo contrario, el 50.8% de la población ha obtenido puntajes de nivel muy alto, el 42.6% nivel alto y el 6.6%, nivel medio (9).

La Dirección Regional de Salud de Junín en el 2022 determino que el ser humano aprende a desarrollar habilidades durante su vida, una de ellas es la autoestima, toma de decisiones, autocontrol y asertividad, las cuales son esenciales para una relación de pareja, al no desarrollar esta habilidad se puede, llegar a tener relaciones tóxicas y conflictivas, generando dependencia y codependencia emocional, abuso y maltrato psicológico, lo cual genera que muchas veces en los casos más crónicos y de niveles elevados lleguen a violencia física, feminicidios y suicidios enfatiza (10).

El distrito de San Jerónimo de Tunan, no está ajena a esta problemática porque se cuenta con el programa de vaso de leche en la cual participan mujeres de diferentes edades y motivados por conocer sobre la autoestima y resiliencia que ella presenta ha motivado realizar el presente estudio, para lo cual se han revisado estudios nacionales e internacionales relacionados al tema de investigación.

Antecedente Nacionales. Vásquez L. Realizó un trabajo de investigación titulado autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa vaso de leche de Cajamarca; 2021. Resultados,

no existe relación entre las variables de estudio. Por otro lado, se ha obtenido una autoestima baja con el 85.2%, mientras que la autoestima ha sido media con el 14.8%. Con relación a la variable de la resiliencia, la información obtenida ha sido diferente porque el 50,8% ha presentado un puntaje muy alto, mientras que el 42.6% obtuvo un nivel alto y finalmente el 6.6%, ha sido. Conclusión, no existe alta relación entre la autoestima y la resiliencia de la población de estudio, esto indica que existen otros factores que influyen de manera más relevante en la resiliencia tales como el optimismo, resistencia, creatividad (11).

Tacilla V. Realizó un trabajo de investigación titulado <sup>4</sup> niveles de resiliencia en mujeres víctimas de violencia familiar beneficiarias del programa vaso de leche del distrito de la Encañada, 2021. Resultados, han encontrado <sup>4</sup> que el 62% de las encuestadas presentaron un nivel bajo de resiliencia, de acuerdo con la edad se observó predominio del grupo etario de 46 a 60 años con nivel bajo de resiliencia con 47%. Conclusión, la dimensión con mayor predominio fue la dimensión confianza en sí mismo con 24% (12).

Marcos A, Sánchez J. Realizaron un trabajo de investigación titulado resiliencia parental en usuarios del programa Contigo municipalidad distrital de Santa María 2021. Resultados, con relación a la resiliencia obtenida ha sido media con el 82%, por otro lado, un 13% ha obtenido un nivel bajo y finalmente el 4% ha presentado un nivel alto. Conclusión, el nivel de resiliencia parental en los padres y/o apoderados de los usuarios del Programa Contigo, es de nivel medio (13).

Rodríguez M. Realizó un trabajo titulado <sup>3</sup> relación entre satisfacción con la vida y el grado de resiliencia en madres de programa social del distrito Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, Ayacucho 2019. Resultados, se evidenció que la relación existente entre las variables de estudio ha sido muy baja entre el nivel satisfacción y el grado de resiliencia. Conclusión, existe una relación entre satisfacción con la vida y el nivel de resiliencia, pero a un muy bajo nivel de correlación (14).

Damián M. Realizó un trabajo de investigación titulado autoestima prevalente en madres del programa vaso de leche del centro poblado de Machac, Chavín 2019. Resultados, se ha identificado un nivel bajo de autoestima en un 16.67%, mientras que el 27.78% ha obtenido un

nivel medio y finalmente un 55.56% se ubicó con un nivel alto de autoestima. Conclusión, la mayoría de las madres presentaron un nivel alto de autoestima (15).

Colonia Y. Realizó un trabajo de investigación titulado autoestima prevalente en madres del programa vaso de leche del Caserío de Obraje, Ancash 2019. Resultados, el nivel de autoestima identificada ha sido de un nivel medio con el 80% y nivel bajo en autoestima el 20%. Conclusión, respecto a las variables de caracterización de la población estudiada hallamos que la mayoría de las madres tiene un nivel de educación solo hasta primaria, solteras, una edad promedia de 30 años y 3 hijos en promedio, mostrando un nivel de autoestima medio (16).

Otivo G. Realizó un <sup>2</sup> trabajo de investigación titulado niveles de autoestima en madres adolescentes asistidas en el centro de salud de Paucará – Huancavelica 2019. Resultados, se ha identificado que tienen una autoestima baja en el 75, 0% de los encuestados, mientras que un nivel medio presenta un 15,0% y escasamente el 10,0% han presentado un nivel de autoestima alta. Conclusión, la estadística descriptiva nos evidencia un alto riesgo de las madres adolescentes atendidas en el Centro de Salud de Paucará – Huancavelica (17).

