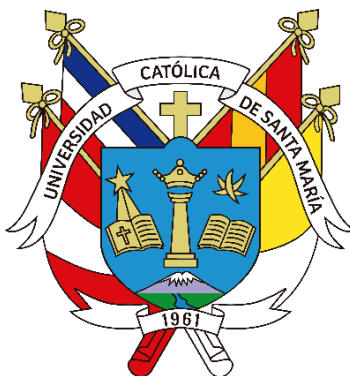


**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**Efectos del programa de empoderamiento sobre la resiliencia en mujeres  
de una Olla Común en Arequipa**

Tesis presentada por las Bachilleres:

**Acosta Cusiatau, Tania Franchesca**

**ORCID: 0009-0004-2207-7356**

**Llampi Arangure, Rosa Hayde**

**ORCID: 0009-0001-1188-1953**

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor (a):

**Dra. Quispe Flores, Lita Marianela**

**ORCID: 0000-0003-4734-433X**

Arequipa - Perú

2025

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**PSICOLOGIA**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 29 de Diciembre del 2024

**Dictamen: 012210-C-EPSIC-2024**

Visto el borrador del expediente 012210, presentado por:

**2019832212 - LLAMPI ARANGURE ROSA HAYDE**

**2019100012 - ACOSTA CUSIATAU TANIA FRANCESCA**

Titulado:

**EFFECTOS DEL PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO SOBRE LA RESILIENCIA EN MUJERES DE  
UNA OLLA COMÚN EN AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**29680041 - LARA QUILLA JAIME ERNESTO  
DICTAMINADOR**



**42957579 - RAMOS VARGAS LUIS FERNANDO  
DICTAMINADOR**

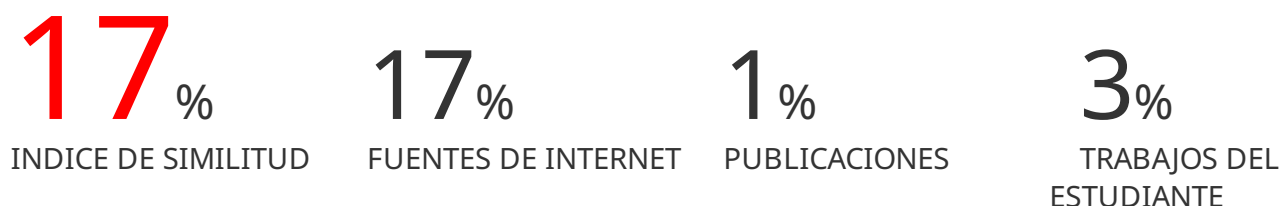


**43581141 - CARTAGENA LOPEZ JORGE BRAYAN  
DICTAMINADOR**



# Efectos del programa de empoderamiento sobre la resiliencia en mujeres de una Olla Común en Arequipa

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>6%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.uigv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>tesis.pucp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

### Dedicatoria

*Al creador de todo a Dios, mi guía y fortaleza en cada paso de este recorrido, por ser esa luz en mí día a día. A Ti, mi Dios, dedico este gran logro. A mi familia (mis padres Acosta Cesar, Cusiatau Antonina, mi hermano Acosta, José y mi mascota ramsey), mi maestra Delia Bustamante y mi tío Marcos Cáceres; que fueron ese cimiento firme, quienes con su comprensión, amor y apoyo inagotable han sido un gran refugio en los momentos más oscuros, así como mi mayor inspiración y aquellas amistades que siempre estuvieron conmigo; como mi amiga Rosa con quien realice la tesis y quien me acompañó a lo largo de la carrera. También a todas aquellas almas generosas que, sin esperar nada a cambio, entregan su tiempo y esfuerzo para ayudar a otras personas, mostrando así que el verdadero valor de la vida radica en el servicio desinteresado y la compasión. Siendo un gran reflejo del amor de Dios en el mundo y una invitación a poder construir un mundo más justo y solidario. Con una profunda gratitud y humildad, dedico este trabajo a todos ustedes.*

**Tania Acosta Cusiatau**

*Dedico esta tesis a Dios quien me acompañó en cada momento de la presente tesis, agradezco a mis padres Nora ,Manuel y hermanas por apoyarme en mi vida universitaria, quienes me ayudaron a tener seguridad y confianza en mí misma a pesar de las dificultades que se presentaba a lo largo de la carrera, y a mis tías Nelly y Berenice quienes estuvieron presentes en mis clases virtuales asimismo a mi perrita canela que me acompañó en mis tareas y exámenes, las cuales supieron apoyarme y entenderme en momentos estresantes ,logrando sacarme una sonrisa y a mis amistades del colegio que brindaron palabras de aliento y a mi amiga Tania con quien realice mi tesis acompañándome a lo largo de la carrera ,dándome animo siempre en cada momento, formando así una futura psicóloga para la sociedad, gracias*

**Rosa Llampi Arangure**

## **Agradecimientos**

*Damos gracias a nuestra casa de estudios la Universidad Católica de Santa María por ser uno de los pilares importantes que influyen en nuestra formación académica, a nuestra Escuela Profesional de Psicología, la cual no solo forma excelentes profesionales para la sociedad, quienes también forman parte de nuestro entorno.*

*A nuestra asesora Lita Marianela Quispe Flores por sus sabias palabras y apoyo con su disponibilidad, el tiempo brindado y su compromiso. Por último, agradecemos a cada una de las mujeres de la Olla común “Corazón de Jesús” de Alto Cayma, quienes mostraron una gran colaboración y acogida al programa “Resiliencia y Empoderamiento en Mujeres: Desafíos y Oportunidades en el Siglo XXI”, ha sido grato poder conocer su historia y su experiencia personal, esperamos que sigan desarrollando y trabajando su resiliencia, de manera individual y conjunta para mantener el sentido de comunidad.*

*Finalmente agradecer a cada una de las personas que apoyaron en la presente investigación.*

**Tania Acosta Cusiatau y Rosa LLampi Arangure**

## Resumen

Históricamente en nuestra sociedad, las mujeres tienen una participación activa en la comunidad y esto se ve reflejado en el rol que cumple cada una de ellas en las diversas organizaciones sociales de base que son auto gestionadas, las cuales tiene como finalidad el poder enfrentar situaciones de crisis y emergencia en la alimentación. En este contexto, se desarrolló la presente investigación que tuvo como objetivo; el poder determinar el efecto de un programa de empoderamiento sobre la resiliencia en mujeres de una olla común en Arequipa. En este estudio de enfoque cuantitativo, se utilizó un diseño experimental (pre experimental). Las participantes fueron 20 mujeres de una olla común del distrito de Cayma cuyas edades oscilan entre los 30 y 60 años. El instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, que evalúa cinco dimensiones que están relacionadas a factores que evidencian puntos importantes en la resiliencia como son: Ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo. Los resultados evidenciaron mejoramiento de los niveles de resiliencia en las mujeres, después de aplicarse el programa de empoderamiento, siendo estas diferencias estadísticamente significativas en el pre y posttest del puntaje total de resiliencia ( $p < .05$ ), de esta manera se aprecia que hay un aumento en el puntaje de la escala después de la situación experimental. Finalmente, se concluye que el programa de empoderamiento es altamente efectivo demostrándose que tiene efectos significativos en el mejoramiento de la resiliencia en mujeres de una Olla Común en Arequipa.

**Palabras clave:** Programa de empoderamiento, resiliencia, mujeres de ollas comunes.

### Abstract

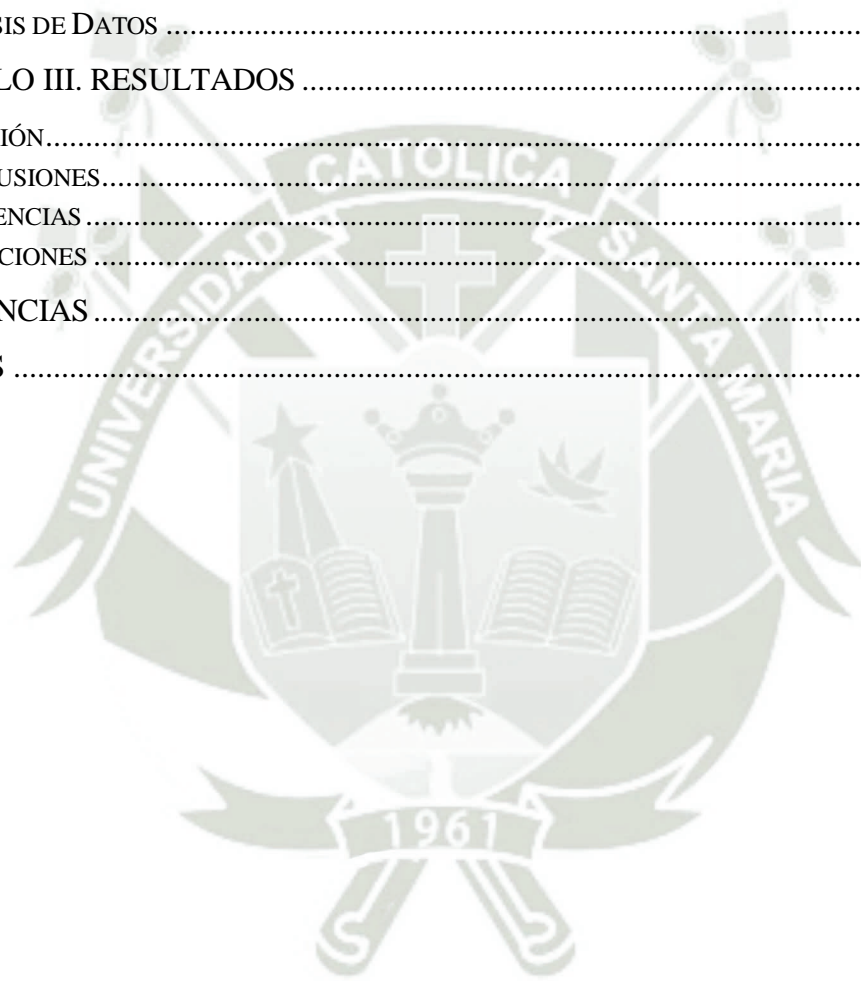
Historically in our society, women have an active participation in the community and this is reflected in the role that each of them plays in the various grassroots social organizations that are self-managed, which aims to cope with crisis situations and food emergencies. In this context, this research was developed with the objective of determining the effect of an empowerment program on the resilience of women in a common pot in Arequipa. In this quantitative approach study, an experimental design (pre-experimental) was used. The participants were 20 women from a common pot in the district of Cayma whose ages ranged from 30 to 60 years. The instrument used was the Wagnild y Young Resilience Scale, which evaluates five dimensions that are related to factors that evidence important points in resilience such as: Equanimity, perseverance, self-confidence, personal satisfaction and feeling good alone. The results showed an improvement in the levels of resilience in women after the application of the empowerment program, with statistically significant differences in the pre- and post-test of the total resilience score ( $p < .05$ ), thus showing that there is an increase in the score of the scale after the experimental situation. Finally, it is concluded that the empowerment program is highly effective, demonstrating that it has significant effects on the improvement of resilience in women of a Common Pot in Arequipa.

**Key words:** Empowerment program, resilience, women of ollas comunes.

## Índice

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPITULO I. PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO .....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	3
VARIABLES Y DEFINICIÓN OPERACIONAL .....	3
<i>Variable Independiente: Programa de Empoderamiento</i> .....	3
<i>Variable Dependiente: Resiliencia</i> .....	4
OBJETIVOS.....	4
<i>Objetivo General</i> .....	4
<i>Objetivos Específicos</i> .....	4
ANTECEDENTES TEÓRICOS-INVESTIGATIVOS .....	5
<i>Concepto de Empoderamiento</i> .....	5
Importancia del Empoderamiento .....	5
Aportes de los Modelos de Empoderamiento.....	6
Modelo de Empoderamiento según la Teoría de Rappaport .....	6
Modelo de Empoderamiento según la Teoría de Zimmerman .....	6
Dimensiones del Empoderamiento.....	7
Componentes del Empoderamiento.....	8
Niveles de Adquisición del Empoderamiento .....	9
<i>Empoderamiento Femenino</i> .....	10
Programas de Empoderamiento.....	10
<i>Resiliencia</i> .....	12
Aportes de Teorías de Resiliencia .....	13
Teoría Personalista.....	13
Teoría Sistémica .....	14
Teoría de la Resiliencia de Boris Cyrulnik.....	15
Teoría de la Resiliencia de Wagnild y Young.....	15
Teoría de la Resiliencia de Vanistendael.....	15
Componentes de la Resiliencia .....	16
Los Pilares de la Resiliencia.....	17
Dimensiones de la Resiliencia.....	18
Niveles de la Resiliencia .....	19
Enfoques de la Resiliencia .....	19
Enfoque de los Factores de Riesgo.....	19
Enfoque de los Factores Protectores.....	19
Resiliencia en las Comunidades y Grupos .....	20
<i>Investigaciones en Empoderamiento y Resiliencia</i> .....	21
HIPÓTESIS.....	24
CAPITULO II. MÉTODO .....	25

MÉTODO.....	25
INSTRUMENTOS.....	25
<i>Ficha Sociodemográfica</i> .....	25
<i>Escala de Resiliencia de Wagnild y Young</i> .....	26
PARTICIPANTES.....	27
<i>Criterios de Inclusión</i> .....	27
<i>Criterios de Exclusión</i> .....	28
PROCEDIMIENTO .....	29
<i>Características del Programa de Empoderamiento:</i> .....	30
CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	31
ANÁLISIS DE DATOS .....	32
CAPÍTULO III. RESULTADOS .....	33
DISCUSIÓN.....	44
CONCLUSIONES.....	48
SUGERENCIAS .....	49
LIMITACIONES .....	50
REFERENCIAS .....	51
ANEXOS .....	58



## Índice de Tablas

### Tabla 1

Datos sociodemográficos de la muestra .....28

### Tabla 2

Nivel de resiliencia antes de la situación experimental.....33

### Tabla 3

Nivel de resiliencia después de la situación experimental .....35

### Tabla 4

Análisis de normalidad de las variables .....37

### Tabla 5

Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión ecuanimidad.....38

### Tabla 6

Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión perseverancia .....39

### Tabla 7

Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión confianza en sí mismo .....40

### Tabla 8

Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión satisfacción personal.....41

### Tabla 9

Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión sentirse bien solo.....42

### Tabla 10

Efecto del programa de empoderamiento en la resiliencia.....43

## Índice de Figuras

### Figura 1

Nivel de resiliencia antes de la situación experimental.....34

### Figura 2

Nivel de resiliencia después de la situación experimental .....35

### Figura 3

Análisis de la evolución de la variable resiliencia y sus dimensiones durante el programa de empoderamiento .....36



## Capítulo I. Problema y Marco Teórico

### Introducción

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) menciona que la pandemia del COVID 19, causó que dos millones de personas cayeran en la pobreza extrema, siendo el año 2023 donde se evidencio un mayor impacto de vulnerabilidad; debido a la crisis sanitaria que se estaba viviendo, donde los más afectados, fueron los ámbitos rurales como urbanos. (Redacción Radio Programas del Perú [RPP], 2023). Históricamente en nuestra sociedad, las mujeres tienen una participación activa en la comunidad que experimenta pobreza y se encuentra en estado de vulnerabilidad, esto se ve reflejado en el rol que cumplen en las diferentes Organizaciones Sociales de Base que son autogestionadas por el Registro Nacional de Municipalidades considerando organizaciones como: Ollas comunes, comités de programas de vaso de leche, comedores populares, clubes de madres, entre otras (INEI, 2019); su finalidad es enfrentar situaciones de crisis y emergencia en la alimentación.

