



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Título de la Investigación

**Nivel De Resiliencia En Personas De Un Centro
Integral Del Adulto Mayor - Chiclayo 2024**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER
EN PSICOLOGÍA**

Autor(es)

Farroñan Guevara Cinthia Paola

<https://orcid.org/0000-0002-2617-8996>

Suarez Chinga Maritza Eloísa

<https://orcid.org/0000-0001-5843-6825>

Línea de Investigación

**Desarrollo Humano, Comunicación y Ciencias Jurídicas Para
Enfrentar Los Desafíos Globales**

Sublínea de Investigación

Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2024

NOMBRE DEL TRABAJO

Farroñan_Suarez.docx

RECuento DE PALABRAS

6570 Words

RECuento DE CARACTERES

36927 Characters

RECuento DE PÁGINAS

24 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

67.6KB

FECHA DE ENTREGA

Oct 13, 2024 7:19 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 13, 2024 7:19 PM GMT-5

● **20% de similitud general**

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

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscribimos la **DECLARACIÓN JURADA**, somos egresadas del Programa de Estudios de Escuela Profesional De Psicología de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

Nivel De Resiliencia En Personas De Un Centro Integral Del Adulto Mayor - Chiclayo 2024

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

| | | |
|--------------------------------|---------------|--|
| Farroñan Guevara Cinthia Paola | DNI: 47203992 | |
| Suarez Chinga Maritza Eloísa | DNI: 33261358 | |

Pimentel, 05 de julio de 2024

Dedicatoria

A MI FAMILIA

A mi querida familia, que ha sido mi pilar fundamental en cada paso de este camino. A mis padres, por su amor incondicional, su sabiduría y sus sacrificios incalculables que me han brindado la oportunidad de crecer y aprender. A mis hermanos, por su apoyo constante y su capacidad para motivarme a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. A todos ustedes, que han creído en mí y me han dado la fortaleza para alcanzar mis metas. Este trabajo es un reflejo de su amor y dedicación. Gracias por ser mi inspiración y mi fuerza.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todos aquellos que han hecho posible la realización de este trabajo de investigación. A mi querida familia, por su amor incondicional y su apoyo constante. Sus palabras de aliento y su fe en mí han sido mi mayor motivación y fuente de inspiración. A mis padres, por su sabiduría y sacrificios, y a mis hermanos, por estar siempre a mi lado.

A mis docentes, quienes con su guía y conocimiento me han ayudado a crecer académica y personalmente. Su dedicación y compromiso con la educación han sido fundamentales en mi formación.

A todos los amigos y colegas que, de una manera u otra, han contribuido con sus conocimientos, consejos y palabras de aliento. Gracias por su apoyo incondicional y por estar presentes en cada etapa de este proceso.

Finalmente, a todas las personas que participaron en esta investigación, por su disposición y colaboración. Este logro es también de ustedes.

Gracias a todos por hacer posible este sueño.

Índice

| | |
|---|-----------|
| Dedicatoria | 4 |
| Agradecimiento..... | 5 |
| Índice de tablas | 7 |
| Índice de figuras | 7 |
| Resumen | 8 |
| Abstract | 9 |
| I. INTRODUCCION | 10 |
| 1.1. Realidad problemática..... | 10 |
| 1.2. Formulación del problema..... | 17 |
| 1.3. Hipótesis | 17 |
| 1.4. Objetivos..... | 17 |
| 1.5. Teorías relacionadas con el tema | 18 |
| II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN | 21 |
| III. RESULTADOS..... | 24 |
| IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES | 31 |
| V. REFERENCIAS..... | 36 |
| ANEXOS | 39 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1 <i>Sexo de los participantes</i> | 24 |
| Tabla 2 <i>Frecuencia de participantes según la edad</i> | 25 |
| Tabla 3 <i>Grado de instrucción de los participantes</i> | 26 |
| Tabla 4 <i>Dimensión 1. Fortaleza Personal</i> | 27 |
| Tabla 5 <i>Dimensión 2. Apoyo Social</i> | 28 |
| Tabla 6 <i>Dimensión 3, Capacidad de Adaptación</i> | 29 |
| Tabla 7 <i>Variable 1. Nivel de Resiliencia</i> | 30 |

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 <i>Sexo de los participantes</i> | 24 |
| Figura 2 <i>Frecuencia de participantes según la edad</i> | 25 |
| Figura 3 <i>Grado de instrucción de los participantes</i> | 26 |
| Figura 4 <i>Dimensión 1. Fortaleza Personal</i> | 27 |
| Figura 5 <i>Dimensión 2. Apoyo Social</i> | 28 |
| Figura 6 <i>Dimensión 3. Capacidad de Adaptación</i> | 29 |
| Figura 7 <i>Variable 1. Nivel de Resiliencia</i> | 30 |

Resumen

El estudio titulado “Nivel de resiliencia de las personas del Centro de Adultos Mayores - Chiclayo, 2024” busca evaluar la resiliencia de los adultos mayores en el centro e identificar los factores que afectan su capacidad para enfrentar la adversidad. Se utilizaron métodos descriptivos y transversales, aplicando la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young a una muestra de 80 adultos mayores, y los resultados se analizaron estadísticamente.

Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes mostraban resiliencia moderada o baja, con un 46% en el nivel medio y un 45% en el nivel bajo. Se evaluaron la fortaleza personal, el apoyo social y la adaptabilidad, encontrando que el 44% tenía baja fortaleza personal, el 48% percibía poco apoyo social y el 43% presentaba baja adaptabilidad. Estos hallazgos sugieren que factores como la falta de apoyo social, problemas de salud crónicos y oportunidades limitadas para participar en actividades significativas influyen en los niveles de resiliencia. En consecuencia, el estudio resalta la importancia de desarrollar intervenciones específicas para fortalecer las redes de apoyo y fomentar la participación activa de los adultos mayores en la sociedad, mejorando así su resiliencia y capacidad para adaptarse a la adversidad, lo que podría mejorar significativamente su salud y calidad de vida.

Palabras claves: Resiliencia, adultos mayores, apoyo social, adaptación,

fortaleza personal.

Abstract

This study, titled "Level of Resilience in People of an Integral Senior Center - Chiclayo 2024," aims to assess resilience levels among the elderly at the center and determine factors influencing their ability to cope with adversity. Using a descriptive and cross-sectional methodology, the Wagnild and Young Resilience Scale was administered to a sample of 80 older adults, and results were statistically analyzed.

Findings reveal that most participants exhibit medium to low levels of resilience, with 46% at the medium level and 45% at the low level. Evaluated dimensions included Personal Strength, Social Support, and Adaptability. It was found that 44% of participants have low Personal Strength, 48% perceive low Social Support, and 43% have low Adaptability. These results suggest that factors such as lack of social support, chronic health issues, and limited opportunities for participation in meaningful activities contribute to these resilience levels.

In conclusion, the study highlights the importance of designing specific interventions that strengthen support networks and promote the active participation of older adults in the community to improve their ability to face and adapt to adversity, significantly enhancing their well-being and quality of life.

Keywords: Resilience, older adults, social support, adaptability, personal strength.

I. INTRODUCCION

1.1. Realidad problemática.

La resiliencia entre las personas mayores es cada vez más importante, ya que enfrentan muchos desafíos, especialmente en el contexto de vulnerabilidad y exclusión socioeconómica. La resiliencia, definida como la capacidad de adaptarse y recuperarse de la adversidad, es muy importante para la salud tanto física como mental de los adultos mayores. Investigaciones recientes muestran que los adultos mayores que participan en sus comunidades y cuentan con redes de apoyo social tienden a tener una mayor resiliencia y una mejor calidad de vida. Sin embargo, en regiones como América Latina y Perú existen importantes barreras para acceder a estos recursos, que exacerban los efectos negativos del aislamiento y la falta de apoyo emocional. La situación en Lambayeque se agrava por la falta de programas específicos e infraestructura adecuada a las necesidades de este grupo. Por lo tanto, es muy importante estudiar y abordar las cuestiones que afectan la resiliencia de las personas y desarrollar intervenciones efectivas y políticas públicas integrales para promover su bienestar general.