Antecedentes Internacionales. Shahin M, Khanam M, Aktar S, Siddiqua A, Sharif N. Realizaron un trabajo de investigación titulado resiliencia de los medios de subsistencia y empoderamiento de las mujeres: resultados de una intervención basada en efectivo en el distrito de Lalmonirhat de Bangladesh. India 2022. Resultados, alrededor del 52% de los encuestados creían que la CBI era muy eficaz, mientras que el 44% encontró CBI moderadamente útil. Sólo en el 2% de los casos fue infructuoso por la muerte del ganado. El ingreso diario aumentó en BDT83-227 para el Grupo A (50 % de los encuestados), BDT228-371 para el Grupo B (42 % de los encuestados) y BDT372-517 para el Grupo C (8 % de los encuestados). Entre otras ocupaciones, la cría de ganado obtendrá ganancias significativas, específicamente para aquellos que obtuvieron un apoyo monetario mínimo de CBI. Después de la CBI y la capacitación, el 100 % de las mujeres encuestadas opinó que hombres y mujeres no tenían los mismos derechos. Conclusiones, el 93% de las mujeres encuestadas encontraron una mejora en la confianza en sí mismas, la autoestima y la capacidad de toma de decisiones atribuibles a la participación en capacitaciones y reuniones a las que antes no tenían acceso. Alrededor del 93% de las mujeres sintieron que después de la capacitación de empoderamiento, pueden reducir los incidentes de violencia doméstica.

Disfrutaron de una mayor libertad en las decisiones sociales y domésticas, una mayor independencia en los ingresos y una mayor igualdad en las actitudes. La CBI podría implementarse a gran escala en las comunidades afectadas por desastres para recuperar los medios de subsistencia, aumentar las fuentes de ingresos, involucrar a las mujeres en la fuerza laboral y empoderar a las mujeres (18).

Sagi L, Bojmel L, Tziner A, Icekson T, Mordoch T. Realizaron un trabajo de investigación titulado apoyo social y bienestar entre las mujeres que se mudan; los roles mediadores de la resiliencia y el optimismo. Madrid 2021. Resultados, reflejaron en gran medida las proposiciones, con algunas desviaciones del modelo esperado, e indicaron que la resiliencia fue el mediador más destacado tanto en T1 como en T2. Se documentó un patrón complejo de relaciones entre varios tipos de apoyo virtual y bienestar. Conclusión, las mujeres que recibieron apoyo social podrían fomentar una experiencia de perspectiva futura positiva y optimista y un mayor sentido de significado en sus vidas. Este estudio generó implicaciones para la preparación adecuada de las organizaciones para la reubicación del personal, en general, y la reubicación de las empleadas, en particular (19).

Benavides K, Pianeta J. Realizaron un trabajo titulado relación entre vínculos afectivos y la autoestima en madres adolescentes. Colombia 2019. Resultados, se ha identificado que hay una relación estadísticamente significativa negativa entre las variables de estudio, es entre mayor Autoestima, menor será el Apego con los Pares. Conclusión, que no se encontró una relación significativa respecto al apego percibido con la Madre y el Padre (20).

La teoría de enfermería que se tuvo en cuenta fue de Peplau, porque considera a la enfermería como “un proceso significativo, terapéutico e interpersonal. Funciona en cooperación con otros procesos humanos que hacen posible la salud de los individuos en las comunidades”. “La enfermería es un instrumento educativo, una fuerza de maduración que intenta favorecer el avance de la personalidad en dirección a una vida personal y comunitaria creativa, constructiva y productiva” (21).

La autoestima es la percepción de sí misma que tienen las personas sean estas positivas o negativas y mucho de ello se ve influenciada por las experiencias vividas, la autoestima generalmente está relacionada con la autoimagen y con la autoaceptación, de sus propias

cualidades o debilidades. La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo (22).

Autoestima personal, esta referida a los resultados que puede obtener las personas teniendo en cuenta sus experiencias personales con relación al afrontamiento con la vida, porque incluso por el tipo de vida que conlleva puede padecer de un trastorno emocional como la depresión, miedos, ansiedad, insomnio, que en muchos casos requiere tratamiento psicológico con la finalidad de elevar la autoestima personal. Acciones como ir a un psicólogo, meditación o leer ciertos manuales o libros de autoayuda pueden facilitar ser más activos en la creación de ideas positivas (23).

Autoestima socio familiar; esta referida al entorno en la cual crece, se desenvuelve una persona, porque de lo que ha aprendido en su infancia es algo que permanecerá por muchos años hasta la etapa de vida adulta, de allí la importancia de la formación, educación que se realice en los primeros años de vida de los niños para que estos puedan lograr una autoestima alta y conlleve a un desarrollo personal y familiar exitosa. De allí la importancia de no usar palabras negativas hacia los niños como que “no puedes” o “no vales para nada” incluso estos términos se dan por repetición que terminan creyéndose. Una forma de expresar una autoestima baja es el temor de hablar en público, temor a ser rechazado en su entorno y temor de hacer algo por esforzarse y no logre nada. Se tiene que tener presente que las creencias no responden a verdades o hechos demostrables a través del raciocinio, sino que son pensamientos asociados a ideas o sentimientos que tomas como ciertos, ya sea por fe, confianza, miedo... es decir, tu creencia no es la verdad, es una verdad que tú has construido (24).