Hidalgo (2022) refiere que las ollas comunes en el Perú, al igual que en otros países de América Latina, son un recurso transitorio que se ha utilizado a lo largo de la historia, liderado predominantemente por mujeres y vecinos para hacer frente a las situaciones de emergencia y crisis. Asimismo, la Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria del Ministerio de Salud, las define como una de las modalidades en la preparación de alimentos que se realiza de manera colectiva, precaria, improvisada, y temporal en una situación de emergencia en que la población puede no tener acceso o medios para poder alimentarse (Defensoría del Pueblo, 2022).

Uno de los espacios donde se trabaja el empoderamiento, es en las ollas comunes, siendo como principal responsable las mujeres que la conforman; teniendo apoyo del mismo Estado, quien las capacita para desarrollar un emprendimiento productivo (Boza, 2019). El empoderamiento es el reconocimiento de la capacidad que tiene una persona para realizar

tareas y gestionar los recursos de manera individual y social; además, no es un proceso lineal, sino que es diferente en cada persona o grupo, debido a que influyen muchos factores como el contexto, estilo de vida e incluso la historia global, regional, nacional, familiar y personal (Filho et al., 2021).

Una de las maneras de fortalecer el empoderamiento es mediante la ejecución de programas sociales, los cuales son un conjunto tanto de acciones humanas como de recursos materiales, los cuales se diseñan e implementan en una realidad social específica con el objetivo de resolver problemas que se presentan en una comunidad (Sandoval, 2019, como se citó en Badajoz y Pérez, 2022).

En base a lo antes mencionado, la función que vienen realizando está causando un gran impacto en la sociedad; a nivel psicológico se evidenció que es necesario poder fortalecer ciertas capacidades que puedan ayudarlas a mejorar positivamente; por lo que es importante trabajar diferentes áreas como el área social, familiar y sobre todo el personal. Por ende, se hablará de la resiliencia que es una cualidad de la personalidad que disminuye el impacto negativo del estrés y promueve la adaptación, manifestándose como valentía y adaptabilidad frente a las adversidades de la vida (Wagnild y Young 1993).

Luthar y Cushing (1999) describen la resiliencia como un proceso dinámico que conduce a una adaptación positiva en circunstancias de adversidad significativa. Este fenómeno está vinculado con experiencias sociales y factores biológicos que pueden exponer a una persona a riesgos o peligros, lo que potencialmente reduce la susceptibilidad a eventos estresantes y peligrosos futuros (Werner y Smith, 1982).

Asimismo, surge la iniciativa de trabajar con la presente población debido a que las mujeres cuentan con un nivel bajo de dominio de grupo y empoderamiento dentro de la Olla Común. Sin embargo, Imada (2019) sugiere que estos cambios no solo impactan a nivel

individual entre las participantes, sino que también fortalecen los lazos grupales y la confianza mutua, proporcionando un apoyo emocional dentro de la organización.

Desde una perspectiva teórica, es importante explicar el empoderamiento y resiliencia en las mujeres, teniendo en cuenta los puntos anteriores, esto será de ayuda para el desarrollo de futuras investigaciones sobre este tema. De acuerdo con las teorías comprobadas por otros autores, esto da lugar a un nuevo conocimiento generando iniciativa propia para crear una interesante investigación.

Asimismo, teniendo en cuenta la creación y el desarrollo de la Olla Común “Corazón de Jesús”; la cual es una de las primeras Ollas Comunes en el distrito de Cayma, y considerando que desde sus inicios han mostrado un ímpetu por salir adelante valiéndose de diferentes habilidades prácticas y de sostenibilidad (cocinar, tejer, cultivar, etc), para hacer frente a las dificultades y sucesos adversos, así como la percepción de poco apoyo de entidades gubernamentales; es que la presente investigación tendrá la importancia de determinar el efecto de un programa de empoderamiento sobre la resiliencia en las mujeres voluntarias de una Olla Común de Alto Cayma; lo cual contribuirá a mejorar el desarrollo personal, familiar y social de las participantes de dicha Olla Común. Por otra parte, se buscará realzar la ejecución de programas sociales por parte de los gobiernos locales; para poder actuar en las diferentes realidades que se viven en las Ollas Comunes de los distritos de Arequipa, los cuales atenderán las necesidades de la población; permitiendo llevar a cabo planes de acción que ayude a las diferentes organizaciones sociales fortaleciendo sus competencias organizacionales y el impacto en su bienestar.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cuál es el efecto de un programa de empoderamiento sobre la resiliencia en mujeres de una olla común en Arequipa?

## **Variables y Definición Operacional**

### ***Variable Independiente: Programa de Empoderamiento***

El empoderamiento se define como un proceso de cambio personal, en donde el sujeto adquiere la capacidad de desenvolverse participativamente, tomar decisiones, tener acceso al poder y ser capaz de crear un cambio en la sociedad (Silvestre, 2014). En este estudio se aplicó un programa de empoderamiento creado por Boza (2019), tiene el objetivo de implementar un programa para mejorar el nivel de empoderamiento en un determinado período de corto tiempo, como una forma de mejorar los procesos de desarrollo personal, laboral y de la comunidad, que permita empoderar a las mujeres en estado vulnerable y así cumplir sus expectativas de logro, el cual es considerado como un programa de intervención de acompañamiento psicológico y social con metodología participativa; se proyectó en 5 sesiones a razón de una por semana con una duración aproximadamente de dos horas.

### ***Variable Dependiente: Resiliencia***

La resiliencia es una cualidad de la personalidad que disminuye el impacto negativo del estrés y promueve la adaptación, manifestándose como valentía y adaptabilidad frente a las adversidades de la vida (Wagnild y Young 1993). En el presente estudio, esta variable se midió con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, el cual está conformado por seis dimensiones: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Determinar el efecto de un programa de empoderamiento sobre la resiliencia en mujeres de una olla común en Arequipa.

### ***Objetivos Específicos***

Evaluar los niveles de resiliencia en las mujeres de una olla común en Arequipa antes y después de la aplicación de un programa de empoderamiento.

Determinar el efecto de un programa empoderamiento en la dimensión ecuanimidad en las mujeres de una olla común en Arequipa.

Determinar el efecto de un programa de empoderamiento en la dimensión perseverancia en las mujeres de una olla común en Arequipa.

Determinar el efecto de un programa de empoderamiento en la dimensión confianza en sí mismo en las mujeres de una olla común en Arequipa.

Determinar el efecto de un programa de empoderamiento en la dimensión satisfacción personal en las mujeres de una olla común en Arequipa.

Determinar el efecto de un programa de empoderamiento en la dimensión sentirse bien solo en las mujeres de una olla común en Arequipa.

### **Antecedentes Teóricos-Investigativos**

#### ***Concepto de Empoderamiento***

El empoderamiento o “Empowerment”, es un término que se utilizó desde los años sesenta, debido al surgimiento de los grupos sociales y políticos (Boza, 2019). Según Silvestre (2014) el empoderamiento está relacionado en el proceso personal como grupal, donde se desenvuelven participativamente; en la toma de decisiones, accesibilidad de poder y como ser capaz de crear un cambio significativo en la sociedad.

Por otra parte, el empoderamiento es un proceso de adquisición de control, que implica dominar sobre uno mismo y gestionar sus propias vidas. Esto fortalece los procesos interpersonales, promoviendo mecanismos de organización y participación que mejoran las capacidades de los grupos humanos y comunidades (Campo y Giraldo, 2015).

**Importancia del Empoderamiento.** En primer lugar, beneficia principalmente a las mujeres casadas y madres que, por lo general, no son económicamente activas en el país. Este supuesto refuerza los roles tradicionales de género en la división del trabajo dentro de la estructura familiar y, a largo plazo, puede reducir la autonomía de las mujeres y su seguridad económica. La igualdad de género se enfoca más allá de los objetivos del programa; porque

implícitamente establece el cuidado las mujeres debido a que son las únicas responsables de los niños (Adato et al., 2000; Bradshaw y Viquez, 2008).

**Aportes de los Modelos de Empoderamiento.** Dentro de los modelos de empoderamiento encontraremos la teoría de Rappaport y la Teoría de Zimmerman:

***Modelo de Empoderamiento según la Teoría de Rappaport.*** Este modelo plantea la existencia de tres componentes importantes como son: Ciencia social, acción política y el desarrollo del recurso (Rappaport, s.f., como se citó en Lizarzaburu, 2018). En relación con el primer componente se expresa en los procesos de intervención a nivel social y sustentado en el método científico; pueden brindar soluciones a las desigualdades en recursos materiales como son los psicológicos. El segundo componente es el poder crear condiciones que permitan la acción en un entorno específico. Finalmente, el tercer componente se encarga de remediar las necesidades básicas de las personas; que carecen de condiciones extremas en comparación a los demás. (Rappaport, s.f., como se citó en Lizarzaburu, 2018).

Rigaud (2020) menciona que Rappaport y Zimmerman lograron llegar a un acuerdo; donde el empoderamiento no se debe ver como una solución para los problemas que se pueda enfrentar los individuos en determinadas situaciones. El presente modelo brinda un enfoque de participar en el lado social con el propósito de crear estrategias que ayuden a poder enfrentar las desigualdades que se pueden encontrar, como son las condiciones de vulnerabilidad en las personas. Ante esto se debe ejecutar o realizar un diagnóstico situacional del área donde se realizará el programa; con el objetivo de poder identificar no solo los problemas de la comunidad, sino que también las necesidades más urgentes.

***Modelo de Empoderamiento según la Teoría de Zimmerman.*** Se aplica a tres niveles de análisis: Individuo, organización y comunidad, en primer lugar el nivel individual, Zimmerman llama a este proceso empoderamiento psicológico, así mismo el nivel de organización; que se enfoca en las organizaciones empoderantes, estas se caracterizan principalmente por brindar oportunidades para las personas que ejerzan control sobre sus

vidas (Zimmerman, s.f., como se citó en Eisman et al., 2016) y finalmente el nivel comunitario, que son los pobladores que se sienten autosuficientes por los recursos que tienen a su disponibilidad; como el liderazgo adecuado que responde a los problemas de la comunidad.

También Zimmerman propuso tres componentes del empoderamiento psicológico los cuales son: Intrapersonal, interaccional y conductual. La primera parte está relacionada con el conocimiento donde se menciona que la persona tiene un concepto de sí mismo (intrapersonal) sobre el impacto que tendrá en el contexto sociopolítico, la segunda parte (transaccional) es el desarrollo del pensamiento crítico de las personas hacia el medio ambiente, y finalmente la tercera área (comportamiento); es implementar acciones y tomar acciones de comportamiento adaptativo relacionadas con resultados sociales (Zimmerman, s.f., como se citó en Rigaud, 2020).

Este modelo proporciona una perspectiva psicológica integral al analizar a las personas a nivel individual, viéndolas como personas conscientes de sí mismas capaces de proporcionar una visión crítica de los problemas de la sociedad; y que tienen la voluntad no sólo de desarrollarse y desempeñarse; como es al tomar acciones que les permitan enfrentar los problemas identificados, participando en todos los cambios posibles en sus comunidades (Rigaud, 2020). Gastelo (según Rigaud, 2020, p18) “De igual forma, los ciudadanos deben actuar participativamente ante diferentes actividades, teniendo el apoyo de organizaciones e instituciones que proporcionen herramientas útiles para el desarrollo adecuado y óptimo en la comunidad”.

**Dimensiones del Empoderamiento.** Según Hernández y García (2008) las dimensiones del empoderamiento consisten en un análisis de procesos, que permitirá crear una herramienta de medición personalizada, la cual considera siete factores claves para el empoderamiento de las mujeres que son:

- El empoderamiento participativo: Se caracteriza a la mujer como una persona de

poder activo, debido a que muestra una actitud participativa en las diversas actividades; considerándose como un espíritu emprendedor y autónomo.

- La temeridad: Se identifica a la mujer como una persona valiente, que no tiene miedo de tomar decisiones y tener seguridad en las acciones que realiza en su vida cotidiana.
- Las influencias externas: Es decir, el liderazgo según la persona es algo que depende en gran medida de ella misma y no necesariamente de acontecimientos externos, considerando así un locus de control interno de la persona.
- La independencia: Se le conoce como autodeterminación de persona que toma sus propias decisiones y no depende de personas externas.
- La igualdad: Es la característica de una persona que tiene opiniones sobre la igualdad de trato entre ambos géneros; pudiendo adoptar un comportamiento competitivo y dirigiéndose en la búsqueda de mejores posiciones; en un entorno competitivo.
- La Satisfacción Social: Es el impacto positivo que un individuo busca tener en su vida y las relaciones de su entorno, este concepto es crucial para entender que una mujer con alta confianza social se sienta valorada y respetada en su entorno, haciéndola destacar positivamente.
- La seguridad: Es la descripción de una persona segura de sí misma, que tiene la capacidad de tomar acción y buscar oportunidades de crecimiento en cualquier área de su vida, podemos inferir entonces que no solo se trata de ejercer completamente el poder, de tener un mayor control y acceso, sino también de ser capaces de comprender y entender las razones detrás de ese poder, porque se toman esas decisiones y cuál es su motivación para hacerlo.

**Componentes del Empoderamiento.** Kabeer (1997) plantea que el empoderamiento tiene tres componentes interrelacionados: recursos, agencia y logros. Los recursos forman las condiciones para tomar decisiones, se distribuyen a través de distintas instituciones que tienen sus propias reglas, normas y prácticas. "Sin embargo, el acceso a los recursos por sí

solo no se traduce automáticamente en empoderamiento o igualdad, ya que la mujer debe también tener la habilidad de utilizar los recursos para cumplir sus metas" (Cheston y Kuhn, 2001).

Asimismo, otro componente es la agencia que nos menciona Kabeer (1997), que es un componente del empoderamiento y este tiene una vertiente filosófica y política, por lo tanto, existen diferentes enfoques de estos conceptos. El empoderamiento es un concepto más práctico, que enfatiza los cambios en las relaciones que están dentro de las estructuras. Esto es bueno ya que hay un mejor control y acceso a los recursos y la energía. Por último, otro componente; es de logros según Kabeer (1997) nos menciona que son resultados de decisiones, en donde debe haber distinción entre aquellos logros que no pueden alcanzarse debido a las incompetencias individuales (flojera, falta de disposición, etc.) de aquellos que son el reflejo de asimetrías en la distribución de capacidades.

**Niveles de Adquisición del Empoderamiento.** Según León (1997), Menciona que el desarrollo es un proceso ayudando a mantener y obtener beneficios positivos. Según diversas instituciones de desarrollo, involucra a los miembros del grupo de participantes. Los cuales son beneficiarios y responsables de mejorar su capacidad para reconocer y superar sus propios desafíos, por ende, es necesario integrar las definiciones de igualdad de género y empoderamiento para integrar a las mujeres en el proceso de desarrollo. El progreso de las mujeres a través de los distintos niveles de igualdad se puede medir por el aumento correspondiente en su empoderamiento. Cuanto mayor sea la igualdad, mayor será el empoderamiento femenino, por lo que se divide en dos niveles:

- Nivel uno (Bienestar): Es el nivel de bienestar material de las mujeres en comparación con los hombres en áreas como alimentación, nutrición e ingresos. Aquí, las diferencias de género se describen desde la perspectiva de las mujeres como estadísticas más que individuos que pueden cambiar sus vidas.