Smith et al. (2019) en una investigación internacional demostró que los adultos mayores que participan en programas y actividades de apoyo en centros comunitarios presentan unos niveles altos de resiliencia, lo que les permite afrontar mejor los desafíos de la vejez. Sin embargo, es necesario mejorar estos programas para satisfacer de manera más efectiva las necesidades psicológicas y emocionales de esta población. Esto resalta la importancia de desarrollar intervenciones específicas e individualizadas que consideren las diversas circunstancias y experiencias de los adultos mayores.

Investigaciones recientes muestran que la resiliencia en los adultos mayores está influenciada por causas como las redes de apoyo social y las estrategias de afrontamiento. La intervención comunitaria y el apoyo continuo pueden mejorar significativamente la resiliencia y la salud mental de esta población. No obstante, es

fundamental reconocer las barreras que impiden el acceso a estos recursos, como las limitaciones económicas, los problemas de movilidad y la falta de información adecuada (Brown & Harris, 2020).

Martins et al. (2021), en su estudio europeo, destacaron que los adultos mayores que participan activamente en actividades sociales y de voluntariado tienden a desarrollar una mayor resiliencia. Sin embargo, es importante desarrollar políticas que mejoren estas oportunidades y promuevan una mayor inclusión social, asegurando que los programas sean accesibles y apropiados a las necesidades y capacidades de las personas mayores.

Las investigaciones realizadas en Asia han demostrado que la resiliencia de los adultos mayores se puede mejorar mediante programas intergeneracionales que promuevan el intercambio de experiencias y conocimientos. Estos programas no sólo promueven el bienestar general y la cohesión social, sino que también reducen el aislamiento y la soledad que sufren muchas personas mayores, mejorando así su calidad de vida (Yamada & Tanaka, 2022).

De manera similar, en Perú, Rojas et al. (2020) encontraron que la resiliencia en los adultos mayores es esencial para enfrentar los desafíos del envejecimiento. Las investigaciones muestran que la participación comunitaria y el acceso a servicios de salud mental son clave para mejorar esta capacidad. Sin embargo, existen importantes brechas en la disponibilidad y asequibilidad de estos servicios, especialmente en zonas rurales y comunidades desfavorecidas.

Asimismo, Quispe (2019) en su estudio en Lima destacó que los adultos mayores con fuertes redes de apoyo familiar y acceso a programas recreativos mostraron altos niveles de resiliencia y gusto por la vida. Sin embargo, persisten desafíos en la implementación de políticas inclusivas para esta población. Es necesario un enfoque integral que considere no sólo el bienestar físico sino también el emocional y social de los adultos mayores.

Un estudio realizado en Cusco demostró que la participación en asociaciones

sociales y eventos culturales contribuye a la recuperación de capacidades de los adultos mayores. Sin embargo, la eficacia de estos programas se ve obstaculizada por la falta de infraestructura y recursos, esto subraya la urgente necesidad de ampliar la inversión y el apoyo gubernamental (Hernández & Paredes, 2020).

En Lambayeque, se descubrió que los programas de inclusión social y las actividades recreativas en los centros para adultos mayores tenían un impacto positivo en la resiliencia de los adultos. Sin embargo, la disponibilidad de estos programas es limitada y no llega a todos los beneficiarios potenciales, lo que resalta la importancia de desarrollar estos servicios (Sialer, 2021).

Según Fernández y Sánchez (2021), en un estudio realizado en un centro integrado para adultos mayores de Lambayeque encontró graves problemas relacionados con el aislamiento social y la falta de servicios médicos adecuados para las personas mayores. Las investigaciones muestran que estos factores pueden afectar negativamente la capacidad de los adultos mayores para desarrollar resiliencia y mantener una buena salud física como mental. La falta de programas específicos y la infraestructura limitada en la región empeora aún más la situación y subraya la urgente necesidad de fortalecer los servicios y medidas dirigidas a los grupos vulnerables.

Por último, en un estudio de caso realizado en el Centro Geriátrico Lambayeque, se halló que la resiliencia de los adultos mayores se veía afectada por la falta de actividades significativas y de apoyo emocional adecuado. La investigación resalta la importancia crítica de crear programas que promuevan la participación activa de la comunidad y brinden el apoyo necesario para desarrollar la resiliencia de esta población vulnerable a nivel local (Salazar & Mendoza, 2019).

Antecedentes.

El estudio de Fernández et al. (2023) destaca que la capacidad de un individuo para afrontar el estrés determina la resiliencia fisiológica. El objetivo del artículo es analizar los factores que afectan la inmunidad de las personas mayores. Se realizó una revisión narrativa, que incluyó búsquedas realizadas en bases de datos como BVS

utilizando descriptores MeSH y DeCS, así como palabras clave como inmunidad, inmunofisiología y personas mayores. De los 67 artículos identificados inicialmente, se seleccionaron 23 artículos que cumplían con los criterios de inclusión, de los cuales se utilizaron 10. Los exsomas individuales influyen en los cambios epigenéticos que median respuestas diferenciales a la carga alostática, promoviendo el envejecimiento activo que puede revertirse mediante el envejecimiento prematuro. e intervenciones en curso para que así las personas mayores fortalezcan su calidad de vida. Los componentes modificables y multidimensionales de la resiliencia (tanto intrínsecos como extrínsecos) son fundamentales para fortalecer la resiliencia y promover un envejecimiento exitoso en esta población.

Según Meléndez et al. (2019), El proceso de envejecimiento implica cambios significativos que requieren adaptación por parte de la persona. La inteligencia emocional desempeña un papel importante en el desarrollo de estrategias adaptativas. Este estudio examinó si la inteligencia emocional puede predecir la resiliencia en los adultos mayores. Se evaluaron aspectos de resiliencia e inteligencia emocional en 214 adultos mayores. Se utilizó estudios de regresión para determinar si las dimensiones de la inteligencia emocional predecían la resiliencia. Se encontraron correlaciones positivas significativas entre la inteligencia emocional y la resiliencia. Específicamente, se encontró que las dimensiones de claridad y regulación de las emociones predicen significativa y positivamente la resiliencia. La claridad y regulación emocional contribuyen a la comprensión de las emociones experimentadas, sus causas y consecuencias y reducen eficazmente la intensidad subjetiva de las emociones negativas, promoviendo así la adaptación en el proceso de envejecimiento.

Tomando en cuenta la psicología positiva, el potencial humano se desarrolla ante presiones, crisis, dificultades y otras dificultades. El propósito de este puesto es enfatizar las fortalezas de las personas mayores y empoderarlas durante la pandemia. El objetivo principal fue determinar la relación entre los diferentes niveles de estrés percibidos y la resiliencia durante la pandemia de COVID-19 entre los adultos mayores que participan

en dos programas GAML. El estudio se centró en un diseño correlacional cuantitativo con 213 adultos mayores de 60 años y más provenientes de la UMAM y de vivienda pública. El nivel de chi-cuadrado mostró una asociación negativa estadísticamente significativa, lo que demuestra que la resiliencia no solo sirve como factor protector contra la pandemia, sino que también puede servir como indicador de la efectividad del programa y el envejecimiento activo de los adultos. (Ajarachi, 2024).

Por otro lado, Pinto y Manchego (2020) en su estudio intentaron investigar la relación entre la calidad de vida y persistencia entre los asistentes al Centro de Salud en Pasco en 2020. La muestra estuvo comprendida por 244 pacientes que fueron evaluados mediante la escala de calidad de vida y la Escala de Resiliencia. Con base en el valor de probabilidades del chi-cuadrado, los resultados muestran una correlación significativa entre calidad de vida y resiliencia. Además, el coeficiente de Spearman mostró relación directa y moderadamente fuerte entre las dos variables ordinales, mostrando que una mayor resiliencia se relaciona con una mejor calidad de vida. En general, el estudio concluyó que los sujetos con mayores niveles de resiliencia tienden a experimentar una calidad de vida óptima.