El enfoque de resiliencia se entiende en cambio como un factor de protección contra los daños o riesgos daños externos que pueden presentarse a través del tiempo entonces la resiliencia es considerada como un desafío. Por lo tanto, no debe interpretarse que este enfoque está en oposición del modelo de riesgo, sino que lo complementa y lo enriquece, acrecentando así su aptitud para analizar la realidad y diseñar intervenciones eficaces (25). La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes

retos de la vida (26). Las personas resilientes practican algunos hábitos para fortalecer sus potencialidades y limitaciones, a lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen (27). Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen (28). Por otro lado, afrontan la adversidad con buen humor, cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar la ayuda de un buen psicólogo cuando lo necesitan (29).

Por todo lo expuesto se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan–Huancayo 2023?

Se justifica el estudio teniendo en cuenta lo siguientes criterios: conveniencia, el presente estudio nos sirvió para conocer la relación que existe entre las variables en estudio como autoestima y la resiliencia en las féminas del vaso de leche en San Jerónimo, teniendo en cuenta que la autoestima es una percepción personal que tiene de sí misma cada individuo y esta puede afectar en la convivencia con el entorno, en cambio con la resiliencia esta referida a la capacidad que presentan las personas sobre el manejo asertivo de situaciones que se presenten en su quehacer diario. Relevancia social, con los resultados del presente estudio se beneficiarían las mujeres del vaso de leche de San Jerónimo de la provincia de Huancayo, porque con ello podrían mejorar sus percepciones y el manejo de los problemas que se presentara en el cuidado de sus niños. Implicancias prácticas, al término de la investigación se conocerá la relación existente entre autoestima y resiliencia en mujeres, la salud mental es muy importante para el desarrollo de todas las personas. Valor teórico, con la información que se adquiriera en el estudio nos permitirá para futuras investigaciones como antecedente, ya que en nuestro medio no se cuenta con muchos estudios relacionado a este tema, y en el primer nivel de atención se trabaja teniendo en cuenta la participación comunitaria, que incluye a las féminas beneficiarias del programa de vaso de leche. Utilidad metodológica, los resultados servirán como antecedente para otros estudios similares que podrían realizarse en nuestro medio.



Objetivo general: Determinar la relación entre autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Como objetivos específicos tenemos la siguiente: identificar el nivel de la autoestima en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Medir el nivel de resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Hipótesis de investigación: Hi: existe relación entre la autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Ho: no existe relación entre la autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

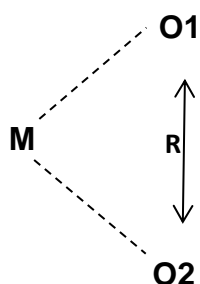
## II. MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de investigación:

El tipo de investigación fue básico, que consistió en descubrir nuevos conocimientos mediante la exploración, descripción y explicación del fenómeno de estudio, es decir mediante la recopilación de información para enriquecer el conocimiento teórico científico, mediante el aporte con nuevas teorías o modificar las existentes (30).

El presente estudio de investigación se usó el diseño no experimental de tipo correlacional y de corte transversal, que consistió en realizar el estudio de las variables de investigación sin la necesidad de manipular o condicionar para ver el efecto en la otra variable, es decir se observó y midió la variable tal como se presentó en la realidad, sin la necesidad de una provocación o condicionamiento (31).

1 Es correlacional; porque fue un diseño que permitió que las observaciones de las variables pueden ser asociadas, concordadas y correlacionadas. Las 2 primeras se logran mediante estadísticas no paramétricas y la última mediante una estadística paramétrica.



Donde:

M = mujeres beneficiarias del vaso de leche

O1 = autoestima

O2 = resiliencia

1 R = relación

### 2.2. Operacionalización de la variable

Ver anexo 2

### 2.3. Población, muestra y muestreo:

En el estudio la población estuvo conformada por 57 mujeres beneficiarias del vaso de leche del distrito de San Jerónimo de Tunan de la Provincia de Huancayo. La población de estudio es un grupo de personas u organismos de una especie particular, que vive en un área geográfica, o espacio, y cuyo número de habitantes se determina normalmente por un censo (31).

La muestra estuvo conformada por 57 mujeres beneficiarias del vaso de leche, porque se trabajó con toda la población de estudio.

El muestreo ha sido no probabilístico por conveniencia.

Criterios de inclusión

Mujeres inscritas en el vaso de leche de San Jerónimo

Mujeres que dieron su consentimiento para participar en el estudio

Mujeres que acudieron puntualmente a sus citas de control de sus niños al establecimiento de salud.