- Nivel dos (Acceso): Siendo la brecha de riqueza de género que surge directamente de las desigualdades en el acceso a los recursos. La menor productividad de las mujeres se debe a su limitado acceso a los recursos disponibles en la sociedad para el desarrollo y la producción (tierras, créditos, empleos y servicios). En el marco conceptual, la “igualdad de acceso a los recursos” se considera un paso hacia el avance de las mujeres del siguiente nivel.

### ***Empoderamiento Femenino***

Posteriormente al hablar de empoderamiento es considerado como uno de los procesos en la adquisición; en los ámbitos individuales y colectivos, donde se habla de la capacidad de actuar de forma autónoma, como son los medios necesarios, y el proceso para contar con la capacidad de actuar, en segundo lugar, como es la capacidad de toma de decisiones en sus elecciones de vida como en la sociedad. El empoderamiento alcanza así mismo cuatro dimensiones: “poder sobre” (basado en relaciones de dominación o subordinación); “Poder” (tomar decisiones y tener autoridad); “Súmate” (poder social y político); “fuerza interior” (imagen y autoestima); Empoderamiento significa entonces ganar poder, ganar control sobre la propia vida y tomar decisiones (Charlier y Caubergs, 2007).

**Programas de Empoderamiento.** González y Agustín (2008) encontraron que, a pesar de la diversidad de sus roles, las mujeres valoran la oportunidad de ingresar a nuevos espacios sociales y que las reuniones del programa no solo comparten experiencias comunes, sino que también construyen redes de contactos, idea que se ve reforzada por la observación de que brinda una oportunidad para ti mismo.

Asimismo, de todas las investigaciones encontradas en Perú que se utilizaron en las diversas necesidades, aquejando a las mujeres en temas de violencia, dependencia emocional, y en relación con las ollas comunes, por lo que vimos por conveniente elegir el programa de Boza creado en el 2020, denominado “Mejorando mi empoderamiento para el bienestar de mi

club”, del distrito de Carmen Alto, Huamanga, Ayacucho realizado por mujeres, que será adaptada para la presente investigación.

Chaves y Tapia (2021) mencionan en su programa de empoderamiento:"

Descubriendo mis emociones " va dirigido para mujeres víctimas de violencia conyugal ya sea física, psicológica y/o sexual cuyas edades oscilan en 15 y 25 años su finalidad es Empoderar a mujeres víctimas de violencia conyugal a través del programa cognitivo conductual el presente programa tiene 14 sesiones y ha sido evaluado por 3 expertos los cuales emitieron sus opiniones y observaciones siendo un producto confiable y de calidad

Según Torres (2019) Este programa "Programa de Empoderamiento en mujeres beneficiaria de una organización social de base" compuesto por una muestra de mujeres de 18 a 50 años donde su objetivo es saber cómo influye el programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres, que son beneficiarias de una organización social en el distrito de Guadalupe, en el cual su finalidad era ver cómo influye el empoderamiento en la dependencia emocional en las mujeres que son beneficiarias de una institución social .El presente programa tiene 10 sesiones los con una duración de 45 minutos cada sesión.

Vargas y Salazar (2009) consideran que el programa JUNTOS, ha logrado en este corto tiempo ingresos para la mejora de los servicios públicos de las poblaciones más vulnerables. Existen factores que favorecen el desarrollo de programas en las dos primeras áreas como es la densidad organizacional, mejor implementación de la estrategia JUNTOS, mayor colaboración en el sector salud y un mayor involucramiento de las autoridades, como en las situaciones que existen en la región Huancavelica.

En base a lo anterior el autor Hidalgo (2022) comenta que el incremento ha sido adecuado en la inversión en los últimos años en las comunidades más vulnerables, aún hay conflictos con respecto a la población infantil, por lo que sus resultados han demostrado la importancia en la ejecución de los programas sociales logren cambiar las perspectivas de los

beneficiarios sobre la salud, la nutrición y la educación; La idea es concienciar sobre la importancia de invertir los recursos necesarios en capital humano para reducir la vulnerabilidad en sus hogares.

Por último, en este estudio se aplicará un programa de empoderamiento creado por Boza (2019), tiene el objetivo de implementar un programa para mejorar el nivel de empoderamiento en un determinado período de corto tiempo, como una forma de mejorar los procesos de desarrollo personal, laboral y de la comunidad, que permita empoderar a las mujeres en estado vulnerable y así cumplir sus expectativas de logro, el cual es considerado como un programa de intervención de acompañamiento psicológico y social con metodología participativa; será proyectado en 5 sesiones a razón de una por semana con una duración aproximadamente de dos horas.

### ***Resiliencia***

Cyrułnik (según Mellillo, 2019) “considerado una figura pionera en el campo de la psicología de la resiliencia, habló y estudió este concepto desde sus inicios, basándose en su experiencia como sobreviviente del Holocausto nazi. Define la resiliencia como la habilidad de las personas para sobreponerse a etapas de desgracia y adversidad, saliendo fortalecidas. La resiliencia se manifiesta como una confianza en la propia capacidad para superar las adversidades, incluso en las situaciones más difíciles”.

Las mujeres del comedor popular enfrentan de manera constante problemas en su entorno, como el consumo de drogas, alcoholismo, delincuencia y abandono escolar, característicos del distrito en el que viven. Es importante trabajar en su capacidad de resiliencia para que puedan superar estas adversidades con mayor facilidad, necesitando apoyo psicológico preventivo en sus colegios.

Según Grotberg (2006), la resiliencia nos capacita para enfrentar de manera constructiva las diversas situaciones y eventos estresantes que nos afectan. Al confrontar

estos desafíos, desarrollamos mayor fortaleza, seguridad en nuestras habilidades y competencias, y una mejor capacidad para generar cambios y reducir o eliminar las fuentes de daño. Según Munist et al. (1998), la resiliencia se basa en la interrelación entre el individuo y su entorno, lo que dificulta afirmar que proviene solo del medio ambiente o que es una característica inherente de la persona. Además, esta capacidad no es constante ni invariable, por lo que los niños y jóvenes no siempre son resilientes. Uriarte (2006) concluye que la capacidad resiliente se fortalece en las situaciones más adversas de nuestras vidas, lo que permite a las personas tener un pensamiento positivo y una mejor calidad de vida física y psicológica. Vivir en la pobreza, en hogares disfuncionales o experimentar la pérdida de un ser querido nos hace más resilientes.

**Aportes de Teorías de Resiliencia.** Dentro modelos de resiliencia encontramos la Teoría Personalista, Teoría sistemática, Teoría de Boris Cyrulnik, Teoría Wagnild y Young, Teoría de la Resiliencia de Vanistendael.

**Teoría Personalista.** Inicialmente, surgieron interrogantes sobre la resiliencia y cómo identificarla, basadas en estudios preliminares y experimentales. Estos estudios revelaron que no todos los individuos sometidos a estrés o peligro desarrollaban enfermedades o efectos negativos. Esto llevó a la hipótesis de que había condiciones innatas que hacían a estos individuos diferentes, dado que su entorno social era similar. Así surgió la Teoría Genética, que planteaba que algunas personas tienen características genéticas especiales y habilidades cognitivas superiores que les permiten no verse afectadas por las adversidades. Según esta teoría, la resiliencia es una capacidad innata en ciertos individuos, una habilidad para enfrentar problemas, superarlos y fortalecerse. Munist et al. (1998) definen la resiliencia como una capacidad innata de algunos seres humanos para afrontar los problemas, superarlos y resurgir fortalecidos, lo que les permite planificar su futuro. (Block, s.f., como se citó en Gil 2010).

En base a lo antes mencionado menciona a la resiliencia como una característica de adaptación al control temporal adecuado a las circunstancias. De la misma forma ·Wagnild y Young, también citados en Gil (2010), sostienen que la resiliencia incluye una serie de cualidades personales positivas que favorecen la adaptación personal. Esta perspectiva plantea que la resiliencia es una capacidad innata, imposible de desarrollar en aquellos que no la posean desde su nacimiento.

**Teoría Sistémica.** Después de que los estudios atribuyen la capacidad resiliente a la Teoría Genética, surgieron dudas sobre esta interpretación. Los científicos adoptaron una nueva perspectiva al observar que los niños y adultos resilientes siempre contaban con al menos una persona en su entorno ya sea familiar o social, que les brindaba apoyo y cuidado incondicional. Esto llevó a la formulación de una nueva hipótesis sobre el desarrollo de la resiliencia, centrando las investigaciones en identificar los factores externos que fomentaban esta capacidad. La nueva teoría sostenía que la resiliencia no era una cualidad constante, sino que dependía de características extrínsecas (Gómez, 2010).

Greco et al. (2006) describen la resiliencia como un proceso activo influenciado tanto por factores internos como externos, los cuales, en interacción con el riesgo, facilitan la superación de situaciones adversas. La constante reciprocidad entre estos factores permite alcanzar un ajuste positivo, entendido como la capacidad de mantener el desarrollo o ciertos aspectos de este, como resultado de superar un escenario desafiante, como una herida, un riesgo o una amenaza en la vida de una persona (Greco et al, s.f., como se citó en Henderson, 2006)

Según Greco et al. (2005), los factores intrínsecos están relacionados con aspectos orgánicos y psíquicos que interactúan de manera constante y recíproca. En contraste, los factores extrínsecos se refieren al entorno familiar y social en el que las personas están inmersas, y que también interactúan de manera mutua. De manera similar, Johansen (2004) explica que estos factores extrínsecos se fundamentan en la Teoría General de Sistemas. Esta

teoría se basa en dos principios fundamentales: primero, la existencia de sistemas dentro de otros sistemas más amplios, y segundo, la idea de que estos sistemas están abiertos e influyen unos en otros. Cada miembro, ya sea niño o adulto, distribuye sus cargas en otros sistemas, normalmente cercanos, a través de una interacción continua con su entorno. Así, según esta perspectiva, cada persona y su entorno forman un sistema abierto, que se encuentra en una interacción constante y recíproca, promoviendo continuamente su desarrollo y progreso.

***Teoría de la Resiliencia de Boris Cyrulnik.*** Según Cyrulnik (2004), la resiliencia se define mediante el concepto de "tutores de resiliencia", refiriéndose a las personas que ayudan a reencauzar la vida tras una adversidad, proporcionando apoyo y siendo modelos por seguir. Estos tutores pueden incluir a padres competentes y relaciones cercanas con cónyuges, familiares o amigos. El concepto va más allá de lo físico. Cyrulnik sugiere que un tutor de resiliencia puede ser cualquier experiencia que tenga un impacto positivo en el individuo, como un comentario de un extraño, una película, una obra de arte o una canción. En resumen, las relaciones y el entorno social son fundamentales para el desarrollo de la resiliencia.

***Teoría de la Resiliencia de Wagnild y Young.*** Wagnild y Young (como se citó en (Bolaños y Jara, 2016) afirman que las personas con un pensamiento positivo son más proclives a superar problemas, adversidades y presión, logrando hacer las cosas correctamente a pesar de estas situaciones. La resiliencia implica la capacidad del individuo para sobreponerse a fracasos y adversidades, haciéndose más fuerte y utilizando estas experiencias a su favor para seguir adelante. El autor menciona dos factores importantes en este proceso: la competitividad individual, que incluye confianza en uno mismo, independencia, decisión, ingenio, fortaleza y constancia; y el amor propio y de la existencia, visibles en el equilibrio, adaptación, resistencia y visión de la vida, proporcionando tranquilidad y confianza incluso ante adversidades.

***Teoría de la Resiliencia de Vanistendael.*** Vanistendael (según Quispe, 2024)

“describe la resiliencia como la habilidad para prosperar, vivir y desarrollarse de manera socialmente aceptable, incluso frente a adversidades y estrés que usualmente implican un riesgo significativo de resultados negativos”. Una persona puede recuperarse sin intervención profesional o mostrar una capacidad excepcional. El autor identifica dos dimensiones principales:

La primera es la resistencia a la destrucción, que implica la capacidad de mantener la integridad personal bajo presiones extremas, y la segunda es la habilidad para construir y crear una vida digna a pesar de las adversidades. Los factores que favorecen la resiliencia incluyen redes de apoyo social, de la capacidad de encontrar sentido en la vida, habilidades y el sentido de control sobre la propia vida, autoestima y sentido del humor.

**Componentes de la Resiliencia.** Saavedra y Villalta (2008) identifican 12 mecanismos que componen la resiliencia:

- **Identidad (Yo soy, condiciones de base).** Esto se refiere a la manera en que interpretamos todas las experiencias y conocimientos que adquirimos en la vida, de lo cual depende la estabilidad de cada persona (Saavedra y Villalta, 2008).
- **Autonomía (Yo soy, visión de sí mismo).** Relacionada con la capacidad de tomar decisiones propias respecto al entorno y la percepción de uno mismo (Saavedra y Villalta, 2008).
- **Satisfacción (Yo soy, visión del problema).** Relativa a cómo entendemos y desciframos los problemas que se nos presentan (Saavedra y Villalta, 2008).
- **Pragmatismo (Yo soy, respuesta resiliente).** Relacionado con la forma de interpretar las situaciones y la responsabilidad sobre nuestras acciones (Saavedra y Villalta, 2008).
- **Vínculos (Yo tengo, condiciones de base).** Se refiere a la reflexión y valoración del entorno y las relaciones que establecemos (Saavedra y Villalta, 2008).

- Redes (Yo tengo, visión de sí mismo). Se refiere a las relaciones afectivas y emocionales dentro de nuestro entorno social y su entendimiento (Saavedra y Villalta,2008).
- Modelos (Yo tengo, visión de la dificultad). Hace referencia a las relaciones y puntos de apoyo para enfrentar contextos adversos (Saavedra y Villalta,2008).
- Metas (Yo tengo, respuesta). Reflexionar sobre nuestras relaciones afectivas y los obstáculos que se presentan, y continuar con nuestra vida (Saavedra y Villalta,2008).
- Afectividad (Yo puedo, situaciones de base). Se refiere a la conexión con nuestro interior y el ambiente donde nos sentimos amados (Saavedra y Villalta,2008).
- Autoeficacia (Yo puedo, perspectiva de uno mismo). Relacionada con la capacidad de superarse ante circunstancias adversas y problemas (Saavedra y Villalta,2008).
- Aprendizaje (Yo puedo, enfoque de la dificultad). Relativo a las enseñanzas que dejan las dificultades de la vida y la capacidad de seguir adelante (Saavedra y Villalta,2008).
- Generatividad (Yo puedo, réplica). Se refiere a la capacidad de brindar ayuda y contar con el apoyo del entorno para salir adelante frente a situaciones adversas (Saavedra y Villalta,2008).

**Los Pilares de la Resiliencia.** En relación con los pilares de la resiliencia, Prado y del Águila (como se citó en Rojas 2016, p.78) describen la teoría de Wolin y Wolin, que consta de siete pilares:

- Insight o introspección: Es la capacidad de ser consciente de lo que sucede en tu interior y en el entorno que te rodea. También incluye la autorreflexión y el amor propio.
- Independencia: Consiste en mantener una distancia entre uno mismo y los problemas que ocurren en el entorno.