A su vez Ortiz et al. (2020), nos dice que el impacto de enfermedades crónicas afecta diversos aspectos de la calidad de vida, el bienestar y el funcionamiento en adultos mayores. Por lo tanto, es crucial potenciar recursos psicológicos como la resiliencia para mejorar su calidad de vida. El objetivo del estudio fue analizar los niveles de resiliencia y sentido de vida en adultos mayores, tanto con como sin enfermedades crónicas. Se empleó un diseño descriptivo correlacional aplicado mediante encuestas, con la participación de 200 personas residentes en Bogotá, Colombia, seleccionadas mediante muestreo no aleatorio de sujetos disponibles. Se utilizó instrumentos como la Escala de Resiliencia Connor-Davidson. Los resultados destacan que los adultos mayores con enfermedades crónicas revelan niveles inferiores de resiliencia y propósito de vida, comparándolos con sus pares que no tienen enfermedades crónicas. Estos hallazgos subrayan la importancia de fortalecer estos recursos psicológicos mediante

intervenciones específicas para optimar la salud mental durante el proceso de enfermedad.

De manera similar, Pérez (2021) buscó investigar la resiliencia en las personas mayores en su estudio en el que participaron 98 personas de 60 a 89 años ($M = 70,49$; $DE = 6,89$). Se utilizó el Inventario de Salud Mental adaptado al contexto peruano (MHI-P) y la Escala de Factores Protectores de Resiliencia (SPF). A nivel global, existe una correlación positiva entre la salud mental y la resiliencia. A nivel dimensional se observaron correlaciones positivas y negativas entre las subescalas positivas y negativas de las dos variables. Además, los participantes que asistieron al centro obtuvieron puntuaciones más altas en las subescalas de resiliencia y apoyo social en comparación con los que no lo hicieron. Finalmente, se encontraron diferencias significativas en función de variables sociodemográficas como género y edad, y se discuten estos hallazgos junto con las limitaciones del estudio.

Por su parte, Castillo et al. (2019) dicen que, este estudio se concentra en la resiliencia en las personas mayores, un área de investigación que aún está poco estudiada en cuanto a sus manifestaciones y factores que influyen en su desarrollo en esta etapa. Por lo tanto, el propósito de este estudio fue documentar la presencia de resiliencia en adultos mayores y los efectos de los factores de riesgo y protectores. Se revisaron 32 artículos científicos publicados entre 2000 y 2016 en bases de datos de búsqueda académica. Se ha demostrado que la resiliencia ayuda a los adultos mayores a superar factores de riesgo como la soledad, la depresión, las enfermedades crónicas y el sufrimiento por la partida de un ser amado. Los adultos mayores resilientes tienden a ser personas espirituales y optimistas con actitudes positivas y esperanzadas y un sentido de autoeficacia. Además, buscan información, toman decisiones y mantienen un estilo de vida saludable y una buena forma física siempre que sea posible. También se ha observado que la reconstrucción cognitiva de acontecimientos dolorosos y el mantenimiento de relaciones familiares cercanas, así como el apoyo de redes sociales como amigos, colegas y grupos religiosos, son esenciales para la expresión de la

resiliencia. En resumen, la resiliencia también emerge en los adultos mayores y, como en otras etapas de la vida, el desarrollo de la resiliencia está influenciado por la interacción de factores de riesgo y protectores.

Según Vaillant et al. (2022), nos dice que el proceso de envejecimiento, especialmente en la última etapa, requiere el desarrollo de recursos y capacidades como la resiliencia. Estos aspectos son fundamentales para cultivar adultos mayores con autonomía de elección, experiencias emocionales positivas y la capacidad de gestionar activamente su propio proceso de envejecimiento. Basándose en esta premisa, se elaboró un programa de injerencia psicosocial con el propósito de fomentar la reflexión sobre la resiliencia y promover el bienestar subjetivo en los adultos mayores. Fortalecer la resiliencia durante esta etapa de la vida facilita la habilidad para manejar proyectos de vida con determinación y esperanza, permitiendo que los eventos adversos adquieran significados y propósitos diferentes que no afecten negativamente su salud mental.

Finalmente, Loarte (2020) concluyó que su estudio se centró en explorar la relación entre flexibilidad y bienestar entre los adultos mayores participantes del Programa de Salud del Cono Norte en Lima. El estudio involucró a 86 participantes y utilizó métodos cuantitativos descriptivos y correlacionales. Se utilizaron dos instrumentos, incluido el Cuestionario de recuperación, concentración y memoria computacional adaptado de Valera et al. (2004), y la Escala Breve de Afrontamiento Resiliente para medir la resiliencia, que consta de cuatro factores: significado positivo de la vida, satisfacción con la vida y los logros personales, y vivir felizmente. Los resultados mostraron que el 27,9% de los ancianos se consideraban "moderadamente felices", el 26,7% se consideraban "felices", el 25,6% se consideraban "muy felices" y el 19,8% se consideraban "infelices". Sin embargo, no se halló correlación significativa entre resiliencia y bienestar ($Rho = 0,134$), lo que llevó a aceptar la hipótesis nula del estudio.

Justificación e importancia del estudio

La investigación sobre el nivel de resiliencia en personas de un Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024 se justifica por su relevancia para abordar los desafíos específicos que enfrenta esta población vulnerable. Este estudio es crucial para entender cómo factores como el envejecimiento, el aislamiento social y las condiciones de salud influyen en la forma que tienen los adultos mayores para adaptarse y mantener un bienestar emocional y físico adecuado. Además, la investigación busca proporcionar datos empíricos que puedan orientar el diseño de programas y políticas públicas dirigidas a optimizar la calidad de vida y promover la resiliencia en este grupo demográfico. Su ejecución es necesaria no solo para llenar un vacío de conocimiento, sino también para responder de manera efectiva a las expectativas y demandas de la comunidad, asegurando que las intervenciones futuras estén fundamentadas en evidencia sólida y orientadas a resultados concretos que beneficien directamente a los adultos mayores en Chiclayo y áreas circundantes.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de resiliencia y cuáles son los factores determinantes en personas del Centro Integral del Adulto Mayor de Chiclayo en 2024?

1.3. Hipótesis

H0: Existe una relación significativa entre el nivel de resiliencia de las personas atendidas en el Centro Integral del Adulto Mayor de Chiclayo en 2024 y los factores sociales y emocionales.

1.4. Objetivos

Objetivo general:

Evaluar el nivel de resiliencia en las personas mayores de un Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024, identificando los factores que influyen en su capacidad de adaptación y superación frente a las adversidades.

Objetivos específicos:

- Evaluar la fortaleza personal de los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024, midiendo su autoestima, autoconfianza y optimismo frente a las adversidades.
- Analizar el nivel de apoyo social percibido por los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024, considerando la cantidad y calidad de sus relaciones sociales, así como su participación en actividades comunitarias.
- Examinar la capacidad de adaptación de los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024, evaluando su flexibilidad cognitiva y emocional, las estrategias de afrontamiento utilizadas y su adaptabilidad a situaciones nuevas.

1.5. Teorías relacionadas con el tema

Las teorías relacionadas con el nivel de resiliencia en adultos mayores ofrecen un marco comprensivo para entender cómo las personas de edad avanzada enfrentan y superan los desafíos asociados con el envejecimiento. Según Morales et al. (2021), estas teorías abordan diversos aspectos, desde las características individuales y los recursos personales hasta el apoyo social y el entorno. Entre las teorías más resaltantes se encuentran la Teoría de la Resiliencia, que enfatiza la capacidad innata de adaptación positiva; la Teoría del Envejecimiento Activo, que motiva la participación continua en actividades económicas, sociales, culturales y espirituales; y la Teoría de la Selectividad Socioemocional, que sugiere que los adultos mayores priorizan relaciones emocionales más significativas para mantener su bienestar. Estas perspectivas proporcionan una base sólida para investigar y fomentar estrategias que fortalezcan la resiliencia en la vejez. El autor nos detalla las teorías más relevantes:

1. Teoría de la Resiliencia:

- Descripción: La teoría de la resiliencia examina cómo las personas pueden adaptarse positivamente a situaciones adversas. En el contexto de los adultos mayores, esta teoría investiga cómo factores internos (como la autoestima y la autoeficacia) y externos (como el apoyo social) ayudan a los individuos a superar desafíos como enfermedades, pérdidas y el proceso de envejecimiento.