Criterios de exclusión

Mujeres de otros grupos de vaso de leche que no estén en la jurisdicción de San Jerónimo

Mujeres que no otorgaron su consentimiento

### 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

La técnica que se utilizó fue la encuesta con el instrumento el cuestionario utilizado en el estudio del autor Vásquez L en el año 2021 (32). Por lo tanto, para recolectar la primera variable se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg. Para la variable 2 se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young.

Validez lo realizó a través de juicio de expertos con validez de criterio es de 0,55 y la confiabilidad del instrumento según alfa de Crombach de = 0.80. Estos valores confirman las buenas propiedades psicométricas de la Escala de autoestima de Rosenberg para población peruana.

## 2.5. Procedimiento

Se solicitó la autorización al director del programa vaso de leche Huando del distrito de San Jerónimo, para recolectar datos.

Se coordinó con las mujeres beneficiarias del vaso de leche para recolectar los datos, previo consentimiento firmado.

Se realizó la enumeración de los instrumentos y uso de la estadística descriptiva. Para la representación de los resultados se realizará en tablas o figuras con relación a los objetivos planteados. Se hará uso del Rho de Spearman para la prueba de hipótesis.

Para la discusión de los resultados por objetivos se usó de la técnica de la triangulación por cada objetivo planteado, finalmente se elaborarán las conclusiones y recomendaciones.

## 2.6. Método de análisis de datos

El método que se utilizó fue el método descriptivo para el análisis e interpretación de los datos se usaron la estadística descriptiva con el uso del paquete estadístico SPSS v25 y el Excel. Para la prueba de hipótesis también se empleó el paquete estadístico SPSS, el coeficiente de Rho de Spearman.

## 2.7. Aspectos éticos

Para el desarrollo del presente estudio se respetaron los principios básicos de la bioética como son: justicia, no maleficencia, beneficencia, autonomía, a continuación, detallamos los mismo:

Con la justicia se realizó todas las encuestas a las mujeres del vaso de leche sin distinción, según lista obtenida del programa.

Con el aspecto de la no maleficencia, se tenía la objetividad de no se causar ningún tipo de daño directa o indirectamente a los participantes.

Con la beneficencia, se les indicó a los mismos que las respuestas y el resultado obtenido de cada una de ellas no iban a ser divulgados, debido a que las encuestas realizadas son de forma totalmente anónima.

Con la autonomía, se tuvo en cuenta que las mujeres podrían retirarse en cualquier momento del estudio si así lo requerían.

## II. RESULTADOS

Tabla 1

Determinar la relación entre autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Variable 1	Niveles	Variable 2: Resiliencia			Total
		Medio	Alto	Muy alto	
Autoestima	Bajo	7	2	0	9
		12,3%	3,5%	0%	15,8%
	Medio	16	4	2	22
		28,1%	7%	3,5%	38,6%
	Alto	6	9	11	26
		10,5%	15,8%	19,3%	45,6%
Total		29	15	13	57
		50,9%	26,3%	22,8%	100,0

Fuente: cuestionario de recolección de datos

En la tabla 1 se observa de 57 (100%) mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche de San Jerónimo de Tunan que el mayor porcentaje del 28,1% (n= 16) presentaron un nivel de autoestima medio con un nivel de resiliencia medio mientras que el 19,3% (n=11) presentaron un nivel de autoestima alto con un nivel muy alto de resiliencia. Así mismo el 15,8% (n=9) presentan un nivel de autoestima alto con un nivel alto de resiliencia.

Tabla 2

Identificar el nivel de la autoestima en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Niveles	Frecuencia	%
Bajo	9	15,8
Medio	22	38,6
Alto	26	45,6
Total	57	100,0

Fuente: cuestionario de recolección de datos

En la tabla 2 se observa de 57 (100%) mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche de San Jerónimo de Tunan que el mayor porcentaje del 45,6% presentaron un nivel de autoestima alto, mientras que el 38,6% (n=22) presentaron un nivel de autoestima medio finalmente el 15,8% (n=9) presentaron un nivel de autoestima bajo.

Tabla 3

Medir el nivel de resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Niveles	Frecuencia	%
Medio	29	50,9
Alto	15	26,3
Muy alto	13	22,8
Total	57	100,0

Fuente: cuestionario de recolección de datos

En la tabla 3 se observa de 57 (100%) mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche de San Jerónimo de Tunan que el mayor porcentaje del 50,9% (n=29) presentaron un nivel de resiliencia medio, mientras que el 26,3% (n=15) presentaron un nivel alto en resiliencia finalmente el 22,8 (n= 13) presentaron un nivel muy alto en resiliencia.

## Prueba de hipótesis

Hi: existe relación entre la autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Ho: no existe relación entre la autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

Tabla 4

Relación entre la autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

		Autoestima	Resiliencia
Rho de Spearman	Autoestima	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	57
	Resiliencia	Coeficiente de correlación	,523**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	57

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

En la tabla 4 se observa según la prueba de hipótesis por Rho de Spearman se tiene un resultado de 0,523 lo que nos indica que existe una relación significativa y positiva entre ambas variables con un nivel de significancia de  $p = 0,000 < de 0,05$  por lo tanto se rechazó la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna es decir existe relación entre la autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023. siendo esta relación positiva moderada y con un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05$  y con un p valor =0,000.