- **Interacción:** Se refiere a las relaciones afectivas donde se da, se requiere y se recibe. El individuo es un ser en interacción y depende de las relaciones de cariño, lo cual está en coherencia con el amor propio.
- **Iniciativa:** Implica que los individuos se comprometen con sus acciones y problemas, adaptándose a las situaciones adversas, aunque no tengan solución o no cambien.
- **Humor:** Se refiere a cómo cada individuo afronta la vida, si lo hace con sufrimiento o, a pesar de todo, mantiene un buen humor, superando las adversidades con creatividad y una actitud positiva ante los momentos más difíciles.
- **Creatividad:** Tiene que ver con la capacidad de armonizar con el desconcierto y de establecer algo a partir de lo absurdo, lo cual facilita la superación de la adversidad.
- **Moralidad:** Está relacionada con las virtudes y la prudencia en la construcción de la vida, buscando el bienestar de los demás sin importar el propio.

**Dimensiones de la Resiliencia.** Según la escala de resiliencia de Wagnild y Young de 1988, adaptada en Perú por Novella en 2002, se identifican las siguientes dimensiones:

- **Perseverancia:** Consiste en un deseo constante de seguir adelante y luchar por construir la propia vida. Implica un compromiso continuo y disciplina para no rendirse ante las adversidades.
- **Ecuanimidad:** Se refiere a tener un criterio equilibrado sobre la propia vida y las experiencias vividas. Esto involucra mantener la calma y la confianza en cómo se desarrollan las cosas en la vida, y solo se logra si se responde con moderación a las adversidades.
- **Confianza en sí mismo:** Es la creencia en uno mismo y en la capacidad de lograr las metas en todas las áreas de la vida. Incluye la habilidad de reconocer las propias aptitudes y limitaciones, y la confianza de que se puede lograr lo que se propone.

- Sentirse bien solo: Es la capacidad del individuo de sentirse bien consigo mismo sin depender de los demás, estableciendo límites con su entorno. Implica ser independiente y tener la libertad de tomar decisiones por uno mismo, independientemente de los deseos de otros.
- Satisfacción personal: Permite a cada individuo tener un propósito en la vida y disfrutar de la existencia. Implica no desanimarse por la energía requerida para vivir plenamente, manteniendo la convicción de que no se agotará o aburrirá.

**Niveles de la Resiliencia.** Prado y Del Águila (como se citó en Pantac 2017, p. 78) identifican los siguientes niveles de resiliencia:

- Nivel alto: El ser humano posee la capacidad para enfrentar, soportar y superar condiciones adversas, saliendo más fortalecido de ellas.
- Nivel medio: El individuo tiene una capacidad moderada para soportar, aguantar y prevalecer en situaciones caóticas.
- Nivel bajo: El individuo tiene poca capacidad para enfrentar, soportar y superar situaciones adversas.

**Enfoques de la Resiliencia.** Farias (2007), la resiliencia se ve influenciada por dos enfoques principales: los factores de riesgo y los factores protectores.

***Enfoque de los Factores de Riesgo.*** Se refiere a las condiciones negativas del entorno, como la pobreza, la violencia, el consumo de sustancias nocivas por parte de los padres, el abuso infantil, el abandono, la prostitución, la conducta delictiva y los problemas de salud mental. Estos factores, considerados estresantes, afectan diversas áreas de la vida de una persona.

***Enfoque de los Factores Protectores.*** Incluye una variedad de elementos. A nivel personal, abarca la autoestima, la capacidad para resolver problemas, la empatía, la motivación, la autosuficiencia, la toma de decisiones, la creatividad, el pensamiento positivo,

las experiencias positivas y la aceptación de las experiencias negativas. En el ámbito familiar, se destaca la comunicación asertiva, la estimulación del desarrollo de los hijos, el apoyo emocional, los valores y las relaciones positivas. En el ámbito comunitario o educativo, se busca el bienestar y el desarrollo colectivo, fomentando el interés por las actividades culturales, la conciencia moral, y en el aspecto económico, se promueve la identidad cultural, el orgullo, el humor y los valores.

***Resiliencia en las Comunidades y Grupos.*** La resiliencia en las comunidades y grupos se estudia al observar que muchas comunidades, después de experimentar desastres naturales o provocados que causaron grandes pérdidas humanas y materiales, se unieron y se recuperaron por sí mismas, sin adoptar una postura de víctimas. En lugar de esperar ayuda externa, se organizaron y trabajaron conjuntamente para crear sus propios recursos y superar las dificultades. Martínez (2004) define la resiliencia comunitaria como "la capacidad que tiene un grupo de personas que comparten una cultura para enfrentar favorablemente una crisis".

Algunas características de una comunidad resiliente incluyen el fomento de la resiliencia entre sus miembros, quienes, al haber superado adversidades o crisis, emergen fortalecidos. Estos miembros tienen una clara identidad, una fuerte unión colectiva y relaciones armoniosas que les permiten superar con éxito las adversidades. Saavedra y Castro (2009) explican que la identidad es el concepto que cada persona tiene de sí misma, es decir, un auto concepto e identificación personal que se mantiene consistentemente sólido a lo largo del tiempo.

La conexión colectiva se entiende como un impulso que organiza y mantiene a la comunidad cohesionada, con valores compartidos. Los miembros se sienten identificados y pertenecientes a su comunidad, manteniendo lazos de protección, reciprocidad y familiaridad. Finalmente, la resiliencia en las comunidades se basa en relaciones equilibradas,

caracterizadas por la familiaridad y la capacidad de sus integrantes para ser solidarios y ofrecer ayuda mutua a otros miembros de comunidades cercanas.

### ***Investigaciones en Empoderamiento y Resiliencia***

Si bien se carece de estudios realizados en mujeres que trabajan en ollas comunes, en algunas investigaciones se ha encontrado relación entre el empoderamiento y la resiliencia en mujeres, así también se ha identificado que hay pocos estudios específicamente en la variable empoderamiento a diferencia de la variable de resiliencia ambas variables e incluso algunos son demasiado antiguos.

De esta forma se tiene la investigación de Toralva (2020), que investigo sobre la "Resiliencia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho" quien investigó y seleccionó a muestra peruana de mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima, El estudio fue de naturaleza observacional y descriptiva, con un diseño epidemiológico no experimental. La población y muestra consistió en 35 mujeres. Se empleó un enfoque de investigación cuantitativa, nivel descriptivo y diseño no experimental de tipo transversal. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística, también compuesta por 35 mujeres. El objetivo principal fue evaluar el nivel de resiliencia y sus factores personales, donde encontró que el 56,7% presentaba un nivel de resiliencia medio. La presente investigación "Joint Programme on Gender Equality and Women Empowerment – Rural" (Programa Conjunto sobre Igualdad de Género y Empoderamiento de las Mujeres – Rural ,Componente de empoderamiento económico de las mujeres) de los autores Hando y Kitessa(2018).Este programa fue lanzado en 2012 como un programa global de cinco años para apoyar esfuerzos colaborativos orientados a resultados entre la FAO, el FIDA, el PMA y ONU Mujeres, con el objetivo de promover el empoderamiento económico de las mujeres rurales en siete países, incluyendo Etiopía. El objetivo principal del RWEE es acelerar el empoderamiento económico de las mujeres rurales en línea con las prioridades nacionales de seguridad alimentaria, crecimiento

económico y desarrollo sostenible de Etiopía, según el Plan de Crecimiento y Transformación del país.

El programa se centra en mejorar la seguridad alimentaria y la nutrición de las mujeres rurales, aumentar sus ingresos para sostener sus medios de vida, fortalecer su voz en las decisiones que afectan sus vidas, y crear un entorno político e institucional sensible al género para el empoderamiento económico de las mujeres. La muestra que se usó fue de 2,000 mujeres pastoralistas en las regiones de Oromía y Afar, En resumen, el JP RWEE en Etiopía ha sido un esfuerzo integral para transformar positivamente la vida de las mujeres rurales, apoyando sus medios de vida, fortaleciendo su voz y contribuyendo al desarrollo sostenible a nivel local y nacional. Sánchez (2022) La presente investigación “resiliencia comunitaria en la reducción del riesgo de desastres: una experiencia con líderes y lideresas de dos Barrios del Agustino “tuvo por objetivo comprender la naturaleza y dinámica de la resiliencia comunitaria en la reducción de riesgo de desastres presente en los barrios El Independiente y Santa Isabel en el distrito de El Agustino para definir acciones orientadas a su fortalecimiento. La investigación cualitativa fue abordada desde el paradigma socio crítico, donde realizaron entrevistas semi estructuradas a 13 mujeres líderes, 2 grupos focales con representantes de organizaciones sociales, así como, 2 talleres de diagnóstico participativo en ambas comunidades. Por último, llegaron a la conclusión que ambas comunidades pueden adaptarse en su entorno, donde las mujeres que forman parte de las organizaciones sociales quienes lideran y gestionan dirigiéndose a fortalecer la resiliencia comunitaria para reducir el riesgo de desastres.

Padilla (2019) La investigación denominada “Empoderamiento y resiliencia en mujeres privadas de su libertad de un Penitenciario de Trujillo”, su objetivo de esta investigación es analizar la relación entre empoderamiento y resiliencia en mujeres privadas de su libertad en un establecimiento penitenciario de Trujillo. Para su evaluación, se

utilizaron la Escala de Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE) (Pick et al., 2007) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). Este estudio sigue un diseño de investigación sustantivo y se trabajó con una muestra de 181 mujeres privadas de su libertad en dicho establecimiento. Los resultados mostraron una relación moderada entre resiliencia y empoderamiento. Además, la correlación entre el factor de ecuanimidad y el empoderamiento fue de magnitud pequeña, al igual que la correlación con el factor de perseverancia.

No obstante, las mujeres privadas de su libertad presentaron una relación de magnitud mediana entre el factor de satisfacción personal y el empoderamiento, así como con el factor de sentirse bien solo.

El estudio de Huanca y Zapana (2018), en la ciudad de Arequipa, denominada influencia de la organización de los comedores populares del distrito José Luis Bustamante y Rivero en la resiliencia frente a la situación económica y la violencia intrafamiliar en tiempos de pandemia, Arequipa en el año 2021, teniendo en cuenta la aplicación de tres cuestionarios que son la escala de autoestima, el cuestionario de violencia intrafamiliar, escala de resiliencia, por lo que los resultados se evidenciaron capacitaciones recibidas por las ONGS y otras organizaciones contribuyen significativamente en generar resiliencia en las socias de los comedores populares del distrito de José Luis Bustamante y Rivero dado que el 94.7% de ellas desarrollo un nivel de resiliencia alto.

Sáenz y Delfino (2022) es su estudio sobre Educación emocional, resiliencia y alta vulnerabilidad social: diseño y aplicación de un programa de intervención que se declara en pandemia COVID 19, donde participaron 50 líderes, referentes y educadores sociales de cinco organizaciones de base comunitaria de barrios vulnerables, en donde después de aplicar las sesiones la mayoría de los participantes indicaron que les pareció interesantes y necesarias para su desarrollo personal.

## Hipótesis

Existen efectos significativos del programa de empoderamiento sobre la resiliencia en mujeres de una Olla Común en Arequipa.



## Capítulo II. Método

### Método

En este proyecto de carácter cuantitativo se utilizó el diseño experimental (preexperimental), ya que se tuvo un grado de control mínimo, este diseño tiene un grupo único; se aplicó el test-post test, teniendo en cuenta la prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administró el tratamiento y finalmente se le aplicó una prueba posterior al estímulo. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

O1 ----- X ----- O2

Dónde:

O1= Nivel de resiliencia según pretest.

X = Aplicación del Programa de empoderamiento

O2= Nivel de resiliencia según post test.

### Instrumentos

Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de encuesta siendo los instrumentos la ficha de datos sociodemográficos y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Cabe resaltar que también se empleó un programa de empoderamiento dirigido a mujeres de una olla común.

### *Ficha Sociodemográfica*

La presente ficha permitió recolectar características de las mujeres de una Olla Común, relacionadas con los datos generales (nombres, estado civil, si tiene estudios completos, nivel socioeconómico, si tiene hijos y si padece de alguna enfermedad) lo que ayudó a mejorar la planificación, ejecución y evaluación del programa, asegurando que sea más efectivo y equitativo.

### *Escala de Resiliencia de Wagnild y Young*

El instrumento original fue desarrollado por Wagnild y Young en 1998, el cual fue revisado por los autores en 1993, quienes desarrollaron la Escala de Resiliencia (ER), para medir el nivel de resiliencia individual, vista como una característica de personalidad positiva que facilita la adaptación del individuo. La escala está compuesta por 25 ítems que evalúa cinco dimensiones que están relacionados a los factores que evidencian puntos importantes en la resiliencia como son: Ecuanimidad (perspectiva balanceada de la propia vida), perseverancia (tenacidad ante desgracia y desanimo), confianza en sí mismo (habilidad para confiar en sí mismo), satisfacción personal (entender que significa la vida, satisfacción personal (entender que significa la vida), sentirse bien solo (sentido a la libertad).

Según el estudio realizado por Rodríguez (2021) comenta que las Evidencias de validez, de la escala utilizada que es : "La resiliencia de Wagnild y Young" donde fue aplicada a estudiantes del instituto tecnológico superior de La Libertad, donde la validez que se evaluó en base al Análisis Factorial Confirmatorio se logró un ajuste:  $X^2/g1$  de 2.07;  $RMSEA$ : .046;  $GFI$ : .92;  $AGFI$ : .90; el índice de ajuste parsimonioso no ajustado es 0.88 , a diferencia del índice de ajuste parsimonioso ajustado es de 0.65, y su Confiabilidad se calculó mediante el Alfa de Cronbach .815, indicando que se tiene una buena consistencia interna, indicándonos que es confiable.

La validez del cuestionario de resiliencia se sustenta en elevadas correlaciones con constructos bien definidos relacionados con la resiliencia donde vio una validez concurrente al correlacionar la resiliencia con variables como depresión ( $r = -.36$ ), satisfacción de vida ( $r = .59$ ), moral ( $r = .54$ ), salud ( $r = .50$ ), autoestima ( $r = .57$ ) y percepción del estrés ( $r = -.67$ ). En cuanto a la validez de estructura interna, se utilizó el análisis factorial con componentes principales y rotación oblimin, revelando cinco factores no correlacionados entre sí.

En Perú, el trabajo de Castilla et al. (2016), se utilizó la misma escala para evaluar su confiabilidad y validez en una muestra de 332 personas, incluyendo tanto universitarios como profesionales de diversas ocupaciones, con edades entre 17 y 64 años. Las correlaciones ítem- test mostraron asociaciones altamente significativas ( $p < .001$ ) para cada reactivo retenido, indicando que todos miden el mismo constructo. El análisis factorial reveló una estructura unidimensional que explica el 41.85% de la varianza total, y se observó una alta consistencia interna ( $\alpha = .898$ ). Estas propiedades psicométricas son adecuadas para continuar con otros estudios similares.

### **Participantes**

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) menciona que, en las muestras no probabilísticas, las unidades se eligieran según las necesidades y las características del presente estudio, no al azar ni tampoco utilizando fórmulas matemáticas. Este proceso se fundamenta en las decisiones que toman los investigadores, quienes aplican otros criterios para seleccionar las muestras. Nuestra población elegida en la investigación está conformada por mujeres de la Olla Común del distrito de Alto Cayma la ciudad de Arequipa y la muestra estuvo conformada por 20 mujeres de una olla común “Corazón de Jesús” del distrito de Alto Cayma cuyas edades oscilan entre los 30 y 60 años ( $M=48.65$ ;  $DE=9.167$ ) con un nivel socioeconómico bajo (25%) medio (75%), y un grado de instrucción primaria completa (60%) y secundaria completa (40%) de la ciudad de Arequipa.