- Aplicación: Esta teoría es útil para identificar los recursos y estrategias que los adultos mayores emplean para mantener su bienestar a pesar de las adversidades.

2. Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson:

- Descripción: El autor propuso que el desarrollo humano se lleva a cabo en etapas, cada una con sus propios retos. En la etapa final de la vida, llamada "integridad vs. desesperación", los adultos mayores reflexionan sobre su vida y buscan un sentido de integridad y realización.

- Aplicación: Esta teoría es relevante para comprender cómo las experiencias de vida y la reflexión sobre ellas pueden influir en la resiliencia y el bienestar emocional de los adultos mayores.

3. Teoría del Envejecimiento Activo de la OMS:

- Descripción: La teoría del envejecimiento activo, promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), enfatiza la importancia de la participación continua en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, junto con la promoción de la salud y la seguridad.

- Aplicación: Esta teoría subraya la importancia de crear entornos que apoyen la resiliencia mediante la promoción de la actividad y la participación en la vida comunitaria.

4. Modelo de Compensación Selectiva con Optimización de Baltes y Baltes:

- Descripción: Este modelo nos dice que los adultos mayores pueden mantener su funcionalidad y bienestar seleccionando actividades significativas, optimizando sus recursos y compensando las pérdidas relacionadas con la edad.

- Aplicación: Ayuda a explicar cómo los adultos mayores pueden adaptar sus

estrategias de afrontamiento para mantener la resiliencia y el bienestar a pesar de las limitaciones físicas y cognitivas.

5. Teoría del Soporte Social de Cohen y Wills:

- Descripción: Esta teoría sostiene que el soporte social puede tener efectos directos y mediadores sobre la salud y el bienestar. El soporte social puede reducir el impacto del estrés y promover la salud mental y física.

- Aplicación: Es particularmente relevante para estudiar cómo las redes de apoyo social influyen en la resiliencia de los adultos mayores.

5. Teoría de la Selectividad Socioemocional:

La, propuesta por Laura Carstensen, describe cómo las personas mayores ajustan sus redes sociales para maximizar su bienestar emocional. A medida que envejecen, tienden a priorizar relaciones que les proporcionan mayor significado y satisfacción, reduciendo las interacciones superficiales y enfocándose en vínculos emocionales profundos. Esta selectividad es una estrategia adaptativa que permite a los adultos mayores mantener una red de apoyo sólida y emocionalmente gratificante, lo cual es fundamental para su resiliencia. La aplicación de esta teoría en intervenciones psicosociales puede ayudar a diseñar programas que fomenten relaciones significativas y proporcionen apoyo emocional, mejorando así la capacidad de los adultos mayores para enfrentar y adaptarse a los desafíos del envejecimiento. (Morales, 2021).

II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El estudio y diseño de este proyecto de investigación se enmarcan en una investigación descriptiva, ya que no se llevará a cabo ninguna manipulación de variables. Este enfoque permite observar la problemática en cuestión y proporciona una base para desarrollar una solución óptima. Además, es esencial entender que este tipo de estudio se enfoca en el "por qué", ya que busca describir y explicar el objeto de investigación, cumpliendo con el objetivo de caracterizar a los sujetos estudiados sin alterar su entorno (Rus, 2021).

Esta investigación tiene un diseño no experimental y transversal, por lo que no habrá manipulación de la variable. Según Velásquez (2023), el diseño no experimental se utiliza para que el investigador no altere los datos de los sujetos, basándose únicamente en interpretar los resultados para llegar a conclusiones.

Al abordar la variable y su Operacionalización, consideramos el concepto de nuestra variable

Variable: Nivel de Resiliencia, "nivel de resiliencia" abarca la habilidad de individuos para enfrentar y sobreponerse a situaciones adversas, estrés crónico o eventos traumáticos, manteniendo un equilibrio emocional y psicológico saludable. Esta capacidad no solo implica la resistencia ante dificultades, sino también la capacidad de aprender y crecer a partir de estas experiencias. Se considera que personas con alto nivel de resiliencia son capaces de adaptarse de manera efectiva, encontrar soluciones constructivas a problemas, mantener relaciones sociales satisfactorias y preservar un sentido de propósito y esperanza en sus vidas, incluso en condiciones difíciles o en etapas avanzadas de la vida, como es el caso de los adultos mayores en centros integrales. (Gamboa et al. 2021).

Para entender mejor el nivel de resiliencia en las personas mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo, es fundamental desglosar esta variable en dimensiones específicas. Cada dimensión ofrece un enfoque particular que permite

analizar distintos aspectos de la resiliencia y su dominio o influencia en la vida de los adultos mayores. A continuación, se presentan las dimensiones clave que serán evaluadas en esta investigación.

Dimensión 1:

- Fortaleza personal: Se refiere a la capacidad de los individuos para mantener una actitud positiva y una percepción de control sobre su vida, incluso frente a las adversidades.

Dimensión 2:

- Apoyo social: Involucra la red de relaciones y el nivel de apoyo que los individuos reciben de su entorno, incluyendo familiares, amigos y la comunidad.

Dimensión 3:

- Capacidad de adaptación: Se refiere a la habilidad para ajustar comportamientos, pensamientos y emociones en respuesta a cambios y desafíos, manteniendo un funcionamiento efectivo.

Así mismo, veremos la población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección:

La población de estudio: se define como el grupo de personas a quienes se les administrará el instrumento específico mencionado en la investigación, con el fin de recopilar información significativa que contribuya al estudio (Corona et al., 2022).

De acuerdo con la accesibilidad de participación de los adultos mayores de un centro integral, definimos nuestra población con una cantidad de 80 personas que son el total de adultos atendidos en dicho centro.

La muestra: se refiere al grupo específico seleccionado dentro de la población de estudio, que permite obtener conclusiones sobre el tema y la problemática investigada. Esta selección facilita la medición y obtención de resultados que pueden ser analizados y que contribuyen tanto a la investigación como a la sociedad en general (Corona et al., 2022).

La muestra de este estudio está conformada por el total de adultos mayores

atendidos en el centro integral.

Para las técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad tenemos la siguiente información:

Las técnicas de recolección de datos juegan un papel crucial en el desarrollo de una investigación, ya que permiten obtener información relevante de manera sistemática y ordenada. En este contexto, los test se destacan como una técnica esencial que aplicados a los participantes nos ayuda a recabar los datos necesarios (Bastis Consultores, 2020). Este método facilita la obtención de información directamente de los sujetos de estudio, asegurando que los datos recolectados sean pertinentes y útiles para el análisis y las conclusiones del estudio.

Por lo que, en esta investigación se ha tenido a bien utilizar como técnica un test denominado Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, para poder recabar información necesaria que será aplicada a un grupo social en donde posterior a ello se analizará cuantitativamente.

La validez en una investigación es fundamental porque asegura que los resultados obtenidos sean precisos y confiables, reflejando de manera precisa la realidad estudiada. Esto implica que las mediciones y conclusiones extraídas estén libres de sesgos o errores significativos, lo que permite evaluar con precisión el grado de exactitud de los resultados aplicados a la población de estudio. Es decir, la validez garantiza que los hallazgos sean representativos y verídicos, proporcionando una base sólida para la interpretación y aplicación de los datos en el contexto investigado. (Bastis Consultores, 2020).

El procedimiento de análisis de datos en esta investigación incluirá varias etapas clave. Inicialmente, se recolectará la información relevante aplicando el test a los sujetos involucrados. Una vez obtenidos los datos, se procederá a tabular y ordenar la información de manera sistemática para facilitar su análisis y comprensión. Posteriormente, se llevará a cabo el procesamiento de los datos, lo cual permitirá realizar el análisis detallado.

III. RESULTADOS

Este capítulo nos muestra los resultados obtenidos tras la aplicación del Test de Escala de Resiliencia de Wagnild y Young a los adultos mayores participantes de esta investigación. Los datos indican que, en general, los adultos mayores no poseen un nivel alto de resiliencia, mostrando puntajes que reflejan resiliencia moderada a baja. Causas como la falta de apoyo social, falta de fortaleza personal y limitadas oportunidades de participación en actividades significativas contribuyen a estos niveles. Estos resultados resaltan la necesidad de diseñar intervenciones específicas para fortalecer las redes de apoyo y fomentar la participación activa de los adultos mayores.