## IV DISCUSION

En la tabla 1 se observa de 57 (100%) mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche de San Jerónimo de Tunan que el mayor porcentaje del 28,1% (n= 16) presentan un nivel de autoestima medio con un nivel de resiliencia medio mientras así mismo según la prueba de hipótesis por Rho de Spearman se tiene un resultado de 0,523 lo que nos indica que existe una relación positiva moderada entre ambas variables con un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05$  y  $p = 0,000$ . Este resultado es diferente al estudio realizado por Vásquez L. quien sostiene que no existe relación entre las variables de estudio esto indica que existen otros factores que influyen de manera más relevante en la resiliencia tales como el optimismo, resistencia, creatividad. También es diferente al estudio elaborado por Benavides K, Pianeta J. quienes sostienen que no se encontró una relación significativa respecto al apego percibido con la Madre y el Padre.

La base teórica que respalda este resultado está relacionada con la autoestima personal, esta referida a los resultados que puede obtener las personas teniendo en cuenta sus experiencias personales con relación al afrontamiento con la vida, porque incluso por el tipo de vida que conlleva puede padecer de un trastorno emocional como la depresión, miedos, ansiedad, insomnio, que en muchos casos requiere tratamiento psicológico con la finalidad de elevar la autoestima personal. Acciones como ir a un psicólogo, meditación o leer ciertos manuales o libros de autoayuda pueden facilitar ser más activos en la creación de ideas positivas (23).

En la tabla 2 se observa de 57 (100%) mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche de San Jerónimo de Tunan que el mayor porcentaje del 45,6% presentan un nivel de autoestima alto. Este resultado es diferente al estudio realizado por Vásquez L. quien sostiene que se ha obtenido una autoestima baja con el 85.2%. Sin embargo, es similar al estudio elaborado por Damián M. quien sostiene que se ha identificado un nivel alto de autoestima en un 55,56%. Así mismo es diferente al estudio elaborado por Colonia Y. quien sostiene que el nivel de autoestima identificada ha sido de un nivel medio con el 80%. Por otro lado, también es diferente al estudio elaborado por Otivo G. quien sostiene que se ha identificado que tienen una autoestima baja en el 75,0% de los encuestados.

Se respalda en que la autoestima es la percepción de sí misma que tienen las personas sean estas positivas o negativas y mucho de ello se ve influenciada por las experiencias vividas, la

autoestima generalmente está relacionada con la autoimagen y con la autoaceptación, de sus propias cualidades o debilidades. La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo (22).

En la tabla 3 se observa de 57 (100%) mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche de San Jerónimo de Tunan que el mayor porcentaje del 50,9% (n=29) presentan un nivel de resiliencia medio. Este resultado es diferente al estudio elaborado por Vásquez L. quien sostiene que, con relación a la variable de la resiliencia, la información obtenida ha sido diferente porque el 50,8% ha presentado un puntaje muy alto. También es diferente al estudio elaborado por Tacilla V. quien sostiene que han encontrado que el 62% de las encuestadas presentaron un nivel bajo de resiliencia. Sin embargo, es similar al estudio elaborado por Marcos A, Sánchez J. quienes sostienen que la resiliencia obtenida ha sido media con el 82%.

Se respalda en que el enfoque de resiliencia se entiende en cambio como un factor de protección contra los daños o riesgos daños externos que pueden presentarse a través del tiempo entonces la resiliencia es considerada como un desafío. Por lo tanto, no debe interpretarse que este enfoque está en oposición del modelo de riesgo, sino que lo complementa y lo enriquece, acrecentando así su aptitud para analizar la realidad y diseñar intervenciones eficaces (25)

## V. CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe relación entre autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023. Según Rho de Spearman con un resultado de 0,523 siendo esta relación positiva moderada con un nivel de significancia de  $\alpha = 0.05$  y con un p valor =0,000.
2. Se identificó que el nivel de la autoestima en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023, fue alta con el 45,6% (n=26)
3. Se midió el nivel de resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023, fue medio con el 50,9% (n= 29)

## VI RECOMENDACIONES

1. A las autoridades del programa vaso de leche de San Jerónimo, continúen fomentando en las mujeres beneficiarias una autoestima favorable, así como la capacidad de tomar decisiones.
2. Al personal de salud del centro de salud de San Jerónimo participen activamente en los tamizajes de autoestima y otros test relacionados a la salud mental, con la finalidad de captar oportunamente los casos.
3. A las mujeres del programa de vaso de leche continúen participando proactivamente en las diferentes actividades a nivel institucional, así como en las actividades que promueve el establecimiento de salud.