### ***Criterios de Inclusión***

Se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: a) Mujeres que trabajan en la olla común de “Corazón de Jesús” alto Cayma, b) Mujeres que sean mayores de edad c) Mujeres que vivan en alto Cayma d) Participantes que completen el instrumento pretest y post test de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, e) Mujeres que asistan a todos los talleres del programa de empoderamiento.

### *Criterios de Exclusión*

Además, se agregan los siguientes criterios de exclusión: a) mujeres que no completen el protocolo de evaluación, b) mujeres que no brinden su consentimiento del programa del empoderamiento y del cuestionario de resiliencia, c) mujeres que no sean del distrito de Alto Cayma. Las características de la muestra según la ficha sociodemográfica se muestran en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Datos sociodemográficos de la muestra*

Variable	<i>n</i>	%
Ocupación		
Ama de casa	19	95.0
Independiente	1	5.0
Estado Civil		
Casada	1	5.0
Viuda	0	0
Soltera	0	0
Conviviente	19	95.0
Divorciada	0	0
Grado de Instrucción		
Primaria incompleta	0	0
Primaria completa	12	60.0
Secundaria incompleta	0	.0
Secundaria completa	8	40.0
Vive con		
Hijo(s)	20	71.4
Abuelo(s)	3	10.7
Pareja	1	3.6
Padre(s)	3	10.7
Tío(s)	1	3.6
Padecimiento de enfermedad		
Artrosis	1	5.0
Gastritis	0	0
Otras	8	40.0
Ninguna	11	55.0
Nivel Socioeconómico		
Bajo	5	25.0
Medio	15	75.0
Alto	0	0

## Procedimiento

Una vez el proyecto fue aprobado, se solicitó a la directora de la Escuela Profesional de Psicología una carta de presentación para la presidenta de la Olla Común; para que autorice la realización de la investigación, facilitándonos el acceso a la muestra. Se realizó las coordinaciones necesarias con todas las mujeres pertenecientes de la Olla Común con el tiempo y disponibilidad en relación con los talleres de empoderamiento. La población del estudio se captó de manera coordinada, siendo que la ejecución del programa se dará de manera semanal; después de las reuniones que tienen las participantes de la Olla Común.

Primero se aplicó la ficha sociodemográfica para recabar datos generales de las participantes. Luego se aplicó los cuestionarios de forma grupal antes y después de la intervención; para esto primero se reunirá a las mujeres, dándoles información sobre el objetivo y la importancia del estudio, así como la forma en que se tratarán los datos.

Seguidamente se les entregó un formato de consentimiento informado y a las que den su autorización se les entregó los cuestionarios, donde se les brindó indicaciones para su llenado. Posteriormente se tabuló los datos y se ejecutó el análisis estadístico de los mismos, donde los resultados se presentaron mediante tablas estadísticas.

Se utilizó la metodología de tipo participativo, formativa, dinámica y teórico-práctica, tanto de forma individual como grupal. Mediante el progreso de cada sesión, y talleres adicionales, se empleó el diálogo y la comunicación participativa entre las mujeres de la olla común con el objetivo de que haya un diálogo positivo, donde puedan intercambiar ideas, haciendo uso de las técnicas del feedback, ejercicios y simulaciones de situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Esto ayudó a que puedan ir desarrollando sus habilidades individuales, grupales y los vínculos que más adelante puedan ir creando, generando un análisis de las actitudes, sus conductas y las creencias que puedan ir formando en su vida.

También se planteó una relación de carácter formativo, con el fin de promover un carácter formativo, un pensamiento crítico, lógico, así como la tolerancia, la conciencia.

Es importante mencionar que se trabajó conjuntamente con la Municipalidad de Cayma, a través del área de desarrollo social. De esta manera se obtuvo la información correspondiente a la cantidad de asociaciones de Ollas Comunes del distrito y en cuanto a los coordinadores encargados de gestionar actividades con estas asociaciones con quienes se trabajó directamente para acceder a la muestra y aplicar el programa. También se pudo gestionar incentivos para las participantes, y así valorar su tiempo, esfuerzo y compromiso con las actividades.

#### ***Características del Programa de Empoderamiento:***

A continuación, se describen las etapas del programa:

Primera etapa (Se ejecutó los talleres del programa de empoderamiento): La segunda semana, luego de la aplicación del pre test, se realizó los tres primeros talleres. El primero se denomina “Empoderamiento participativo a través de la perseverancia” y tiene como objetivo potenciar el nivel de la dimensión de perseverancia, el segundo taller se llama “Aprendo a tomar decisiones mediante estrategias” que tiene como objetivo desarrollar el nivel de la dimensión de ecuanimidad, el tercer taller se llama “Soy autónoma siendo afectiva” y tiene como objetivo desarrollar el nivel de la dimensión de confianza en sí mismo.

Segunda etapa (Ejecución de los últimos talleres): La tercera semana se realizó las dos sesiones restantes. Una de estas es el taller de “Sentirse bien solo: la autonomía de la seguridad interior” y tiene como objetivo desarrollar el nivel de la dimensión sentirse bien solo y seguridad, y la quinta sesión se llama “En busca de la satisfacción personal un viaje hacia el bienestar interior” y su objetivo es desarrollar el nivel de la dimensión satisfacción personal y la igualdad. Todos los talleres mencionados tuvieron sesiones adicionales las

cuales sirvieron de refuerzo en sus conocimientos; tanto en lo teórico como lo práctico. El programa de forma detallada se especifica en el Anexo 3.

### **Consideraciones Éticas**

Se realizó las coordinaciones respectivas con la encargada de la Olla Común de Alto Cayma para recabar los permisos necesarios donde se llevó a cabo el proyecto de investigación. En consecuencia, se aseguró, la confidencialidad y protección de datos de la población de estudio.

Además, el estudio siguió los principios éticos establecidos por la American Psychological Association (APA, 2017). En primer lugar, se proporcionó a los participantes la información necesaria sobre la investigación, se aclaró sus dudas y se les ofreció el consentimiento informado, detallando el procedimiento del estudio, los instrumentos utilizados y los datos de contacto del investigador.

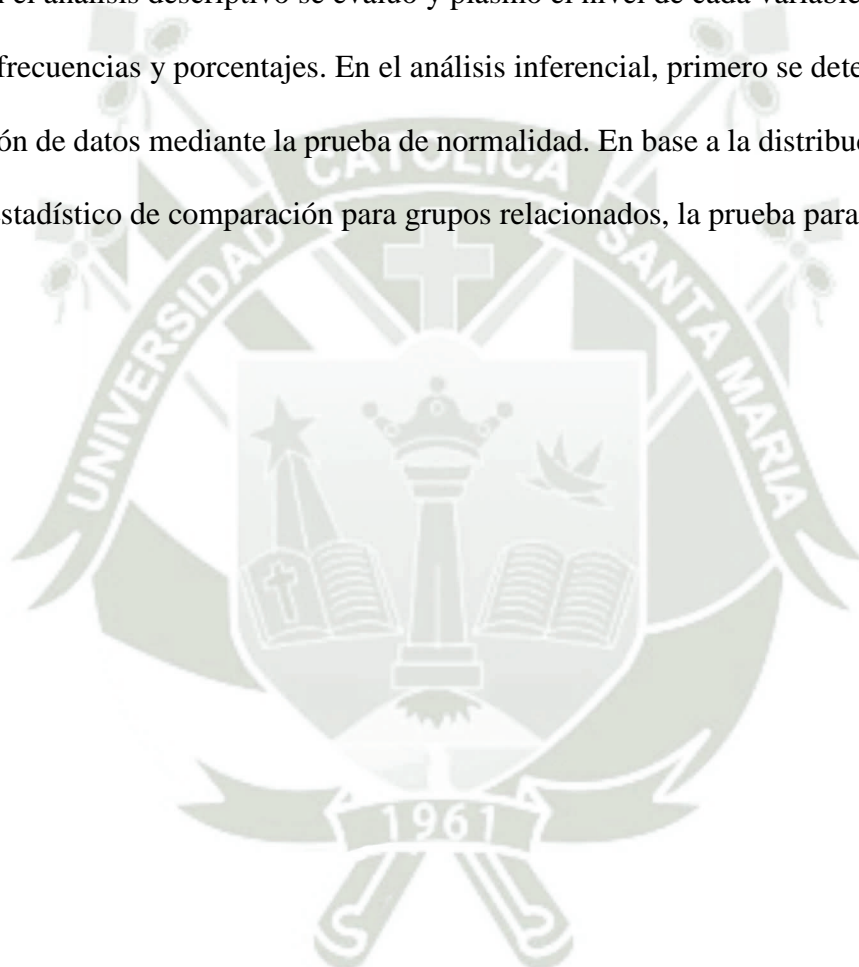
Finalmente, el estudio se adhirió a las directrices establecidas por el Colegio de Psicólogos (2017), específicamente al Artículo 24° sobre el consentimiento informado y al Artículo 25° que prioriza la salud de los participantes. Asimismo, en relación con los instrumentos, se consideraron los Artículos 45°, 46°, 48° y 49°, que enfatizan la importancia de la validez, el seguimiento de los manuales de los instrumentos, la abstención de diagnósticos y la explicación clara del propósito del estudio para facilitar su comprensión.

Finalmente, el presente proyecto también busca ser aprobado por el Comité de Ética del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica de Santa María.

## **Análisis de Datos**

Para el procedimiento en base a los instrumentos antes mencionados se creó la base de datos utilizando el programa Microsoft Excel, donde se tabuló las respuestas, con el fin de tener una mejor visualización de datos. Posteriormente, se exportó al paquete estadístico SPSS versión 24 para el análisis descriptivo e inferencial.

En el análisis descriptivo se evaluó y plasmó el nivel de cada variable a través de tablas de frecuencias y porcentajes. En el análisis inferencial, primero se determinó la distribución de datos mediante la prueba de normalidad. En base a la distribución hallada se eligió el estadístico de comparación para grupos relacionados, la prueba paramétrica T de Student.



### Capítulo III. Resultados

Los resultados se presentan en el siguiente orden; en primer lugar, se muestran las tablas de frecuencia pretest y post test para las dimensiones y escala global del grupo experimental; en segundo lugar, se presenta el análisis de normalidad de las variables; en tercer lugar, se muestran las comparaciones pretest-post test de cada una de las dimensiones de resiliencia; y finalmente, se presenta la comparación del puntaje total pre y post test de la muestra.

**Tabla 2**

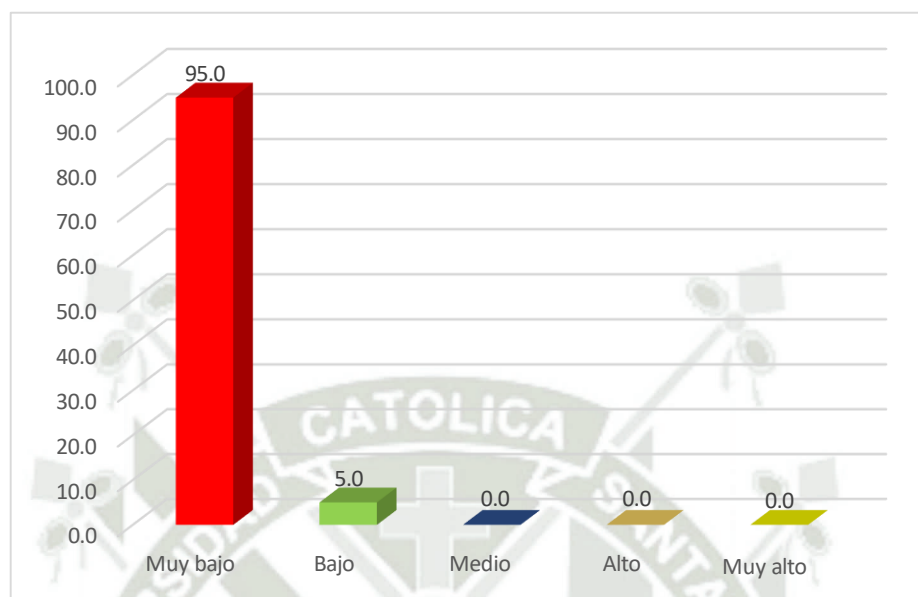
*Nivel de resiliencia antes de la situación experimental*

Variable	<i>n</i>	%
Puntaje total de resiliencia		
Muy bajo	19	95.0
Bajo	1	5.0
Medio	0	0
Alto	0	0
Muy alto	0	0

En la Tabla 2 se puede apreciar que el 95% de las participantes presentaron un nivel muy bajo y 5% presentaron bajos niveles de resiliencia antes de la implementación del programa de empoderamiento.

**Figura 1**

*Nivel de resiliencia antes de la situación experimental*



*Nota.* La Figura 1 representa el nivel de resiliencia antes de la situación experimental en la población de mujeres

En la siguiente Figura se puede observar que el 95% de las participantes presentan un nivel muy bajo de resiliencia antes de la aplicación de la situación experimental y el 5% se obtuvo nivel bajo en resiliencia antes de la aplicación.

**Tabla 3**

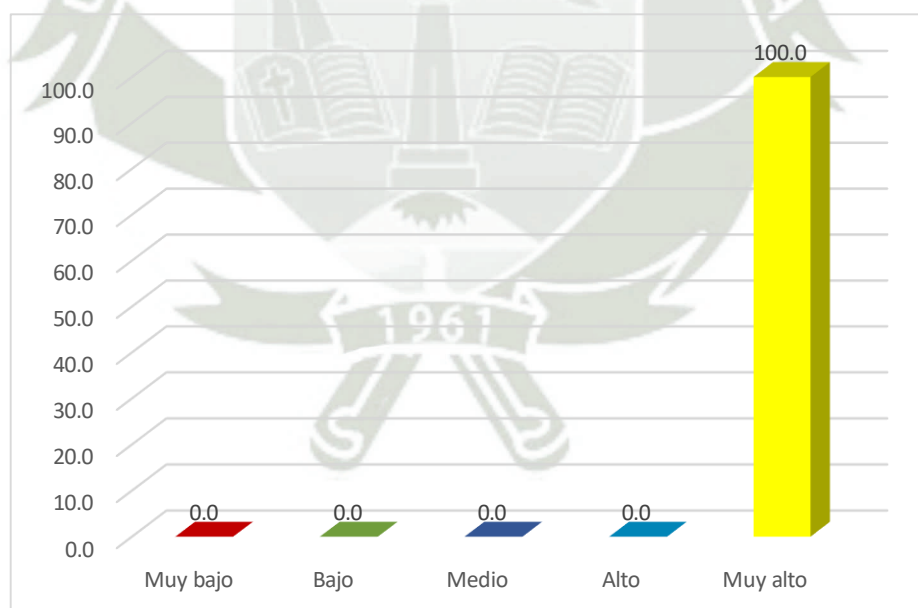
*Nivel de resiliencia después de la situación experimental*

Variable	<i>n</i>	%
Puntaje total de resiliencia		
Muy bajo	0	0
Bajo	0	0
Medio	0	0
Alto	0	0
Muy alto	20	100.0

La Tabla 3 permite observar que todas las participantes obtuvieron un nivel alto de resiliencia después de la situación experimental.