Tabla 1

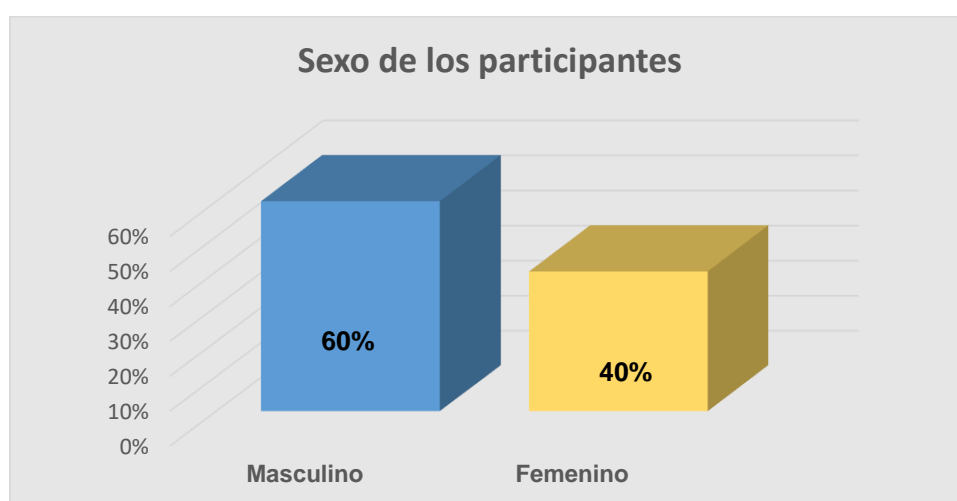
Sexo de los participantes

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido |
|--------------|------------|-------------|-------------------|
| Masculino | 48 | 60% | 60% |
| Femenino | 32 | 40% | 40% |
| Total | 80 | 100% | 100% |

Nota. Fuente: El autor

Figura 1

Sexo de los participantes



Nota. Fuente: El autor

La tabla N° 1, nos muestra la distribución de género de los participantes a los

que se les aplicó el Test de Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Del total de participantes, el 60% son hombres y el 40% son mujeres, lo que muestra la estructura demográfica de la muestra utilizada en esta investigación. Esta distribución de género es relevante para analizar posibles diferencias en los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres dentro del grupo de estudio.

Tabla 2

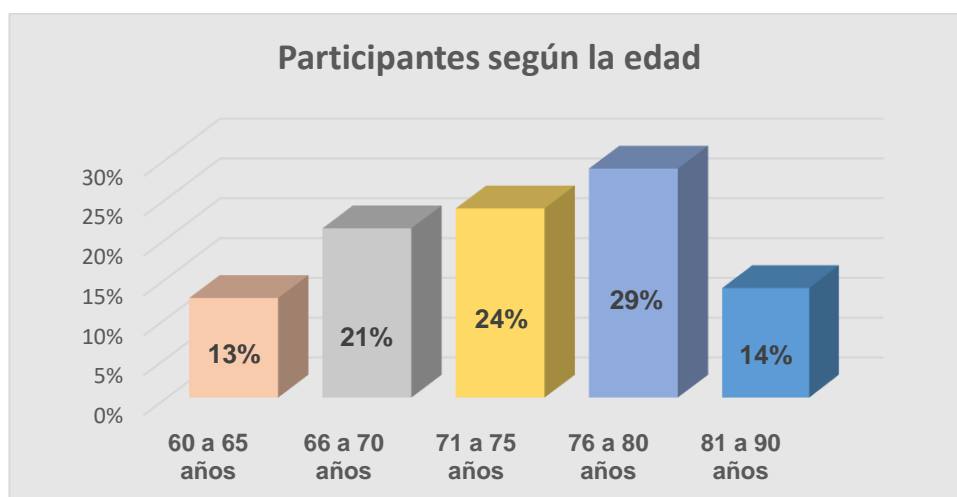
Frecuencia de participantes según la edad

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido |
|--------------|------------|-------------|-------------------|
| 60 a 65 años | 10 | 13% | 13% |
| 66 a 70 años | 17 | 21% | 21% |
| 71 a 75 años | 19 | 24% | 24% |
| 75 a 80 años | 23 | 29% | 29% |
| 81 a 90 años | 11 | 14% | 14% |
| Total | 80 | 100% | 100% |

Nota. Fuente: El autor

Figura 2

Frecuencia de participantes según la edad



Nota. Fuente: El autor

La tabla N° 2, nos muestra la distribución de los participantes según su rango de edad. El mayor porcentaje de participantes, con un 29%, tiene entre 75 y 80 años, mientras que el menor porcentaje, con un 13%, corresponde a aquellos de entre 60 y 65 años. Estos datos son clave para entender la composición etaria de los participantes

en la investigación sobre resiliencia en adultos mayores.

Tabla 3

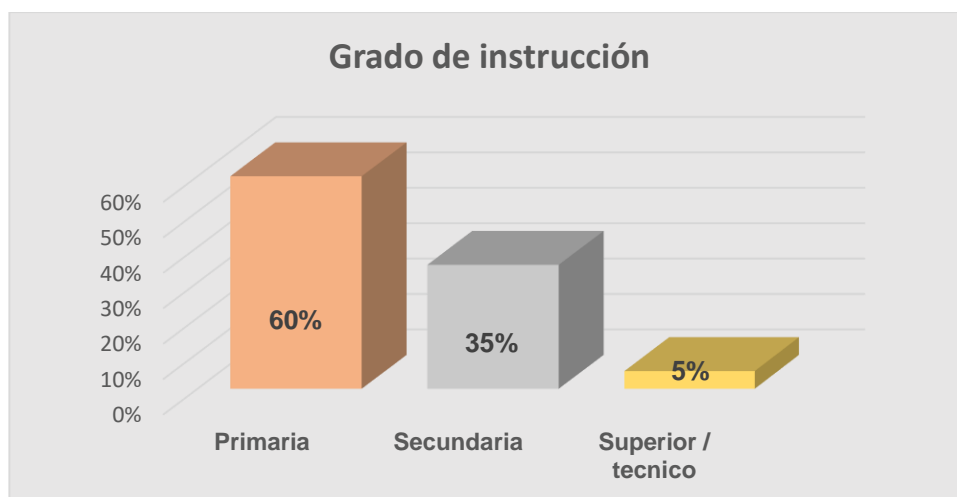
Grado de instrucción de los participantes

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido |
|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| Primaria | 48 | 60% | 60% |
| Secundaria | 28 | 35% | 35% |
| Superior / técnico | 4 | 5% | 5% |
| Total | 80 | 100% | 100% |

Nota. Fuente: El autor

Figura 3

Grado de instrucción de los participantes



Nota. Fuente: El autor

La tabla N° 3, presenta el grado de instrucción de los participantes en el estudio. El 60% de los participantes tienen educación primaria, el 35% tiene educación secundaria, y un 5% posee educación superior o técnica. Estos porcentajes reflejan la distribución educativa de los participantes, siendo la educación primaria la más frecuente dentro de la muestra.