## REFERENCIAS

1. Blog Autoestima. Significado de Autoestima. [Online].; 2023 [cited 2023 enero 30. Available from: <https://www.significados.com/autoestima/>.
2. Gonzales MT. Algo sobre la autoestima. [Online].; 1999 [cited 2023 enero 30. Available from: <https://revistas.usal.es/tres/index.php/0214-3402/article/view/3530>.
3. Escudero M. La diferencia entre autoestima y el autoconcepto. [Online].; 2021 [cited 2023 enero 30. Available from: <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-la-autoestima/>.
4. Salud OPdl. Resiliencia. [Online].; 2021 [cited 2023 enero 30. Available from: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3193:2010-resiliencia&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3193:2010-resiliencia&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0).
5. Psicología AAd. Camino a la resiliencia. [Online].; 2011 [cited 2023 enero 30. Available from: <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>.
6. Fernández H. La resiliencia es femenina. [Online].; 2022 [cited 2022 diciembre 07. Available from: <https://lawebdelasalud.com/la-resiliencia-es-femenina/>.
7. Páez M. La salud desde la perspectiva de la resiliencia, Colombia. [Online].; 2020 [cited 2022 diciembre 07. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273862538020/html/#:~:text=Resultados%3A%20resiliencia%20cuenta%20con,capacidad%20de%20agencia%20en%20salud>.
8. Tacilla V. Niveles de resiliencia en mujeres víctimas de violencia familiar beneficiarias del programa vaso de leche del distrito de la Encañada. [Online].; 2021 [cited 2022 diciembre 07. Available from: <https://meet.google.com/skj-vpii-ice?authuser=0&hl=es>.
9. Vasquez L. Autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa vaso de leche de Cajamarca. [Online].; 2021 [cited 2022 diciembre 07. Available from: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4727846>.

10. Direccion Regional de Salud de Junin. Amor o dependencia emocional. [Online].; 2022 [cited 2022 diciembre 07. Available from: [http://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2020021454\\_amor\\_o\\_dependencia\\_emocional/](http://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2020021454_amor_o_dependencia_emocional/).
11. L V. Autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa vaso de leche de Cajamarca. [Online].; 2021 [cited 2022 Diciembre 05. Available from: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28742/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
12. Tacilla V. Niveles de resiliencia en mujeres víctimas de violencia familiar beneficiarias del programa vaso de leche del distrito de la encañada, 2021. [Online].; 2021 [cited 2022 Diciembre 07. Available from: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2422/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
13. Marcos A, Sanchez J. Resiliencia parental en usuarios del programa CONTIGO municipalidad distrital de Santa Maria 2021. [Online].; 2021 [cited 2022 Diciembre 07. Available from: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6151/MARCOS%20Y%20SANCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
14. Rodriguez M. Relación entre satisfacción con la vida y grado de resiliencia en madres de programa social del distrito Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, Ayacucho 2019. [Online].; 2019 [cited 2022 Diciembre 05. Available from: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/11543/SATISFACCION\\_CON\\_VIDA\\_Y\\_RESILIENCIA\\_RODRIGUEZ\\_RIVERA\\_MABEL.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/11543/SATISFACCION_CON_VIDA_Y_RESILIENCIA_RODRIGUEZ_RIVERA_MABEL.pdf?sequence=4&isAllowed=y).
15. Damian M. Autoestima prevalente en madres del programa vaso de leche del Centro Poblado de Machac, Chavin 2019. [Online].; 2019 [cited 2022 Diciembre 07. Available from:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/13261/AUTESTIMA\\_MUJERES\\_DAMIAN\\_SILVA\\_MARCIAL\\_ADOLFO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/13261/AUTESTIMA_MUJERES_DAMIAN_SILVA_MARCIAL_ADOLFO.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

16. Colonia Y. Autoestima prevalente en madres del programa vaso de leche del Caserío de Obraje, Ancash 2019. [Online].; 2019 [cited 2022 Diciembre 07. Available from: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/13258/AUTOESTIMA\\_CASERIO\\_DE\\_OBRAJE\\_COLONIA\\_RODRIGUEZ\\_YULY%20VERONICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/13258/AUTOESTIMA_CASERIO_DE_OBRAJE_COLONIA_RODRIGUEZ_YULY%20VERONICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
17. Otivo G. Niveles de autoestima en madres adolescentes asistida en el centro de salud Paucará - Huancavelica 2019. [Online].; 2020 [cited 2022 Diciembre 07. Available from: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8069/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Otivo\\_Arotoma\\_2020.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8069/2/IV_FHU_501_TE_Otivo_Arotoma_2020.pdf).
18. Shahin M, Khanam M, Aktar S, Siddiqua A, Sharif N. Resiliencia de los medios de subsistencia y empoderamiento de las mujeres: resultados de una intervención basada en efectivo en el distrito de Lalmonirhat de Bangladesh. Revista Internacional de Reducción del Riesgo de Desastres. 2022 Septiembre; 79(-).
19. Sagia L, Bojmela L, Tzinera A, Iceksona T, Mordochd T. Apoyo social y bienestar entre las mujeres que se mudan: los roles mediadores de la resiliencia y el optimismo. Revista de Trabajo y Psicología Organizacional. 2021 Junio; 37(2).
20. Benavides K, Pianeta J. Relación entre vínculos afectivos y la autoestima en madres adolescentes. [Online].; 2019 [cited 2022 Diciembre 07. Available from: <https://repositorio.utb.edu.co/bitstream/handle/20.500.12585/3178/0074735.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
21. Galvis MA. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. [Online].; 2015 [cited 2023 enero 30. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732015000200012](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732015000200012).

22. Psicología Bd. Significado de autoestima. [Online].; 2022 [cited 2022 diciembre 07]. Available from: <https://www.significados.com/autoestima/>.
23. TOPDOCTORS, España. Autoestima y desarrollo personal. [Online].; 2020 [cited 2023 febrero 5]. Available from: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/autoestima-y-desarrollo-personal>.
24. Aparicio FJ. Creencias y autoestima. [Online].; 2021 [cited 2023 febrero 5]. Available from: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/creencias-limitantes-y-potenciadoras-conoce-tu-cerebro>.
25. Santos H, Munist M, Kotliarenco M, Suarez E, Infante F, Brotberg E. Manual de identificación y promoción de la resiliencia- España. [Online].; 1998 [cited 2022 diciembre 07]. Available from: <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20OMS.pdf>.
26. Blog de Psicología. Resiliencia los 12 hábitos de las personas resilientes. [Online].; 2021 [cited 2023 febrero 5]. Available from: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>.
27. Blog de psicólogos. Resiliencia los 12 hábitos. [Online].; 2021 [cited 2023 febrero 5]. Available from: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>.
28. Blog de psicólogos. Resiliencia. [Online].; 2021 [cited 2023 febrero 5]. Available from: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>.
29. Blog de psicología. Resiliencia y maneras de mejorar. [Online].; 2021 [cited 2023 febrero 05]. Available from: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>.
30. Carrasco S. Metodología de la investigación científica. [Online].; 2013 [cited 2022 noviembre 25]. Available from: [https://www.academia.edu/26909781/Metodologia\\_de\\_La\\_Investigacion\\_Cientifica\\_Carrasco\\_Diaz\\_1](https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1).



31. Hernandez R, Fernandez C, Baptista P. Metodología de la investigación. [Online].; 2014 [cited 2022 noviembre 26. Available from: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
32. Vasquez L. Autoestima y nivel de depresion en adultos mayores del centro de salud de Winchazao Trujillo. [Online].; 2020 [cited 2022 diciembre 07. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56071#:~:text=Los%20resultados%20fueron%3A%20que%20el,18.5%25%20nivel%20de%20depresi%C3%B3n%20leve>.

## **Anexos**

**Anexo 1**  
**Matriz de consistencia**

**Título:** Autoestima y Resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Determinar la relación entre autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p>Hi: existe relación entre la autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del Programa de vaso de</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Autoestima</p> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Resiliencia</p>	<p><b>Método:</b></p> <p>Científico y descriptivo.</p> <p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Básico</p> <p><b>Nivel de investigación:</b></p> <p>Correlacional.</p>
<p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de la autoestima en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023?</p>	<p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>Identificar el nivel de la autoestima en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.</p> <p>Medir el nivel de resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de Vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.</p>	<p>de Tunan– Huancayo 2023.</p> <p>Ho: no existe relación entre la autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del Programa de Vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.</p>		<p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental descriptivo, correlacional, de corte transversal.</p> <p><b>Población de estudio:</b> 135 mujeres</p> <p><b>Muestra:</b> 100 mujeres</p> <p><b>Técnicas de recolección de datos:</b> Encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario para autoestima y cuestionario para resiliencia.</p>

Anexo 2  
Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Sub dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1  Autoestima	Es la visión más profunda que cada uno tiene de sí mismo, es la suma de la autoconfianza y el respeto, refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que su existencia presenta.	Se operacionalizó considerando el inventario de Rossemberg	Autoestima	Personal  Social  Familiar	Si la puntuación oscila entre 10 a 40 es normal Si supera refleja una autoestima más alta	Ordinal
Variable 2  Resiliencia	Es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente etc	Se operacionalizó según la Escala de Wagnild y Young	Resiliencia	Satisfacción con la vida  Autodisciplina  Decidida  Interés por las cosas  Confianza en mi	Muy alto 145 a 175 Alto 115 a 144 Medio 85 a 114 Bajo 55 a 84 Muy bajo 25 a 54	Ordinal

### Anexo 3

#### Escala de autoestima de Rosenberg

Instrucciones: por favor lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

Nº	Ítem	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras				
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás				
5	Creo que tengo mucho de lo que estar orgulloso				
6	Tengo una actitud positiva hacia si mismo				
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo				
8	Me gusta tener más respeto por mí mismo				
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
10	A veces pienso que no sirvo para nada				

## Anexo 4

### Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Instrucciones: a continuación, le presentamos una serie de afirmaciones referidas a diferentes aspectos de su vida, donde tendrá que leer cada una de ellas y marca con un aspa que tan de acuerdo o desacuerdo esta con ellas. Recuerde que no hay respuestas correctas e incorrectas.