**Figura 2**

*Nivel de resiliencia después de la situación experimental*

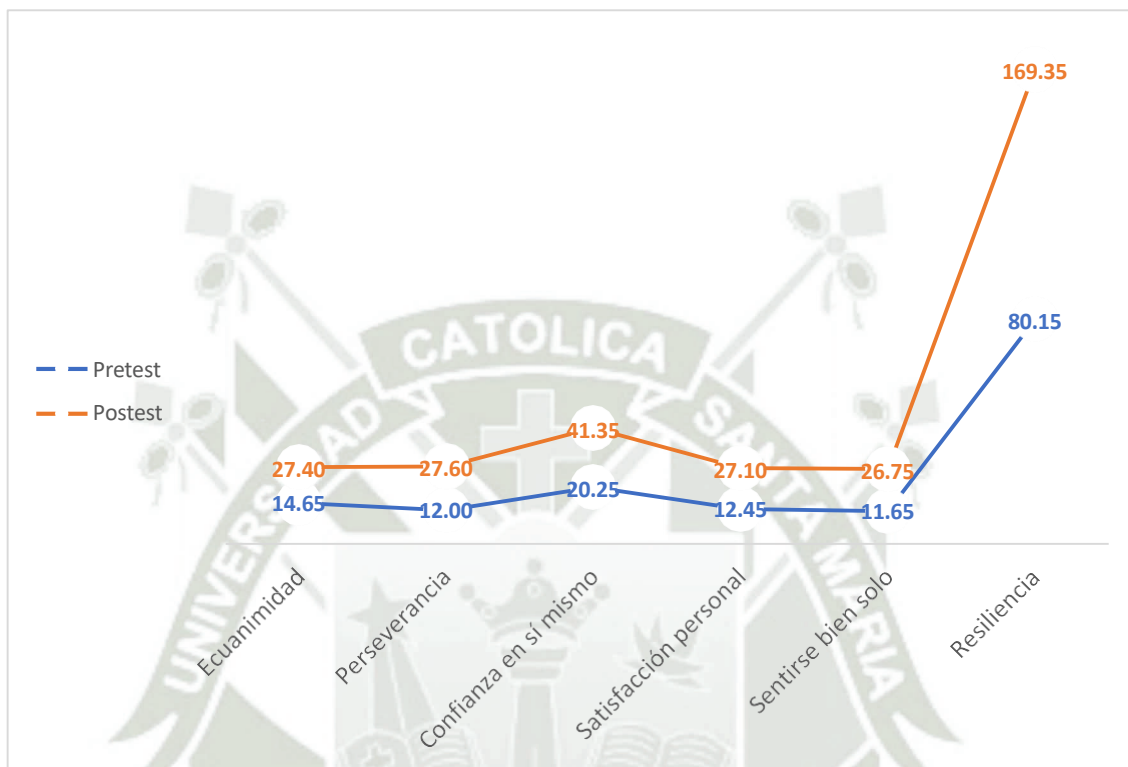


*Nota.* La Figura 2 representa el nivel de resiliencia después de la situación experimental en población de mujeres

Los resultados en la siguiente Figura se pueden observar que el 100% de las participantes presentan un nivel Muy Alto de resiliencia después de la aplicación; en la situación experimental.

**Figura 3**

*Análisis de la evolución de la variable resiliencia y sus dimensiones durante el programa de Empoderamiento*



*Nota.* La Figura representa el análisis de la evolución de las dimensiones de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

En la presente Figura se puede observar en las medias de las dimensiones de resiliencia que la ecuanimidad en el pretest se obtuvo 14.65 y en el post test 27.40 , en la dimensión perseverancia en el pretest se obtuvo 12.00 y el post test 27.60 , en la dimensión confianza en sí mismo se obtuvo en el pretest 20.25 teniendo un cambio en el post test de 41.35 , en satisfacción personal se obtuvo 12.45 en el pretest y post test 27.10 siendo un nivel alto, y en la dimensión sentirse bien solo se obtuvo 11.65 en el pretest y post test 26.75 siendo nivel alto.

**Tabla 4***Análisis de normalidad de las variables*

VARIABLES	Mín	Máx	M	DE	g1	g2
1. Ecuanimidad	10.00	16.00	12.75	1.62	-0.05	-0.45
2. Perseverancia	9.00	19.00	15.60	2.68	-0.98	0.57
3. Confianza	17.00	27.00	21.10	2.63	0.40	-0.28
4. Satisfacción personal	10.00	18.00	14.65	2.56	-0.67	-0.69
5. Sentirse bien solo	7.00	20.00	15.10	3.18	-0.69	0.90
6. Resiliencia	64.00	105.00	89.20	10.05	-0.54	0.85

*Nota:* g1: Asimetría; g2. Curtosis; para el cálculo de la normalidad se toma en cuenta las diferencias de las puntuaciones directas del postes y pretest de cada variable, ello según la fórmula de la prueba *t* de Student

En la Tabla 4 se observa los resultados de la prueba de normalidad, ello a través del estadístico de forma (asimetría y curtosis), los resultados indican que las puntuaciones directas antes y después del tratamiento se asemejan a una distribución normal, pues los valores para estos estadísticos están dentro de los recomendados, es decir  $\pm 1.5$  (Curran et al., 1996).

**Tabla 5**

*Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión ecuanimidad*

Variable	Pretest		Post test		<i>t</i> (19)	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>1 - β</i>
	(20)		(20)					
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>				
Ecuanimidad	14.65	1.57	27.4	0.82	35.238	.001	1.62	.99

*Nota. d:* Prueba *d* de Cohen, tamaño del efecto; *1 - β:* potencia estadística

En la Tabla 5 se puede evidenciar que existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y post test en la dimensión ecuanimidad ( $p < .05$ ), se puede apreciar que hay un aumento en el puntaje de la dimensión después de la situación experimental, adicional, por el tamaño del efecto tal diferencia es grande (Cohen, 1992). Esto da entender que el programa es altamente efectivo.

**Tabla 6**

*Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión perseverancia*

Variable	Pretest		Post test		<i>t</i> (19)	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>1 - β</i>
	(20)		(20)					
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>				
Perseverancia	12.00	2.36	27.6	0.75	26.000	.001	2.68	.99

*Nota. d:* Prueba *d* de Cohen, tamaño del efecto; *1 - β:* potencia estadística

La Tabla 6 permite apreciar que existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y postest en la dimensión perseverancia ( $p < .05$ ), se puede observar que hay un aumento en el puntaje de la dimensión después de la situación experimental.

**Tabla 7**

*Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión confianza en sí mismo*

Variable	Pretest (20)		Posttest (20)		<i>t</i> (19)	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>1 - β</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>				
	Confianza en sí mismo	20.25	2.38	41.35				

*Nota. d: Prueba d de Cohen, tamaño del efecto; 1 - β: potencia estadística*

En la Tabla 7 se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y posttest en la dimensión confianza en sí mismo ( $p < .05$ ), se aprecia que hay un aumento en el puntaje de la dimensión después de la situación experimental.

**Tabla 8**

*Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión satisfacción personal*

Variable	Pretest		Post test		<i>t</i> (19)	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>1 - β</i>
	(20)		(20)					
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>				
Satisfacción personal	12.45	2.31	27.10	0.64	25.59	.001	2.56	.99

*Nota. d: Prueba d de Cohen, tamaño del efecto; 1 - β: potencia estadística*

La Tabla 8 permite apreciar que existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y post test en la dimensión satisfacción personal ( $p < .05$ ), se puede observar que hay un aumento en el puntaje de la dimensión después de la situación experimental.

**Tabla 9**

*Efecto del programa de empoderamiento en la dimensión sentirse bien solo*

Variable	Pretest		Post test		<i>t</i> (19)	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>1 - β</i>
	(20)		(20)					
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>				
Sentirse bien solo	11.65	3.01	26.75	0.91	21.55	.001	3.18	.99

*Nota.* *d*: Prueba *d* de Cohen, tamaño del efecto; *1 - β*: potencia estadística

En la Tabla 9 se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y post test en la dimensión sentirse bien solo ( $p < .05$ ), se aprecia que hay un aumento en el puntaje de la dimensión después de la situación experimental.

**Tabla 10**

*Efecto del programa de empoderamiento en la resiliencia*

Variable	Pretest		Post test		<i>t</i> (19)	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>1 - β</i>
	(20)		(20)					
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>				
Resiliencia	80.15	9.20	169.35	2.80	39.69	.001	3.24	.99

*Nota. d:* Prueba *d* de Cohen, tamaño del efecto; *1 - β:* potencia estadística

En la Tabla 10 se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y post test en el puntaje total de resiliencia ( $p < .05$ ), se aprecia que hay un aumento en el puntaje de la escala después de la situación experimental. El tamaño del efecto es grande, por lo que el programa logra sus efectos; además, la potencia estadística es mayor a .80, (.99) este elevado nivel de potencia indica que la investigación está correctamente estructurada para examinar los impactos del programa de resiliencia, minimizando al máximo el peligro de incurrir en un error de tipo II.

## Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo conocer el efecto de un “Programa de empoderamiento” sobre la resiliencia en mujeres de una Olla Común en Arequipa. Los resultados demostraron que, al aplicar un programa, en donde se genere experiencias relacionadas con el empoderamiento participativo, con la perseverancia, la tomar decisiones estratégicas, la confianza en sí misma y la satisfacción personal; mejora significativamente la resiliencia, así pues, las mujeres demuestran mayor capacidad para superar la adversidad, incluso en situaciones más difíciles, evidenciándose diferencias significativas en el pre y postest en el puntaje total de resiliencia ( $p < .05$ ), de tal manera que se evidencia un aumento en el puntaje de la escala después de la situación experimental. Adicionalmente, se encontró que el tamaño del efecto es grande, por lo que el programa demuestra ser elevado a nivel de potencia, lo que indica que la investigación está correctamente estructurada para examinar los impactos del programa de resiliencia, minimizando al máximo el peligro de incurrir en un error de tipo II, por lo tanto se comprueba la hipótesis alterna y se rechaza la nula, es decir existe efectos significativos del programa de empoderamiento sobre la resiliencia en mujeres de una Olla Común en Arequipa. Estos resultados coinciden con el estudio de Huanca y Zapana (2018), en la ciudad de Arequipa, denominada influencia de la organización de los comedores populares del distrito José Luis Bustamante y Rivero en la resiliencia frente a la situación económica y la violencia intrafamiliar en tiempos de pandemia, Arequipa en el año 2021, el cual evidenció que las capacitaciones recibidas por las ONGS y otras organizaciones contribuyen significativamente en generar resiliencia en las socias de los comedores populares del distrito de José Luis Bustamante y Rivero dado que el 94.7% de ellas desarrolló un nivel alto de resiliencia.

En relación al primer objetivo específico, niveles de resiliencia en la mujeres de una olla común en Arequipa, los resultados demostraron que el 95% de mujeres, antes de aplicar

el programa, obtuvieron un nivel muy bajo de resiliencia, el 5 % mostró un nivel bajo de resiliencia y ninguna de las mujeres mostró niveles promedio, alto ni muy alto; estos resultados difieren con los encontrados por Lucas (2020) en su estudio sobre resiliencia en mujeres de un comedor popular en Lima, en donde las mayorías de participantes (56.7%) logran un medio de residencia, un nivel alto (43.3%) y ninguna mujer se ubica en los niveles inferiores. Posteriormente a la aplicación el programa de empoderamiento se encontró que los niveles de resiliencia mejoraron, de tal manera que el 100% de las mujeres están ahora dentro de la categoría de muy alto y ninguna mujer se encuentra en la categoría de muy bajo y bajo, estos resultados reflejan mejoras considerables en la resiliencia gracias al programa aplicado.

En cuanto al segundo objetivo específico, sobre el efecto del programa de empoderamiento en la dimensión ecuanimidad en las mujeres de una olla común en Arequipa, se evidenció un incremento considerable, es decir existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y postest en la dimensión ecuanimidad ( $p < .05$ ) y se comprueba que el programa generó mejoras en el criterio equilibrado sobre la propia vida y las experiencias vividas. Esto involucra mantener la calma y la confianza y capacidad para responder con moderación a las adversidades. Estos hallazgos son similares a los encontrados por Sáenz y Delfino (2022) en su estudio sobre Educación emocional, resiliencia y alta vulnerabilidad social: diseño y aplicación de un programa de intervención, en donde después de aplicar las sesiones la mayoría de los participantes indicaron que les pareció interesantes y necesarias para su desarrollo personal.

El tercer objetivo específico sobre el efecto del programa de empoderamiento en la dimensión perseverancia en las mujeres de una olla común en Arequipa, se obtuvo diferencias estadísticamente significativas en el pre y postest en la dimensión perseverancia ( $p < .05$ ), lo que implica que las mujeres mejoraron en el deseo constante de seguir adelante y luchar por construir la propia vida ello implica un compromiso continuo y disciplina para no

rendirse ante las adversidades. Estas características, según Hernández (2020), resulta útil en el momento de superar situaciones traumáticas y está relacionada con el desarrollo del locus de control interno, lo que permite al individuo reestablecer sentimientos de propia valía y seguridad que le posibilite adaptarse y superar de manera eficiente las situaciones negativas.

Por otro lado, el programa de empoderamiento también mejora la dimensión de confianza en sí mismo, es decir en la creencia en uno mismo y en la capacidad de lograr las metas en todas las áreas de la vida. Este hallazgo está relacionado con el cuarto objetivo y se pudo observar que existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y postest en la dimensión mencionada ( $p < .05$ ), esto es similar a lo encontrado en el estudio de Sáenz y Delfino (2022) quienes encontraron que un programa de educación emocional, resiliencia y alta vulnerabilidad mejora la percepción de confianza de los participantes.

Como quinto objetivo se buscó explicar el efecto del programa de empoderamiento en la dimensión satisfacción personal en las mujeres, se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas en el pre y postest ( $p < .05$ ), es decir, el programa mejora la capacidad del individuo para plantearse un propósito en la vida y disfrutar de la existencia.

Implica ser independiente y tener la libertad de tomar decisiones por uno mismo, independientemente de los deseos de otros. Estos resultados se relacionan con el estudio de Padilla (2019) denominada “Empoderamiento y resiliencia en mujeres privadas de su libertad de un Penitenciario de Trujillo”, donde el objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre empoderamiento y resiliencia en mujeres privadas de su libertad en un establecimiento penitenciario de Trujillo, en donde se encontró una relación de magnitud mediana entre el factor de satisfacción personal y el empoderamiento, así como con el factor de sentirse bien.

En relación al último objetivo específico sobre el efecto de un programa de empoderamiento en la dimensión sentirse bien en las mujeres, se encontró incremento y

diferencias estadísticamente significativas en el pre y postest en la dimensión sentirse bien solo ( $p < .05$ ), es decir las mujeres mejoraron en la capacidad de sentirse bien consigo mismo sin depender de los demás, estableciendo límites con su entorno y ello implica ser independiente y tener la libertad de tomar decisiones por uno mismo, independientemente de los deseos de otros y esto es similar a los encontrado por Sáenz y Delfino (2022) es su estudio sobre Educación emocional, resiliencia y alta vulnerabilidad social: diseño y aplicación de un programa de intervención, en donde después de aplicar las sesiones la mayoría de los participantes indicaron que se consideraron escuchados y validados.

De acuerdo a la experiencia de la aplicación del presente programa y observado la gran eficiencia del programa en el desarrollo de la resiliencia en las participantes se consideró que uno de los aspectos más importantes fue la cohesión de grupo y sobre todo el diseño del taller.

Finalmente, las organizaciones comunitarias, por su estructura natural y voluntaria, conforman un entorno favorable para el desarrollo de acciones que permitan fortalecer la dinámica de ajustes y reajustes psicológicos y sociales, que se requieren para potenciar respuestas resilientes.

## Conclusiones

**Primera.** El programa de empoderamiento tiene efectos significativos en el mejoramiento de la resiliencia en mujeres de una Olla Común en Arequipa.

**Segunda.** Las mujeres de una olla común en Arequipa antes de la aplicación del programa de empoderamiento evidenciaron, es su mayoría, niveles muy bajos y bajos de resiliencia y luego del programa todas las mujeres mostraron niveles alto de resiliencia.

**Tercera.** El programa de empoderamiento tiene efectos significativos en el mejoramiento de la dimensión ecuanimidad en las mujeres de una olla común en Arequipa.

**Cuarta.** El efecto del programa de empoderamiento fue significativo en el mejoramiento de la dimensión perseverancia en las mujeres de una olla común en Arequipa.

**Quinta.** La dimensión de confianza en sí mismo, de la resiliencia, mejoró significativamente al aplicar el programa de empoderamiento en las mujeres de una olla común en Arequipa.

**Sexta.** El programa de empoderamiento mejora significativamente la dimensión satisfacción personal en las mujeres de una olla común en Arequipa.

**Séptima.** El efecto del programa de empoderamiento, en la mejora de la dimensión sentirse bien, fue significativo en las mujeres de una olla común en Arequipa.

## Sugerencias

**Primero.** Se sugiere a los profesionales de la carrera de psicología, que realicen investigaciones aplicando el programa de empoderamiento, para mejorar la resiliencia, en otros contextos como instituciones privadas y públicas de manera que se pueda seguir corroborado su eficacia y pueda ser útil para el apoyo de comunidades en situación de vulnerabilidad.

**Segunda.** Que las autoridades de la municipalidad, encargadas de gestionar e implementar las asociaciones de Ollas Comunes, tomen mayor interés e iniciativa en cuanto a mejorar la resiliencia en las mujeres que participan de estas acciones, de tal manera que se fortalezca su iniciativa, voluntad y solidaridad para atender las necesidades básicas de alimentación de la población

**Tercera.** A las lideresas de las asociaciones de las Ollas comunes que generen espacios y motiven el trabajo del empoderamiento a través de metodologías activas y participativas, con guía de equipos de psicólogos, como medio para afianzar el trabajo cooperativo dentro de estas asociaciones, y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

**Cuarta.** Se sugiere a los responsables del área de desarrollo social de la municipalidad que el programa de empoderamiento sea una base importante y motive a la creación de otros programas que coadyuven al desarrollo de la toma de decisiones, autonomía, y mejora de calidad de vida de las familias de sectores vulnerables.

**Quinta.** Se sugiere a futuros investigadores realizar estudios con un enfoque cualitativo para poder tener una comprensión más adecuada sobre el fenómeno de la resiliencia así como algunos otros que puedan presentarse en la población abordada en este estudio.

**Sexta.** Se sugiere a futuras investigaciones, emplear diseños experimentales que puedan ofrecer un mayor control sobre las variables extrañas que puedan estar influenciando en la causalidad de las variables de estudio, asimismo se sugiere se pueda realizar la creación de una escala que mida el empoderamiento en mujeres peruanas.

### Limitaciones

**Primera.** La accesibilidad a la muestra, debido a que se requirió de muchos permisos y autorizaciones.

**Segunda.** Que algunas personas no podían llenar los cuestionarios; debido a que tenían dificultades al momento de leer las preguntas causado por su nivel de instrucción, requiriendo que se apoye con la lectura de los ítems.

**Tercera.** Los horarios disponibles, de las participantes, era limitado, debido a que tenían actividades ya programadas por motivos de trabajo y/o personales; debido a ello se manejaron diversos horarios.



## Referencias

- Adato, M., de la Briere, B., Mindek, D. y Quisumbing, A. R. (Eds.). (2000). *The Impact of Progress on Women's Status and Intrahousehold Relations*. International Food Policy Research Institute.
- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association*. APA.
- Armando, L. (2020) *Resiliencia en mujeres de un comedor popular de san juan de lurigancho, lima, 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica los Ángeles Chimbote].  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30474/COMEDOR\\_POPULAR\\_LUCAS\\_%20TORALVA\\_%20ARMANDO.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30474/COMEDOR_POPULAR_LUCAS_%20TORALVA_%20ARMANDO.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Bolaños y Jara (2016). *Clima Social Familiar y Resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Unión].  
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/582>
- Boza Robles, G. A. (2019). *Empoderamiento de la Mujer en las Organizaciones Sociales de Base del Primer Nivel de los Clubes de Madres – Distrito de Carmen Alto, Huamanga, Ayacucho* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4581/TRABSUFICIENCIA\\_BOZA\\_GRACIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4581/TRABSUFICIENCIA_BOZA_GRACIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castilla, H. y Barboza, M. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. 4(2), 121-136

- Campo, A. y Giraldo, I. (2015). Empoderamiento de la mujer y construcción del sujeto político a partir del cuidado del otro y de sí mismo. *Revista Gestión y Región*. (19), 73-94.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5669077&orden=0&info=link>
- Charlier, S. y Caubergs, L. (2007). *El proceso de empoderamiento de las mujeres*. Commission Femmes et Développement.
- Cohen, J. (1992). Quantitative Methods in Psychology: A Power Primer. *Psychological Bulletin*. 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cheston, S. y Kuhn, L. (2001). Empoderamiento de la mujer a través de las microfinanzas. *Portal FinDev*.  
<https://www.findevgateway.org/es/publicacion/2001/01/empoderamiento-de-la-mujer-traves-de-las-microfinanzas>
- Cyrułnik, B. (2003). *Resiliencia: hacia un mundo posible*. Gedisa
- Cyrułnick, B. (2004). *La construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces*. Gedisa
- Curran, P., West, S. y Finch, J. (1996). The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Defensoría del Pueblo. (2022). Visión de las mujeres representantes de las Ollas Comunes durante la Pandemia por COVID-19. *Defensoría del Pueblo*.  
<https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2022/01/Ollas-comunes.pdf>
- Eisman, A., Zimmerman, M., Kruger, D., Reischl, T., Miller, A., Franzen, S. y Morrel-Samuels, S. (2016). Psychological Empowerment Among Urban Youth: Measurement Model and Associations with Youth Outcomes. *American Journal of Community Psychology*, 58(3- 4), 410-421. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12094>

- Farias, J. (2007). *Factores protectores de resiliencia* [Tesis de Licenciatura, Universidad Academia de Humanismo Cristiano].  
<https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/4ecc861b-95cc-4997-9551-74fc1da36ba1/content>.
- Filho, W. L., Azul, A. M., Brandli, L., Salvia, A. L., Wall, T. (2021). *Gender Equality*. Springer.
- Guevara, K. (2018). *Autoconcepto y Resiliencia en mujeres presidiarias, por primera vez y habituales de una institución penitenciaria de Trujillo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].  
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/4241>
- González de la Rocha, M. y Agustín Escobar, L. (2008). Vulnerabilidad y activos de los hogares: El programa Progresá-Oportunidades en ciudades pequeñas. En *Método científico y política social. A propósito de las evaluaciones cualitativas de programas sociales* (pp. 129-202). El Colegio de México.
- Greco, C., Morelato, G. e Ison, M. (2007). Las emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate*. 7, 81-94.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645315>
- Greco, C. (2006). Creencias en salud. Concepto de salud - enfermedad en las madres y sus hijos con diabetes Mellitus tipo 1. *Revista Argentina de Clínica Psicológica Aigle*. 15(1), 21-29.
- Gil, G. (2010). La resiliencia: Conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El guiniguada*, 1(19), 27-42.  
<https://ojsspdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/421>
- Grotberg, E. H. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy*. Gedisa.

- Gómez, C., y Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6471760>
- Hando, F. H. y Kitessa, R. J. (2018). Joint Programme On Rural Women's Economic Empowerment (Jp Rwee) In Ethiopia End Evaluation Report. *ResearchGate*.  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11671.60329>
- Huanca Arraya, A. L. y Zapana Pacha, Y. M. (2021). *Influencia de la organización de los comedores populares del distrito José Luis Bustamante y Rivero en la resiliencia frente a la situación económica y la violencia intrafamiliar en tiempos de pandemia, Arequipa – 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
- Hernández, J. y García, R. (2008). *Instrumento para Medir el Empoderamiento de la Mujer*. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Hernández, L. (2020). Resiliencia comunitaria y salud mental: Una reflexión teórica en el marco de la emergencia mundial del COVID-19. *Community Resilience and Mental Health: A theoretical reflection in the framework of the global emergency of COVID-19*. Universidad de Otavalo. <https://doi.org/10.47463/clder.2020.01.007>
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación las rutas: Cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Henderson, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar las adversidades*. Gedisa
- Hidalgo, D. (2022). *Mujeres de ollas comunes en Lima Metropolitana le hacen frente a la pobreza, el hambre y la inflación*. Instituto de Democracia y Derechos Humanos.  
<https://idehpucp.pucp.edu.pe/revista-memoria/reportaje/mujeres-de-ollas-comunes-en-lima-metropolitana-le-hacen-frente-a-la-pobreza-el-hambre-y-la-inflacion/>

- Imada, P. (2019). *Proceso de empoderamiento político de mujeres participantes del comedor popular “Corazón de María” en Huaycán entre 2013 y 2018* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú].  
<https://repositorio.pucp.edu.pe/items/dba67004-ac82-4993-ae35-188336c94b9f>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). *Perú: Indicadores de Gestión Municipal 2019*. Instituto Nacional de Estadística e Informática.  
[https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digiales/Est/Lib1720/](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digiales/Est/Lib1720/)
- Johansen, O. (2004). *Introducción a la teoría general de sistemas*. Limusa.
- Kabeer, N. (1997). Empoderamiento desde abajo: ¿qué podemos aprender de las organizaciones de base? En *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Tercer Mundo.
- León, M. (1997). *Poder y empoderamiento de las mujeres*. TM Editores.
- Lizarzaburu, L. I. (2018). Vista de Empoderamiento en mujeres con condición de vulnerabilidad de asentamientos humanos del distrito de Chorrillos. *Revista Científica Digital de Psicología Psiquemag*, 7(2).  
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/178/169>
- Luthar, S. y Cushing, G. (1999). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. *Development and Psychopathology*. 26(2). 353–372
- Martínez, D. (2004). *Identidades culturales y relaciones de poder en las prácticas educativas*. Novedades Educativas.
- Munist, M., Santos, H., Klotiarenco, M., Suárez Ojeda, E., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud
- Padilla, M. (2019). *Empoderamiento y Resiliencia en mujeres privadas de su libertad de un establecimiento penitenciario de Trujillo* [Título de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego.].

[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/5773/RE\\_PSICOLOGIA\\_MAYRA.PADILLA\\_EMPODERAMIENTO.RESILENCIA\\_DATOS.pdf;jsessionid=E581E63EC3FF8EC6705ECFC3D571D7C0?sequence=1](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/5773/RE_PSICOLOGIA_MAYRA.PADILLA_EMPODERAMIENTO.RESILENCIA_DATOS.pdf;jsessionid=E581E63EC3FF8EC6705ECFC3D571D7C0?sequence=1)

- Prado, R. y Del Águila, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Persona*, (6), 179-196.
- Rigaud, J. (2020). The theory of empowerment: A critical analysis with the theory evaluation scale. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 30(2), 138-157.  
<https://doi.org/10.1080/10911359.2019.1660294>
- Sáenz-Cavia, A. y Delfino, G. (2022). Educación emocional, resiliencia y alta vulnerabilidad social: diseño y aplicación de un programa de intervención. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 2(2), 59–86.  
<https://doi.org/10.48102/riieb.2022.2.2.35>
- Saavedra, E., y Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14, 31-40.
- Saavedra, E. y Castro, A. (2009). *Construcción y validación de una escala de resiliencia para escolares*. Ceanim.
- Sandoval Zapata, M. E. (2021). *Propiedades psicométricas del “Cuestionario para la Medición de Empoderamiento en Mujeres” que pertenecen a organizaciones de base de la provincia de Sullana de la ciudad de Piura* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10033/Propiedades\\_SandovalZapata\\_Marisol.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10033/Propiedades_SandovalZapata_Marisol.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sánchez, R. (2022). *Resiliencia comunitaria en la reducción del riesgo de desastres: una experiencia con líderes y líderes de dos barrios de El Agustino* [Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://190.12.84.13:8080/handle/20.500.13084/8646>

Silvestre, M., Royo, R. y Escudero, E. (2014). El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social. *Publicaciones Universidad de Deusto*.

Toralva, L. A. (2020). *Resiliencia en mujeres de un comedor popular de San Juan de Lurigancho, Lima* [Tesis de bachiller, Universidad Católica de Los Ángeles de Chimbote].

[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30474/COMEDOR\\_POPULAR\\_LUCAS\\_%20TORALVA\\_%20ARMANDO.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30474/COMEDOR_POPULAR_LUCAS_%20TORALVA_%20ARMANDO.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Uriarte, J. (2006). Construir la Resiliencia de la Escuela. *Revista de Psicodidáctica*. 11(1).  
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17514747002>

Vargas, R. y Salazar, X. (2009). Concepciones, expectativas y comportamiento en población pobre beneficiaria del programa Juntos en Huancavelica, Andahuaylas y Huánuco. En *Análisis de la implementación del Programa Juntos en las regiones de Apurímac, Huancavelica y Huánuco* (pp. 97-138). Cies y Care-Perú.

Vanistendael, S. (1994). Cómo crecer superando los percances: Resiliencia capitalizar las fuerzas del individuo. *Oficina Internacional Católica de la Infancia (Bice)*.

Werner, E. y Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw Hill.

## Anexos

### Anexo 1. Ficha Sociodemográfica

El presente cuestionario está diseñado para analizar ciertas características de la personalidad de las mujeres de una olla común, el cual presenta una serie de enunciados o afirmaciones acerca de lo que se piensa, hace o le gusta. Tenga en cuenta que no existen respuestas correctas o incorrectas, sólo trate de contestar con sinceridad. Lea cada una de ellas detenidamente y decida el grado de acuerdo que usted tiene con la afirmación:

#### FICHA DE DATOS GENERALES

Escriba los datos que se le piden y marque con una "X" la opción que corresponda. 1. Apellidos y

Nombre: .....

2. Años cumplidos: .....

3. Marque su nivel máximo de estudios:

Primaria (incompleta)

Primaria (terminada)

Secundaria (incompleta)

Secundaria (terminada)

Otros.....

4. Ocupación: .....

5. Estado civil:

Casada

Viuda

Soltera

Conviviente

Divorciada

6. ¿Con quienes vive en casa?.....

7. Si tiene alguna enfermedad, colóquela: .....

Nivel socio económico: .....

## Anexo 2. Escala de resiliencia de Wagnild y 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:	
Vive con: Padres ( ) independiente ( ) Familiares ( ) Otro ( ) Especificar: _____				Número de Hermanos: Si ( ) Especificar: ____ No ( )			
Nivel socio económico: Alto ( ) Medio alto ( ) Medio ( ) Medio bajo ( ) Bajo ( )							
<b>Instrucciones:</b>							
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.							
10. Soy decidido(a).							

Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo
11. Soy amigo(a) de mí mismo.							
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							
13. Considero cada situación de manera detallada.							
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15. Soy autodisciplinado(a).							
16. Por lo general encuentro de 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 afijo 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.							



### Anexo 3. Plan de intervención- guía de sesiones

"Resiliencia y Empoderamiento en Mujeres: Desafíos y Oportunidades en el Siglo XXI"						
OBJETIVO	Implementar un programa de empoderamiento para la mejora de la resiliencia en un determinado periodo de corto tiempo como una forma de mejorar los procesos de desarrollo personal, laboral y de la comunidad que permita empoderar a las mujeres vulnerables y así cumplir sus expectativas de logro					
N°	Sesión	Objetivo	Tiempo	Contenido	Estrategia	Secuencia Metodológica
1	<b>Empoderamiento participativo a través de la perseverancia</b>	Potenciar el nivel de empoderamiento participativo y la dimensión de perseverancia	60 minutos	<p>En esta primera sesión nos Introduciremos en el concepto de empoderamiento participativo y la perseverancia; en base al video de "Famosos "que se presentará dónde a pesar de las adversidades que vivieron; pudieron salir adelante.</p> <p>Desarrollaremos como segunda dinámica la definición de autoeficacia, características, componentes, así como pequeños grupos (Focus Group) para que puedan dialogar de lo tratado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es empoderamiento femenino?</li> <li>• ¿Cuál es la diferencia con perseverancia?</li> <li>• La importancia de la perseverancia.</li> <li>• Recomendaciones que siguen los famosos.</li> </ul>	<p>Participación activa, lluvia de ideas y tarea.</p> <p><b>Recursos que se utilizaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tED1DAnVg1g">https://www.youtube.com/watch?v=tED1DAnVg1g</a></li> <li>• Laptop.</li> <li>• Papel bond.</li> <li>• Plumones gruesos. Papelotes.</li> </ul>	<p>Esta secuencia metodológica se aplicará en las 5 sesiones:</p> <p><b>Momento de apertura:</b> Es un momento que promueve el intercambio de experiencias con lo aprendido en sesiones previas a estos retos vividos con las mujeres. Por lo que este momento se promoverá la confianza entre las participantes sin juzgarse, así compartiendo y empatizando con lo que dicen cada una. Asimismo, se desarrollarán dinámicas para que las participantes se puedan integrar y familiarizarse con el tema.</p> <p><b>Momento central:</b> Este momento incluirá diferentes actividades que están a su vez, compuestas por ejercicios que ayudarán en la reflexión y el aprendizaje colaborativos:</p> <p><b>1.-Información:</b> Nuestra información partirá de nuestras dimensiones los cuales son: Perseverancia, ecuanimidad, confianza en sí mismo, sentirse bien consigo mismo y satisfacción personal</p>

2	Aprendo a tomar decisiones mediante estrategias.	Desarrollar el nivel de la dimensión de ecuanimidad.	60 minutos	<p>En esta segunda sesión iniciaremos con una retroalimentación de la primera sesión, se empezará con una dinámica del “Globo” de las decisiones, seguidamente se iniciará con un video “El dueño de tu destino”, la finalidad es promover la intervención de los participantes para conocer sus puntos de vista sobre el tema. Luego se pasará con la segunda actividad</p> <p>“Tomando buenas decisiones para mi vida”</p> <p>Finalidad que las participantes puedan conocer y ser conscientes de las decisiones que puedan tomar debido a posibles consecuencias personales y familiares a futuro, teniendo en cuenta algunas pautas como las técnicas (10,10,10, técnica de la tercera persona)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué es ecuanimidad)</li> <li>● Características de ecuanimidad</li> <li>● importancia de buena toma de decisiones</li> <li>● recomendaciones para mejorar su estilo de vida</li> </ul>	<p>Participación activa, expositiva y lluvia de ideas.</p> <p><b>Recursos que se utilizaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Video <a href="https://youtu.be/IKT-MJubtH8">https://youtu.be/IKT-MJubtH8</a></li> <li>● Proyector</li> <li>● Laptop</li> <li>● Papel bond</li> <li>● Plumones gruesos</li> <li>● Papelotes</li> <li>● Globo</li> </ul>	<p><b>2.-Actividad vivencial:</b> En alguna de las actividades tratara de un ejercicio participativo; como son: Los juegos de roles (Role Playing), dramatizaciones, discusión de situaciones que se les dará y realizarán un FODA ayudando a que participen y experimenten diversas situaciones por sí mismos.</p> <p><b>3.-Reflexión colaborativa:</b> Luego de la puesta en escena, las personas facilitadoras promoverán que las participantes puedan dar su punto de vista sobre la sesión tratada, esto también se realizará en cada grupo. Seguidamente los facilitadores pasarán brindar una retroalimentación y así puedan reflexionar sobre lo que se realizó en cada dinámica ayudando así en la metacognición de los participantes, guiado con una reflexión.</p> <p><b>4.-Orientación:</b> Finalmente, la persona facilitadora resúmelas reflexiones y brinda conclusiones en base a la teoría de la Disciplina positiva.</p> <p><b>Momento de cierre:</b> Se pasará a que los participantes puedan dar sus opiniones de manera abierta sobre</p>
---	--	--	------------	---	---	--

<p>3</p>	<p>Soy autónoma siendo afectiva</p>	<p>Desarrollar el nivel de confianza en si mismo</p>	<p>60 minutos</p>	<p>Primero se comenzará con una retroalimentación del tema anterior, y se pasará presentando un video sobre “las 7 competencias de la autonomía emocional describe los componentes que llevan a una persona a ser autónoma en su vida, que es lo contrario a la dependencia emocional, la primera actividad se tocará sobre características de los individuos autónomos e independientes donde se pedirá la participación de las participantes para llenar el papelógrafo sobre autonomía La segunda actividad será dar dos casos, el primer grupo tendrá finalidad de dejarse influenciar y el segundo grupo no se dejarán influenciar, la finalidad será demostrar la independencia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué es tener confianza en sí mismo?</li> <li>● Características sobre la confianza en sí mismo.</li> <li>● Importancia sobre la confianza en sí mismo.</li> <li>● Recomendación para</li> <li>● mejorar la confianza en sí mismo.</li> </ul>	<p>Participación activa y Role Playing. <b>Recursos que se utilizarán:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● video:<a href="https://youtu.be/tSKEVHEjli8">https://youtu.be/tSKEVHEjli8</a></li> <li>● Laptop</li> <li>● Papel bond</li> <li>● Plumones gruesos</li> <li>● Papelotes</li> <li>● Casos para tratar</li> <li>● Imágenes</li> </ul>	<p>lo tratado o consultar sobre una duda que puedan tener, así mismo se les pasará una ficha de asistencia y la ficha de metacognición; guiada por las facilitadoras.</p>
----------	-------------------------------------	--	-------------------	---	--	---

<p>4</p>	<p>Sentirse bien solo: la autonomía de la seguridad interior</p>	<p>Desarrollar el nivel de la dimensión sentirse bien solo</p>	<p>60 minutos</p>	<p>Se presentará el video de responsabilidad un fragmento de la película del Rey León donde se apreciará como el león papo asumen su responsabilidad que tiene frente a ello Seguidamente se presentará dos hojas de colores donde las facilitarles representará (responsable si y Víctima No) donde se pedirá participación para que respondan según los ejemplos brindados Por otro lado, la segunda actividad denominada “Yo no me victimizo” se pedirá a las participantes formaran 4 grupos a través de lluvia de ideas donde describirán 10 situaciones que reflejen comportamientos responsables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué es sentirse bien solo?</li> <li>● Características de seguridad interior.</li> <li>● La importancia de la seguridad que debe tener en le presente.</li> <li>● Recomendaciones para mejorar su autonomía y</li> <li>● seguridad en sí misma.</li> </ul>	<p>Lluvia de ideas, participación activa y dramatización. <b>Recursos que se utilizaran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Video-link <a href="https://youtu.be/xO_1DKJVyN">https://youtu.be/xO_1DKJVyN</a></li> <li>● Laptop.</li> <li>● Papel bond de colores A4.</li> <li>● Lapiceros.</li> <li>● Plumones.</li> <li>● Papelotes.</li> </ul>	
----------	--	--	-------------------	---	--	--

5	En busca de la satisfacción personal; un viaje hacia el bienestar interior	Desarrollar el nivel de la dimensión satisfacción personal e igualdad.	60 minutos	<p>Se comenzará presentando un video acerca ¿Cómo hacer un Proyecto de Vida? donde se enfatizará tres preguntas: ¿Quién soy?, ¿De dónde vengo? y ¿Hacia dónde voy?</p> <p>Seguidamente se realizará la infografía ilustrativa, pero para ello se explicará sobre la importancia de la visión personal para mujeres empoderadas como sus fortalezas y oportunidades como es en su presente, pero son conscientes de su futuro.</p> <p>Por otra parte, en la segunda actividad se presentará un video sobre ¿Cómo hacer un proyecto de vida? al finalizar se les preguntará sobre lo visto, luego se les dará 20 minutos para la realización de su bosquejo de su propio proyecto de vida a través de cartulinas donde se les pedirá creatividad a cada una. Luego se les preguntará algunas preguntas sobre su proyecto de vida ya que la finalidad es integrar conductas que favorezcan una correcta elaboración de plan de vida, ya que es una herramienta muy importante y necesaria para su empoderamiento femenino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué es proyecto de vida?</li> <li>● Importancia para tener un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.</li> <li>● Recomendaciones para fortalecer sus fortalezas y oportunidades de un Proyecto de vida.</li> </ul>	<p>Lluvia de ideas, participación, exposición e infografía.</p> <p><b>Recursos que se utilizarán:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Video-link <a href="https://youtu.be/jfacOd3Ahkc">https://youtu.be/jfacOd3Ahkc</a></li> <li>● Laptop.</li> <li>● Cartulina de colores.</li> <li>● Crayolas.</li> <li>● Revistas.</li> <li>● Tijeras.</li> <li>● Goma.</li> <li>● Plumones.</li> <li>● Papelotes.</li> <li>● Plataforma Canvas.</li> </ul>	
---	--	--	------------	--	--	--

**Anexo 4. Ficha de metacognición para las 5 sesiones**

FICHA DE METACOGNICIÓN	
¿Que aprendí?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Para qué lo aprendí?	
¿Cómo lo pondría en práctica en mi vida cotidiana? (compromisos)	
¿Qué es lo que me llevo hoy día?	
¿A qué me comprometo?	

**Anexo 5. Registro de asistencia del programa**

Lugar: ..... Fecha: .....

N°	Nombre	Sexo	Edad	Cargo	Firma
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

## Anexo 6. Consentimiento Informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante: Mediante la presente investigación, usted está invitado(a) a participar en el proyecto de investigación *Efectos del Programa de Empoderamiento sobre la Resiliencia en Mujeres de una Olla Común en Arequipa*. Este estudio tiene como propósito el poder Identificar la efectividad del *programa de Empoderamiento sobre la Resiliencia en Mujeres de una Olla Común en Arequipa*. Por otro lado, estará a cargo de los bachilleres: Tania Acosta Cusiatau y Rosa LLampi Arangure asimismo conozco los riesgos, beneficios y manejo de la confidencialidad. También he sido informada (o) a que mi participación en confidencial y voluntaria y que al negarse a participar no implica ninguna penalidad. Por lo tanto, deseo solicitarle su participación en el proyecto, realizando la siguiente actividad:

- Responder al cuestionario de forma clara y veraz. (El tiempo que le tomará responder este cuestionario será de aproximadamente 20 minutos) Para su conocimiento se puntualiza que su participación es voluntaria y anónima.
- Tengo claro que las **indagaciones** obtenidas serán utilizadas **sólo con finalidad científica**, siendo garantizado el anonimato de las informaciones, pues en ningún momento será necesaria la divulgación de informaciones personales de los participantes.

*En caso de tener alguna pregunta o duda acerca de esta investigación puedo comunicarme a los correos: [73194913@Ucsm.edu.pe](mailto:73194913@Ucsm.edu.pe), y [Rosa.llampi@ucsm.edu.pe](mailto:Rosa.llampi@ucsm.edu.pe).*

Yo encarga de la Olla común "Corazón de Jesús" DNI :29606059 autorizo (SI) (NO) la participación voluntaria en esta investigación.



Firma

Celular 945707663

DNI 29606059

Arequipa

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante: Mediante la presente investigación, usted está invitado(a) a participar en el proyecto de investigación *Efectos del Programa de Empoderamiento sobre la Resiliencia en Mujeres de una Olla Común en Arequipa*. Este estudio tiene como propósito el poder Identificar la efectividad del *programa de Empoderamiento sobre la Resiliencia en Mujeres de una Olla Común en Arequipa*. Por otro lado, estará a cargo de los bachilleres: Tania Acosta Cusiatau y Rosa LLampi Arangure asimismo conozco los riesgos, beneficios y manejo de la confidencialidad. También he sido informada (o) a que mi participación en confidencial y voluntaria y que al negarse a participar no implica ninguna penalidad. Por lo tanto, deseo solicitarle su participación en el proyecto, realizando la siguiente actividad:

- Responder al cuestionario de forma clara y veraz. (El tiempo que le tomará responder este cuestionario será de aproximadamente 20 minutos) Para su conocimiento se puntualiza que su participación es voluntaria y anónima.

- Tengo claro que las **indagaciones** obtenidas serán utilizadas **sólo con finalidad científica**, siendo garantizado el anonimato de las informaciones, pues en ningún momento será necesaria la divulgación de informaciones personales de los participantes.

*En caso de tener alguna pregunta o duda acerca de esta investigación puedo comunicarme a los correos: [73194913@Ucsm.edu.pe](mailto:73194913@Ucsm.edu.pe) y [Rosa.llampi@ucsm.edu.pe](mailto:Rosa.llampi@ucsm.edu.pe)*

Yo \_\_\_\_\_ con  
DNI \_\_\_\_\_ autorizo (SI) (NO) la participación voluntaria en  
esta investigación.

.....

Firma

Celular: .....

D.N.I: .....

Arequipa

2024



## COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM



### DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

**SUJETOS DE ESTUDIO:**

Mujeres de una olla común en la ciudad de Arequipa.

**RIESGO DEL ESTUDIO:**

Mínimo.

**OBSERVACIONES, SUGERENCIAS:**

Debe proteger confidencialidad de la data sensible.

**DICTAMEN:**

***DICTAMEN FAVORABLE***  
***248 - 2024***



Agueda Muñoz Del Carpio Toia  
Comité Institucional de Ética de la Investigación UCSM

Cualquier duda comunicarse a: [comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com](mailto:comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com)

## Anexo 8. Carta de Presentación



Universidad Católica  
de Santa María

**“IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA”**  
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra fortaleza)

Arequipa, 11 de noviembre del 2024

**OFICIO No 718- EPPsic-2024**

Señora.  
**ANTONINA CUSIATAU CASTILLO**  
Presidenta de la Olla Común Arequipa  
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a las bachilleres **ACOSTA CUSIATAU TANIA FRANCHESCA** y **LLAMPI ARANGURE ROSA HAYDE**, quienes se encuentran desarrollando su tesis titulada: “EFECTOS DEL PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO SOBRE LA RESILIENCIA EN MUJERES DE UNA OLLA COMÚN EN AREQUIPA” con la cual pretenden optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, solicito permita a las mencionadas bachilleres la aplicación de los instrumentos y recolección de datos en usuarios de la organización que usted dignamente dirige, lo que les permitirá lograr su objetivo académico. Al respecto, se informa que el proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría de la señora Dra. Lita Marianela Quispe Flores y cuenta con el dictamen aprobatorio del Comité de Ética y la opinión favorable de esta Dirección.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



**Dra. FLOR ALENDA VILCHES VELÁSQUEZ**  
Directora de la Escuela Profesional  
de Psicología  
Universidad Católica de Santa María