Tabla 4

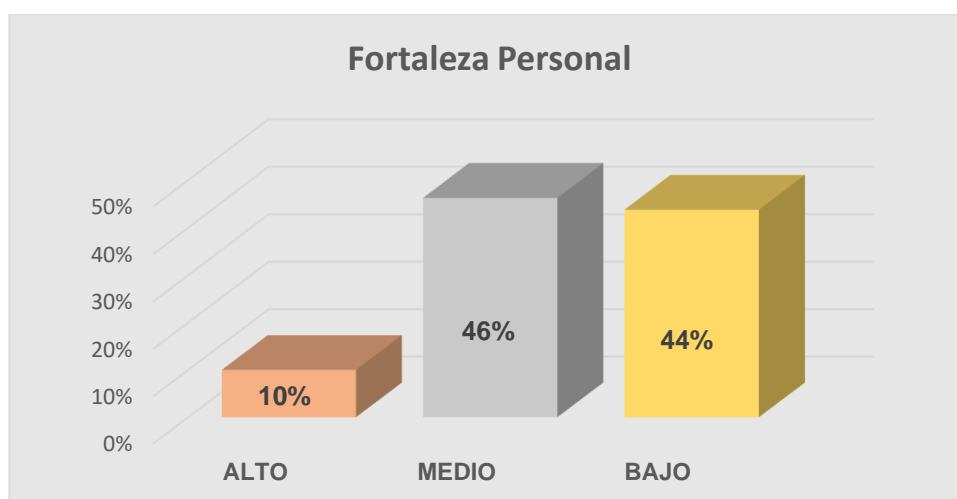
Dimensión 1. Fortaleza Personal

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido |
|--------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| Alto | 8 | 10% | 10% |
| Medio | 37 | 46% | 46% |
| Bajo | 35 | 44% | 44% |
| Total | 80 | 100% | 100% |

Nota. Fuente: El autor

Figura 4

Dimensión 1. Fortaleza Personal



Nota. Fuente: El autor

La tabla N° 4, presenta los resultados de la dimensión "Fortaleza Personal" en los participantes del estudio, evaluada a través de indicadores como autoestima, autoconfianza y optimismo. Donde podemos observar que el 10% tiene una fortaleza personal alta, el 46% se encuentra en un nivel medio, y el 44% tiene una fortaleza personal baja. Estos datos reflejan que la gran parte de los participantes, un 90%, tienen niveles medios a bajos de fortaleza personal, indicando un problema en su capacidad de mantener una actitud positiva y una percepción de control frente a las adversidades. Estos resultados subrayan la necesidad de enfocar esfuerzos en fortalecer estos aspectos para mejorar su resiliencia general.

Tabla 5

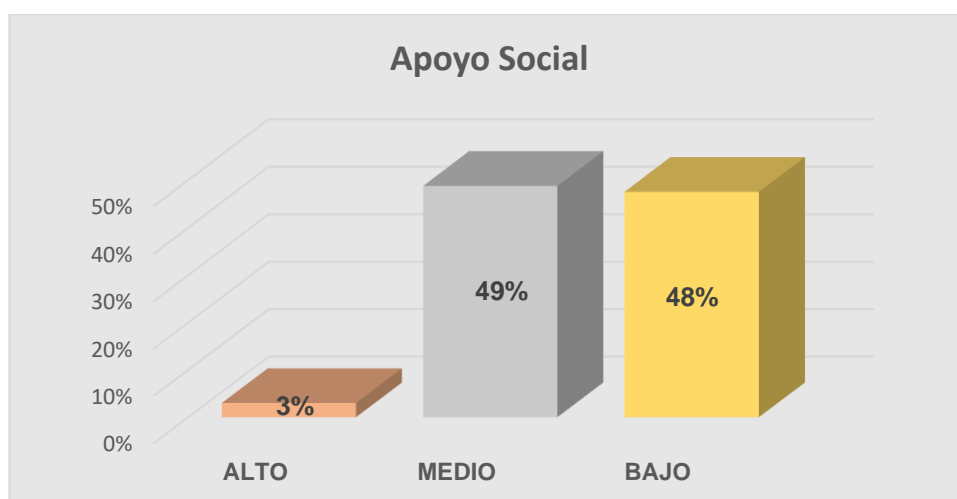
Dimensión 2. Apoyo Social

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido |
|--------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| Alto | 3 | 3% | 3% |
| Medio | 39 | 49% | 49% |
| Bajo | 38 | 48% | 48% |
| Total | 80 | 100% | 100% |

Nota. Fuente: El autor

Figura 5

Dimensión 2. Apoyo Social



Nota. Fuente: El autor

La tabla N°5, presenta los resultados de la dimensión "Apoyo Social" en los participantes del estudio, evaluada a través de indicadores como la calidad y cantidad de relaciones sociales, percepción de apoyo emocional y participación en actividades comunitarias. Donde solo el 3% tiene un apoyo social alto, el 49% se encuentra en un nivel medio y el 48% tiene un apoyo social bajo. Estos datos revelan que la mayoría de los adultos mayores, un 97%, tienen niveles medios a bajos de apoyo social, lo cual indica un problema en su red de relaciones y apoyo emocional. Este hallazgo muestra la necesidad de intervenir para mejorar el apoyo social, ya que es fundamental para fortalecer la resiliencia en los adultos mayores.

Tabla 6

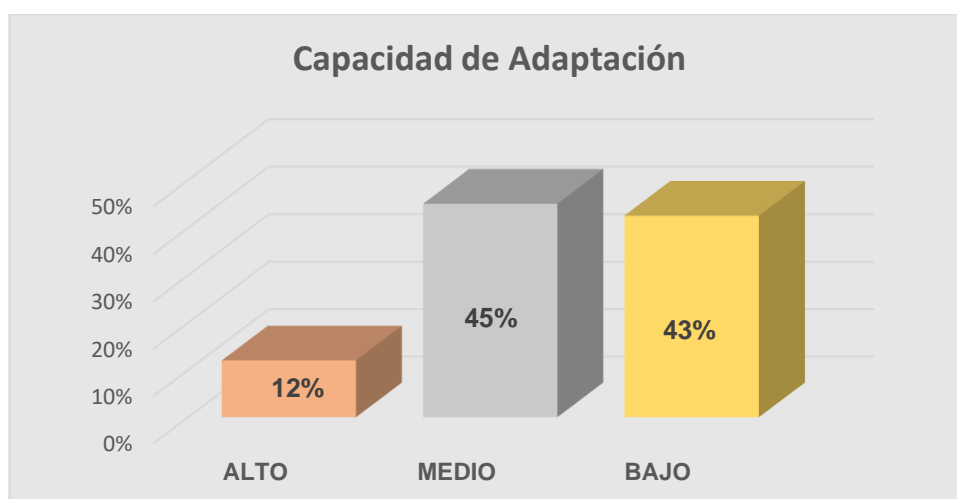
Dimensión 3, Capacidad de Adaptación

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido |
|--------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| Alto | 10 | 12% | 12% |
| Medio | 36 | 45% | 45% |
| Bajo | 34 | 43% | 43% |
| Total | 80 | 100% | 100% |

Nota. Fuente: El autor

Figura 6

Dimensión 3. Capacidad de Adaptación



Nota. Fuente: El autor

La tabla N° 6, nos presenta los resultados de la dimensión "Capacidad de Adaptación", evaluada a través de indicadores como flexibilidad cognitiva y emocional, estrategias de afrontamiento y adaptabilidad a situaciones nuevas. Donde podemos apreciar que el 12% tiene una capacidad de adaptación alta, el 45% se encuentra en un nivel medio, y el 43% tiene una capacidad de adaptación baja. Estos datos muestran que la mayoría de los participantes, un 88%, presentan niveles medios a bajos de capacidad de adaptación, lo cual señala problemas en su habilidad para ajustar comportamientos, pensamientos y emociones frente a cambios y desafíos. Esto nos indica la importancia de enfocar esfuerzos en mejorar la capacidad de adaptación para

fortalecer la resiliencia en los adultos mayores.