Nº	Ítems	En desacuerdo	De acuerdo
1	Cuando planeo, lo llevo a cabo	1 2 3 4 5 6 7	
2	Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo	1 2 3 4 5 6 7	
3	Me siento capaz de mí mismo más que nadie	1 2 3 4 5 6 7	
4	Para mí es importante mantenerme interesada en las cosas	1 2 3 4 5 6 7	
5	En caso que sea necesario puedo estar sola	1 2 3 4 5 6 7	
6	Me siento orgullosa de haber conseguido algunas cosas en mi vida	1 2 3 4 5 6 7	
7	Tomo las cosas sin mucha importancia	1 2 3 4 5 6 7	
8	Soy amiga de mí misma	1 2 3 4 5 6 7	
9	Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez	1 2 3 4 5 6 7	
10	Soy decidida	1 2 3 4 5 6 7	
11	Rara vez me pregunto de que se trata algo	1 2 3 4 5 6 7	
12	Tomo las cosas día por día	1 2 3 4 5 6 7	
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles porque ya he experimentado lo que es la dificultad	1 2 3 4 5 6 7	
14	Tengo autodisciplina	1 2 3 4 5 6 7	
15	Me mantengo interesado en las cosas	1 2 3 4 5 6 7	
16	Por lo general encuentro de que reírme	1 2 3 4 5 6 7	
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima	1 2 3 4 5 6 7	
18	Las personas pueden confiar en mi en una emergencia	1 2 3 4 5 6 7	
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista	1 2 3 4 5 6 7	

20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no lo deseo	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene un sentido	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23	Puedo salir airosa de situaciones difíciles	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto que existan personas a las que no le agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 5

Consentimiento informado

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Yo, (nombres y apellidos o seudónimo) ....., con DNI N°....., de nacionalidad....., mayor de edad o autorizado por mi representante legal, con domicilio en ....., consiento en participar en la investigación denominada:

Autoestima y resiliencia en mujeres beneficiarias del programa de vaso de leche en San Jerónimo de Tunan– Huancayo 2023.

He sido informado de los objetivos de la investigación.

Para lo cual firmo al pie en señal de conformidad.

\_\_\_\_\_.

Apellidos y Nombres/Firma

DNI:



Huella digital



## Anexo 6

San Jerónimo de tunan 27 de abril del 2023

A : Bach. Briyit Teresa Chileno Santivañez  
Bach. Leslie Consuelo Ramirez Flores

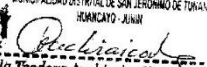
DE : TULA TEODORA ANCHIRAICO VENTOCILLA  
EGERENCIA DE PROMOCION SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

ASUNTO : Autorización desarrollar el proyecto de tesis

Mediante el presente me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y comunicarle que luego de haber revisado el proyecto de tesis AUTOESTIMA Y RESILIENCIA EN MUJERES BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA DE VASO DE LECHE SAN JERÓNIMO DE TUNAN HUANCAYO \_2023 que continúe con el tramite autorizando a las bachilleres Briyit Teresa Chileno Santivañez y Leslie Consuelo Ramirez Flores de la universidad Roosevelt escuela profesional de enfermería se autoriza realizar las encuestas a las madres que conforman el programa de vaso de leche a partir del día 1 de mayo del 2023 debiendo al termino presentar copia de proyecto y exposición de conclusiones .

ATENTAMENTE:

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SAN JERÓNIMO DE TUNAN  
HUANCAYO - JUNIN



Lic. Tula Teodora Anchiraico Ventocilla  
GERENTE DE PROMOCIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO  
N° 0141 2064 25 71

Anexo 7

Galería de fotografías



Recolectando datos de las mujeres beneficiarias del programa vaso de leche de San Jerónimo



Recolectando datos de las mujeres beneficiarias del programa vaso de leche de San Jerónimo

## ● 11% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uroosevelt.edu.pe</b>	7%
	Internet	
2	<b>hdl.handle.net</b>	1%
	Internet	
3	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b>	1%
	Internet	
4	<b>repositorio.upagu.edu.pe</b>	<1%
	Internet	
5	<b>journals.copmadrid.org</b>	<1%
	Internet	

## ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)

---

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

hdl.handle.net

---

### Mg. Maruja Yupanqui QuispeLINEA DE INVESTIGACIONSalud Pública y Epidemiolo...

repositorio.uroosevelt.edu.pe

---

### identificada con DNI N

repositorio.uroosevelt.edu.pe

---

### vÍndiceTabla de contenidoCarátulaiDedicatoriaiiAgradecimientoiiiPágina

repositorio.uroosevelt.edu.pe