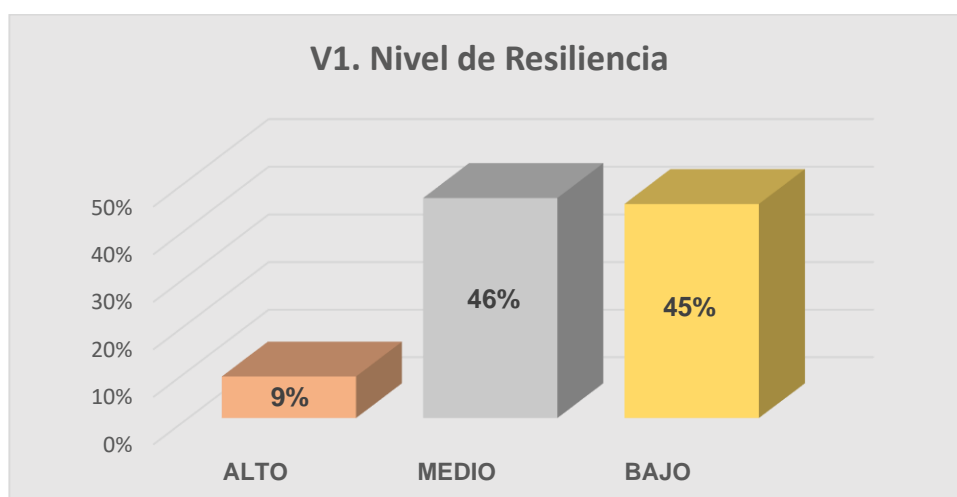
Tabla 7

Variable 1. Nivel de Resiliencia

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido |
|--------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| Alto | 7 | 9% | 9% |
| Medio | 37 | 46% | 46% |
| Bajo | 36 | 45% | 45% |
| Total | 80 | 100% | 100% |

Figura 7

Variable 1. Nivel de Resiliencia



Nota. Fuente: El autor

La tabla N° 7, nos muestra los resultados generales de la variable "Nivel de Resiliencia", que se evaluó a través de las dimensiones de fortaleza personal, apoyo social y capacidad de adaptación. Del total de 80 adultos mayores, solo el 9% muestra un nivel de resiliencia alto, mientras que el 46% se encuentra en un nivel medio y el 45% en un nivel bajo. Estos resultados indican que una gran mayoría de los participantes, un 91%, presentan niveles medios a bajos de resiliencia. Estos resultados resaltan la necesidad de intervenir en las áreas de fortaleza personal, apoyo social y capacidad de adaptación para mejorar la resiliencia. Mejorar estos aspectos no solo incrementará la resiliencia, sino que también contribuirá a una mejor calidad de vida y bienestar general para los adultos mayores.

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo general de esta investigación fue evaluar el nivel de resiliencia en las personas mayores que asisten al Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo en 2024, identificando los factores que influyen en su capacidad de adaptación y superación frente a las adversidades. Los resultados obtenidos sobre el nivel de resiliencia muestran que la gran mayoría de los participantes se encuentran en niveles medio y bajo. Esto sugiere la existencia de un problema significativo que necesita ser abordado para mejorar la capacidad de estos adultos mayores para enfrentar adversidades.

Estos hallazgos coinciden con la investigación de Pérez (2021), quien encontró que la salud mental y el apoyo social son determinantes clave de la resiliencia en adultos mayores. Nuestro estudio refuerza esta conclusión, al mostrar que aquellos con menor resiliencia también presentan deficiencias en estos aspectos. Asimismo, la investigación de Meléndez et al. (2019) resalta la importancia de la inteligencia emocional para el desarrollo de la resiliencia. En nuestra muestra, los adultos mayores con menor claridad y regulación emocional también mostraron niveles más bajos de resiliencia, subrayando la necesidad de intervenciones que mejoren estas competencias emocionales. Estos resultados obtenidos subrayan la importancia de implementar programas que fortalezcan la salud mental, el apoyo social y la inteligencia emocional para mejorar los niveles de resiliencia en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo. Estas intervenciones podrían ser fundamentales para abordar el problema identificado y promover un envejecimiento más saludable y adaptativo en esta población.

En cuanto al primer objetivo específico de esta investigación fue analizar la fortaleza personal de las personas mayores que asisten al Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo en 2024, como una dimensión clave de su resiliencia. Los resultados obtenidos indican que la mayoría de los participantes presenta niveles medios y bajos en fortaleza personal, reflejando una capacidad limitada para enfrentar y superar las

adversidades de manera efectiva.

Estos resultados coinciden con lo reportado por Fernández et al. (2023), quienes subrayan que la fortaleza personal en los adultos mayores está estrechamente relacionada con la percepción de autoeficacia y la capacidad de adaptación al estrés. Nuestro estudio refuerza esta perspectiva, ya que los adultos mayores con menor fortaleza personal mostraron también una percepción reducida de su propia eficacia y mayores dificultades para adaptarse a situaciones estresantes. Asimismo, la investigación de Castillo et al. (2019) destaca que la espiritualidad y el optimismo son componentes cruciales de la fortaleza personal en los adultos mayores. En nuestra muestra, aquellos con menor fortaleza personal también mostraron niveles más bajos de espiritualidad y optimismo, lo que sugiere que fomentar estos aspectos podría ser beneficioso para mejorar su resiliencia. Por tanto, los resultados muestran la necesidad de desarrollar intervenciones que fortalezcan la autoeficacia, la espiritualidad y el optimismo, para así mejorar la fortaleza personal y, en consecuencia, la resiliencia en esta población.

El segundo objetivo específico de esta investigación fue examinar el apoyo social de las personas mayores que asisten al Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo en 2024, como una dimensión de resiliencia. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes tienen niveles medios y bajos de apoyo social, lo que implica una red social insuficiente para proporcionar el soporte necesario ante las adversidades.

Dichos resultados coinciden con lo señalado por Hernández y Paredes (2020), quienes indicaron que la participación en grupos comunitarios y actividades culturales tiene un impacto positivo en la resiliencia de los adultos mayores, pero que la falta de infraestructura y recursos limita la efectividad de estos programas. Nuestro estudio refuerza esta perspectiva, ya que los adultos mayores con menor apoyo social experimentaron mayores dificultades para manejar el estrés y las adversidades diarias, destacando la necesidad de mejorar las redes de apoyo en esta población. Además, Sialer (2021) destaca que los programas de integración social y actividades recreativas

en los centros del adulto mayor contribuyen significativamente a la resiliencia de los participantes, aunque la cobertura de estos programas es limitada. En nuestra muestra, los participantes con niveles más bajos de apoyo social también presentaron indicadores de salud mental más débiles, subrayando la importancia de fomentar relaciones interpersonales sólidas y de confianza. Por ello, los resultados denotan lo importante de implementar programas que fortalezcan el apoyo social para mejorar la resiliencia y el bienestar general de los adultos mayores en el Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo.

Por último, de acuerdo al tercer objetivo específico que fue examinar la capacidad de adaptación de los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024, considerando su habilidad para enfrentar cambios y superar adversidades. Los resultados revelan que la mayoría de los adultos mayores participantes muestran una capacidad de adaptación mayormente en los niveles medio y bajo. Esto es preocupante, ya que evidencia que gran parte de la población estudiada enfrenta dificultades para adaptarse a los cambios y superar adversidades. En contraste con el objetivo general de evaluar la resiliencia, estos resultados indican que la capacidad de adaptación, un componente clave de la resiliencia, no está suficientemente desarrollada en este grupo. Comparando con estudios previos, Fernández & Sánchez (2021) también han señalado que una baja capacidad de adaptación puede influir negativamente en la resiliencia general y el bienestar emocional de los adultos mayores, haciendo eco de nuestros hallazgos en Chiclayo.

Así mismo, también, Hernández & Paredes (2020) en su investigación en Cusco, encontraron que la falta de participación en actividades comunitarias y culturales se correlaciona con una capacidad de adaptación reducida. Esto sugiere que los programas comunitarios y redes de apoyo social desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de la capacidad de adaptación. La similitud entre estos estudios evidencia la necesidad de implementar estrategias efectivas que promuevan la participación activa y el apoyo social para mejorar la capacidad de adaptación y, en

consecuencia, la resiliencia de los adultos mayores en esta región.

Conclusiones

A través de la evaluación del nivel de resiliencia en las personas mayores de un Centro Integral del Adulto Mayor, Chiclayo 2024, se identificaron los factores que influyen en su capacidad de adaptación y superación frente a las adversidades. Los resultados muestran que la mayoría de los participantes presentan niveles medios a bajos de resiliencia, lo cual se atribuye a la baja fortaleza personal, insuficiente apoyo social y una capacidad de adaptación limitada. Esta evaluación proporciona una base sólida para el desarrollo de intervenciones dirigidas a mejorar la resiliencia en este grupo vulnerable.

En cuanto a la fortaleza personal de los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024, se midieron la autoestima, autoconfianza y optimismo frente a las adversidades. Los datos indican que un 46% y 44% de los participantes tienen un nivel medio y bajo de fortaleza personal. Estos hallazgos sugieren que se necesita trabajar en el fortalecimiento de la autoestima y la autoconfianza de los adultos mayores para mejorar su resiliencia y capacidad de enfrentar los desafíos.

En relación al nivel de apoyo social percibido por los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024, se consideraron la calidad y cantidad de sus relaciones sociales, así como su participación en actividades comunitarias. Los resultados revelan que solo el 3% de los participantes perciben un apoyo social alto, mientras que el 49% y el 48% reportan niveles medios y bajos, respectivamente. Estos datos subrayan la necesidad de implementar programas que fortalezcan las redes de apoyo social y fomenten una mayor participación comunitaria para mejorar el bienestar de los adultos mayores.

Al examinar la capacidad de adaptación de los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en Chiclayo 2024, se identificaron las estrategias que utilizan para enfrentarse a situaciones de estrés y cambios en su entorno. Los resultados muestran que el 45% de los participantes tienen una capacidad de adaptación media y

el 43% baja. Esto indica que muchos adultos mayores carecen de estrategias efectivas para manejar el estrés y adaptarse a cambios, lo cual afecta negativamente su resiliencia. Es crucial desarrollar programas de capacitación en habilidades de afrontamiento y adaptación para mejorar la resiliencia en esta población.

V. REFERENCIAS

- Ajarachi, T. R. M. (2024). Correlación entre niveles de estrés percibido durante la pandemia por COVID-19 y resiliencia en adultos mayores participantes de la Universidad Municipal del Adulto Mayor (UMAM) de Personas Adultas Mayores (UPAM) dependiente del Gobierno Autónomo Municipal de la ciudad de La Paz. *Fides et Ratio*, 27, 63–93.
- Almanzor Aguinaga Asenjo, 14(Supl.1), 49-54. Epub 30 de octubre de 2021. <https://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.14sup1.1170>
- Brown, R., & Harris, M. (2020). The impact of social support networks and coping strategies on resilience in older adults. *Aging & Mental Health*, 24(9), 1231-1240. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0165025411424089>
- Castillo, R. D., González-Escobar, S., López, N. I. G. A., & Fuentes, M. M. L. L. (2019). Resiliencia en adultos mayores: Estudio de revisión. La duda es la madre de la invención, 6, 37.
- Fernández-Infante, A., Gómez-Mendoza, O. C., Atencio-de León, D., Blanco-Pérez, Á., & Hernández-Borja, O. A. (2023). Resiliencia como factor protector dentro del proceso de envejecimiento exitoso. *Revista Colombiana de Cardiología*, 30(6), 384–389. <https://doi.org/10.24875/RCCAR.23000011>
- Fernández, M., & Sánchez, P. (2021). *Resiliencia y factores asociados en adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor de Lambayeque*. *Revista de Gerontología y Geriatria del Norte*, 18(2), 45-56.
- Gamboa-Moreno, Linda Noheli, Becerra-Rodríguez, Kira Galina, Lopez-Vergara, Yara Irene, & Goicochea-Ríos, Evelyn. (2021). Nivel de resiliencia del personal de salud frente a la pandemia por Covid-19. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional*.
- García, J., & Fernández, R. (2021). Redes de apoyo y programas de recreación en la resiliencia de adultos mayores en Lima. *Revista de Psicología Social*, 36(1), 67-

80. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a0ba0754-5321-4354-bd43-b01c8e492297/content>

Hernández, L., & Paredes, D. (2020). Impacto de las actividades culturales en la resiliencia de los adultos mayores en Cusco. *Revista Andina de Ciencias Sociales*, 15(2), 234-248. <https://doi.org/10.1016/j.racs.2020.06.005>

Loarte, J. E. (2020). Resiliencia y felicidad en adultos mayores de un programa de salud de Lima Norte 2018 (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11537/23735>

Martins, T., Silva, F., & Gomez, A. (2021). Social participation and volunteerism as determinants of resilience among older adults: Evidence from European countries. *European Journal of Ageing*, 18(3), 405-416. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0268580921993326>

Meléndez, J. C., Delhom, I., & Satorres, E. (2019). El poder de la inteligencia emocional sobre la resiliencia en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.001>

Morales-Jinez, Alejandro, Fajardo-Ramos, Elizabeth, López-Rincón, Francisco Javier, Ugarte-Esquivel, Alicia, Trujillo-León, Yolanda Ivonne, & Rodríguez-Mejía, Luz Elena. (2021). Percepción de las relaciones familiares y nivel de resiliencia en el adulto mayor: un estudio descriptivo-comparativo. *Gerokomos*, 32(2), 96-100. Epub 12 de julio de 2021. <https://dx.doi.org/10.4321/s1134-928x2021000200006>

Ortiz, R. E., Forero, Q. L. F., Arana, C. L. V. y Polanco, V. M. (2021). Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá. *Diversitas*, 17(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.7117>

Pérez, A. (2022). Salud mental y resiliencia en adultos mayores. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/22548>

[Pinto&](#) Manchego, (2020); Relación entre calidad de vida y resiliencia en pacientes del

- centro de salud Santa Ana de Tusi, Pasco, 2020. Universidad César Vallejo.
Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68068>
- Rojas, M., Sánchez, L., & Torres, P. (2020). La resiliencia en adultos mayores: Un estudio en comunidades peruanas. *Revista Peruana de Psicología*, 28(2), 145-158. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2022.v28n2.652>
- Salazar, E., & Mendoza, A. (2019). *Factores que influyen en la resiliencia de adultos mayores en el Centro Geriátrico de Lambayeque*. *Revista de Gerontología Aplicada*, 7(1), 89-102.
- Sialer Heredia, T. E. (2021). Resiliencia y calidad de vida en adultos mayores de un centro de Chiclayo [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe//handle/20.500.12802/8277>
- Smith, A., Johnson, B., & Lee, C. (2019). Enhancing resilience in older adults through community-based programs: A review of international evidence. *Journal of Gerontological Social Work*, 62(4), 368-384. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/330933227_Enhancing_Resilience_in_Dwelling_Older_Adults_A_Rapid_Review_of_the_Evidence_and_Implications_for_Public_Health_Practitioners
- Vaillant-Lora, L. D., Suárez-Rodríguez, C. O., & Marañón-Cardonne, T. (2022). Programa de intervención psicosocial para potenciar la capacidad de resiliencia en adultos mayores: Psychosocial intervention program to enhance resilience in older adults. *Maestro Y Sociedad*, 19(3), 1277–1290. Recuperado a partir de <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5673>
- Yamada, K., & Tanaka, S. (2022). Intergenerational programs and their impact on the resilience of older adults in Asia. *Asian Journal of Gerontology & Geriatrics*, 17(1), 50-61. Recuperado de: www.researchgate.net/publication/320286663_The_impact_of_intergenerational_programs_on_children_and_older_adults_a_review

ANEXOS

Anexo N°1

Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

| | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Grado académico: | Ciclo/ año cursado: | Profesión: | |
| Fecha de evaluación: | Edad: | Género: M () F () | Labora actualmente: SI () No () |
| Lugar de Nacimiento: | Cambio de Domicilio: SI () NO () | Lugar actual de procedencia: | Tiempo en el actual domicilio: |
| Nivel socio económico: Alto () Medio alto () Medio () Medio bajo () Bajo () | | | |

Instrucciones:

Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases.

Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.

Espere las indicaciones para comenzar la evaluación.

| 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. | | | | | | | |

| 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 que reírme. | | | | | | | |
| 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 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. | | | | | | | |
| 10. Soy decidido(a). | | | | | | | |

Anexo Nº 2

Tabla de Puntaje de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

| Ítem | Totalmente en Desacuerdo | En Desacuerdo | Parcialmente en Desacuerdo | Indiferente | Parcialmente De Acuerdo | De Acuerdo | Totalmente De Acuerdo |
|---|--------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Cuando planeo algo lo realizo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Soy capaz de resolver mis problemas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Si debo hacerlo puedo estar solo(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Generalmente me tomo las cosas con calma. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. me siento bien conmigo mismo(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Soy decidido(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. soy amigo de mí mismo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Considero cada situación de manera detallada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Soy autodisciplinado(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Por lo general encuentro de qué reírme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. A veces me obligo a hacer cosas que me gusten o no. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Mi vida tiene sentido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.

1

2

3

4

5

6

7

Evidencias fotográficas:



