



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Procesos de Desarrollo
Humano y Educativos

ENSEÑANZA DE RESILIENCIA EN LA FORMACIÓN
ACADÉMICA DE MUJERES ESTUDIANTES JEFAS DE
FAMILIA DEL SUAYED PSICOLOGÍA IZTACALA.

Reporte de Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Ana Luisa Pacheco Contreras

Director: Marco Antonio González Pérez

Dictaminadores: Lic. José Antonio Ortiz Vélez
Lic. Marco A. Flores Mondragón



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, a 12 de febrero del 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria

A mis hijas, ellas han sido el soporte y motor de mi vida, son resilientes, cada una lleva un sello único y con eso forman un grupo maravilloso que da color a mi vida y fueron el aliciente cada que creía que desistiría.

A mi madre, pues ella siempre me impulsó a terminar una carrera profesional, su ejemplo de resiliencia motivó este trabajo, su forma tan peculiar de demostrarme amor forjaron mi carácter y temple.

A mi padre, por su amor y por darme la vida.

A mis hermanos, cerca o lejos siempre están conmigo.

A mí, por ser resiliente cada vez que el viento me arrastraba.

**“Ana luisa, vas a salir con bordón.”
Sí Papá.**

AGRADECIMIENTOS

A mis hijas por soportar tanto tiempo sin mí, por permitir que cada minuto dedicado al estudio no fuera invertido en su persona y sus necesidades, Gracias hijas, gracias.

A mis padres y hermanos por existir y estar ahí en algún momento y de alguna forma en estos cuatro años.

A mis amigas, amigos y compañeros de clase por su motivación constante.

Al Dr. Marco Antonio González Pérez, por su apoyo y dirección durante los últimos semestres de mi licenciatura, es un excelente ser humano.

A todas y cada una de las estudiantes del SUAyED Psicología Iztacala UNAM, que participaron en esta investigación y contribuyeron a mi formación.

Y gracias a esta universidad que me ha abierto las puertas tantas veces como se lo he pedido, gracias UNAM.

Índice

INTRODUCCIÓN	6
MARCO TEÓRICO	7
FORMACIÓN PROFESIONAL	7
EDUCACIÓN A DISTANCIA	8
SUAYED	10
SUAYED PSICOLOGÍA	10
LA FAMILIA	11
CLASIFICACIÓN DE LA FAMILIA	12
FAMILIA MONOPARENTAL	14
RESILIENCIA	16
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	18
OBJETIVOS	18
HIPÓTESIS	19
MÉTODO	19
VARIABLES	20
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	20
PROCEDIMIENTO	22
ANÁLISIS DE RESULTADOS	22
RESULTADOS OBTENIDOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LAS ALUMNAS	22
RESULTADOS	24
DISCUSIÓN	48
FORTALEZA Y CONFIANZA EN SÍ MISMO	49
COMPETENCIA SOCIAL	49
APOYO FAMILIAR	50
APOYO SOCIAL	50
ESTRUCTURA	50
CONCLUSIONES	51
ANEXO. TALLER DE RESILENCIA	54
REFERENCIAS	55
Anexo 2	60
Anexo 3	61

RESUMEN

La investigación tuvo como por objetivo, determinar los niveles de resiliencia en mujeres jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala, el tipo de estudio fue exploratorio, se especificó la variable de resiliencia en mujeres jefas de familia a través de la Escala de Resiliencia Mexicana RESI. M. (Palomar y Gómez 2010). A partir de los resultados se encontró que un gran porcentaje de las estudiantes cuenta con altos niveles de afrontamiento por lo que esto muestra resiliencia, sin embargo un grupo considerable mostro áreas de oportunidad por lo que se hizo la propuesta de un taller para contribuir a su bienestar y desarrollo académico.

Palabras clave: resiliencia, mujeres jefas de familia, estudiantes.

ABSTRAC

The investigation was aimed at determining the levels of resilience in female heads of household of SUAyED, Iztacala Psychology, the type of study was exploratory. The variable of resilience was specific in female heads of household through the scale of Mexican Resilience RESI. M. (Palomar and Gomez 2010). From the results, was found that a great percent of the students have big levels of confrontation, that shows resilience, nevertheless, a considerable group showed opportunity areas, that's why, was made an offer of a seminar to contribute with their well-being and development academic.

Keywords: Resilience, Female heads of household, students.

INTRODUCCIÓN

La organización de las Naciones Unidas (ONU) (2020) en su informe: insignia de ONU Mujeres El progreso de la Mujeres en el mundo 2019-2020 familias en un mundo cambiante, evaluó la realidad de las familias de hoy en el contexto de profundas transformaciones económicas, demográficas, políticas y sociales, presentó datos estadísticos mundiales , nacionales y regionales y analizó las leyes de la familia, el empleo, el trabajo de cuidados no remunerados, la violencia contra las mujeres y las familias migrantes, buscando con esto la promoción de igualdad de género en el entorno familiar, dentro de la violencia de género, considerando los puntos expuestos propuso formular políticas sensibles de género que promuevan los derechos de las mujeres y se logre apoyar la vida familiar buscando métodos cualitativos y enfoques interdisciplinarios que contemplen y contextualicen la información cuantitativa.

En este sentido de enfoque de género y en el área educativa, Palermo s.f, (citado en Mercado I. 2019) menciona que estudiar una carrera universitaria es un reto mayúsculo para las mujere, pues tienen que desarrollar múltiples estrategias de afrontamiento y solución de problemas que va desde la elección del a carrera, los movimientos de migración para poder ejercer su profesión y participar en un mundo social.

El acceso a las mujeres en el nivel universitario ha ido en aumento desde los años setentas donde se alcanzaba la tercera parte de la población estudiantil y para el 2019 ya contaba con el 56%, sin embargo es evidente la desventaja pues de 123 millones de jóvenes analfabetos 73 son mujeres, y en México más de 24.2 millones son mujeres jefas de familia y esto va en aumento como lo encontramos en la investigación de Mercado I. quien recalca que las madres jefas de familia monoparental ejercen tres roles: crianza de los hijos, soporte económico y ser ama de casa, y solicita que se den mejores oportunidades de educación abierta y a distancia para que puedan aspirar a mejores oportunidades.

En la investigación de Saldaña y Rivera (2019) menciona que ante la demanda y número de estudiantes que va en aumento en el SUAyED Psicología Iztacala de la UNAM, es necesario implementar nueva estrategias y contenidos que se encuentren bajo un diseño que haga posible el logro de los objetivos educativos.

Por lo tanto el objetivo de esta investigación es conocer los niveles de resiliencia y contribuir con un taller de resiliencia por medio del aprendizaje transformativo para contribuir a la formación académica de las estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala.

MARCO TEÓRICO

FORMACIÓN PROFESIONAL

La Real Academia de la Lengua (REA) define a la formación profesional como un conjunto de acciones que capacitan para el desempeño cualificado de diversa profesiones, y esto permitirá la incorporación al empleo y contribución activa en la vida social, cultural y económica del mundo. Coincidiendo con la definición, Del Cid y Vera (2019) mencionan que la educación superior es un elemento indispensable para obtener una sociedad y economía fundada en el conocimiento, y que es necesaria para impulsar el desarrollo social y económico de un país.

Entre los elementos de la formación profesional Horruitiner, como se citó en Llerena (2015) señala que no solo con brindar conocimientos se logra esta, y propone tres dimensiones para complementar la formación profesional y las divide en: instructiva, educativa y desarrolladora, las que dotan de elementos a los profesionales en el desempeño laboral. Completando esta perspectiva Reig (citado en Llerena, 2015) señala que la educación emocional contribuye a preparar a los individuos no solo en lo productivo sino en sus proceso de vida para que sean más felices.

Monereo (2012) señala que otro aspecto fundamental en la formación profesional, es el trabajo en equipo, ya que los estudiantes deben adquirir la capacidad de tomar decisiones argumentadas y colectivas en el entorno laboral.

La UNESCO (citada en Pensado, Ramírez y González, 2017) declara que la educación superior tiene como misión educar, formar, contribuir al desarrollo de la sociedad

y cooperar en el mundo laboral, favorecer el desarrollo integral de los individuos y contribuir en la formación de ciudadanos responsables informados y comprometidos con el futuro de la humanidad. Los autores coinciden en que la educación superior no puede ni deber reducirse a una mera transmisión de conocimientos en el campo escolar sino que deber ir más allá, necesita buscar y ofrecer una forma holística con la visión multidimensional del ser humano.

En este sentido Cuevas (2017) propone que para una mejor desempeño profesional es necesario realizar ajustes en los planes de estudio tomando en cuenta los avances científicos y técnicos lo cual obligará a la superación del profesorado y a los programas de formación profesional.

EDUCACIÓN A DISTANCIA

Salinas (citado en Filemón, 2017) refiere que el uso de las nuevas tecnologías que se han utilizado desde los años 90 para comunicar e informarse, motivaron el área educativa para ir de lo presencial a lo digital, Para lograr ese desarrollo en los alumnos fue importante realizar una alfabetización digital utilizando las herramientas digitales con las que ya se disponía.

Chaves (2016) hace una definición de educación a distancia mencionando a varios autores

Aretio (2002) señala que el sistema tecnológico de comunicación bidireccional o multidireccional, que puede ser masivo y si se realiza distante del estudiante se motiva el aprendizaje independiente.

Aliste (2006) indica que la educación a distancia es una combinación de educación de tecnologías de comunicación para llegar a personas que tengan interés de aprender y se encuentren separadas a grandes distancias.

Torres (2004) sostiene que son un conjunto de estrategias pedagógicas y mecanismos de comunicación que vinculan a los docentes, tutores y estudiantes para desarrollar actividades de enseñanza aprendizaje.

Burns (2011) argumenta que es una experiencia paneada donde los actores son el profesor y el estudiante quienes tienen comunicación e intercambian información a través de medios impresos y electrónicos.

Por su parte, Contreras, Leal y Salazar (2001) afirman que Son clases no ideadas en un salón de clases de manera presencial sino están elaboradas por la institución educativa y se elaboran con materiales didácticos y atención tutorial por diferentes medios que facilitan el acceso al conocimiento y la información.

Para Moore, Dikcson y Gaylen(2011) entre el profesor y el alumno hay cierta distancia y su interacción es en diferentes momentos y lugares.

Salazar y Melo (2013) afirman que las relaciones entre alumnos, docentes e institución se establecen mediante la tecnología y permiten el desarrollo sistémico de proceso formativo.

Para Cabral (2011) la modalidad que sirve para impartir conocimientos, habilidades y actitudes mediante actividades seleccionadas, planeadas e institucionalizadas que se encuentran en los materiales de aprendizaje.

Por otro lado encontramos a Navarrete (2017) quien menciona que el inicio de la educación a distancia en México surge de la necesidad de alfabetizar a la poblaciones rurales y en el año de 1941 se crea la Escuela de Difusión Primaria para Adultos en la que circulaban los cursos por correspondencia para cubrir la demanda de personas que vivían en lugares alejados y que no tenían fácil acceso a las escuelas, dando paso a las telesecundarias y, finalmente, llegando a la educación mediada por la tecnología.

La UNESCO (citada en Navarrete, 2017) en la cumbre del Milenio de las Naciones Unidas y en la reunión de Incheon, propuso mejorar y asegurar la educación en todos los niveles, que en todos los rincones del mundo no se esté a expensas de la educación digital, sino que además sea cada vez más innovador y alternativo el aprendizaje.

Coincidiendo con Navarrete en cuanto a que la educación superior a nivel mundial se ve en la necesidad de responder a las macro tendencia de movilidad hacia una sociedad y

economía del conocimiento, desarrollar tecnología en el proceso de educación es la prioridad en la educación a distancia.

SUAYED

Pérez (2019) menciona que la Universidad Nacional Autónoma de México en el año de 1972, con la rectoría de Pablo González Casanova institucionaliza el sistema de Universidad Abierta y en 2018 da cabida a 32 315 estudiantes en el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) en tres de su cuatro áreas que la conforman , fue diseñado para gente adulta que por varias razones no han logrado tener acceso a la educación superior en contraste con el sistema escolarizado donde los jóvenes y adolescentes habían sido los demandantes de este nivel.

En el año de 1997 es incorporado el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) a escuelas y facultades para brindar conocimiento y grupos de aprendizaje a través de la creación, operación y evaluación permanente de programas modelos y metodologías. En la actualidad el SUAYED cubre bachillerato a distancia (B@UNAM), 25 licenciaturas de modalidad abierta y a distancia, tres maestrías y cuatro doctorados así como múltiples programas los cuales apoyan la modalidad presencial. (CUAED, 2017).

SUAYED PSICOLOGÍA

En el año 2001 surge la propuesta de la creación del SUAYED Psicología, para el año 2005 en la sede de Tlaxcala y Oaxaca se inscribieron 118 alumnos y para el 2009 se crea la sede Ciudad de México, posteriormente se coordina con las sedes de Ecatepec, Chimalhuacán, y Toluca en el Estado de México y Puebla. Gracias a este movimiento se

cubre la totalidad del país y en 2017 se alcanzó la matrícula de 3426 estudiantes asesorados por 158 docentes. (CUAED, 2017).

LA FAMILIA

De acuerdo a Gutiérrez, Díaz y Román (2015) las familias han cambiado debido a que se modificaron los modelos, tipos y su composición así como la integración interna de estas como resultado de los movimientos sociales que generaron cambios cualitativos y cuantitativos. A su vez esto influye en la economía, los servicios de salud y el desarrollo social, tal como menciona Turián (1997), quien define a la familia como una institución que es la base de cualquier sociedad humana, que da sentido a los integrantes y los prepara para afrontar diversas situaciones.

Castellán (1982) define que la familia es una reunión de individuos que está unida por el vínculo de sangre, que habita el mismo techo, en el mismo grupo de habitaciones y comparte los mismos servicios.

Por otro lado Strauss como se citó en Gutiérrez, Díaz y Román (2015) dice que la familia es una organización única, y que es la base de la sociedad porque es donde se crean, recrean, aprenden y se comparten tradiciones así como maneras de convivir con más miembros del grupo, unidos por lazos sanguíneos o sin ellos.

Huaccha (2019) menciona que la familia es una organización de dos o más personas, que conviven en un mismo lugar y se relacionan para compartir sentimientos, información, costumbres, valores y mitos así como sus creencias y que cada integrante realiza ciertas funciones con el objetivo de mantener el equilibrio en todos los aspectos de esta organización.

Cerruty y Binstock como se citaron en Pacheco y Tornero (2018) señalan que la familia es un conjunto de personas que mantiene vínculos de parentesco ya sea de sangre, por unión matrimonial o adopción que viven por un tiempo según sus circunstancias.

El Instituto de Geografía y Estadística INEGI (2017), dice que la familia es un grupo de personas que tiene relaciones de parentesco y que contribuye al desarrollo de habilidades físicas sociales y psicológicas y que se apoya constante y continuamente en los aspectos económicos y emocionales.

Para el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia SNDIF (2020) es un concepto sociológico, que tiene evoluciones propias y que está formada por padres, hijos, abuelos, primos, tíos, sobrinos y que es el motor principal de la sociedad.

CLASIFICACIÓN DE LA FAMILIA

Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI citado en PROFECO (2020) indica que la familia ha sufrido cambios debido a divorcios y separaciones, lo que ha dado surgimiento a familias que tienen o no hijos y a que se incrementen las familias monoparentales.

La familia es una institución que está en todas las sociedades humanas. Es la parte natural y fundamental de la sociedad y que debe contar con el derecho a la seguridad por parte de la sociedad y el Estado. (Benítez, 2017)

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI citado en PROFECO (2020) clasifica a las familias como Hogares familiares y no familiares, los primeros se dividen en:

- Hogar nuclear, el cual es conformado por el jefe(a) de familia y cónyuge; jefe(a) hijos, o jefe(a), cónyuge e hijos.
- Hogar ampliado, integrado por el hogar nuclear y otro familiar.

- Hogar compuesto, formado por un hogar nuclear o ampliado y un integrante o más sin parentesco.

Por otro lado Moreno (2007) clasifica a las familias en:

- 1.- conyugal o nuclear integrada por los cónyuges y los hijos de esta unión.
- 2.- consanguínea o extensa en la que conviven en ella varias familias conyugales.

Otra clasificación nos la dan Pacheco y Tornero (2018) citando a Agudelo, Pineda, Rodríguez y Luengo.

- **Familia extendida** conformada por dos generaciones de la misma familia donde se incluyen primos, tíos y ambos padres con sus hijos.
- **Familia simultánea** en la que los padres tienen hijos de relaciones anteriores y en el presente viven con estos y los creados en la nueva unión.
- **Familia mixta** es aquella en la que están casados por segunda vez uno o los dos miembros de la pareja y se construye una relación con los dos grupos familiares.
- **Familia compuesta** es la que está constituida por dos familias que no están unidas o relacionadas por lazos consanguíneos, pero que están unidas y tiene dinámicas pertenecientes a una familia y que sus lazos las constituyen.
- **Familia monoparental** es aquella que se dirige por un solo cónyuge y los hijos.

Benítez (2017) señala otro tipo de familia, la homoparental, integrada por dos mujeres o dos hombres, que pueden tener o no hijos propios o adoptados.

FAMILIA MONOPARENTAL

Abelan (2014) realiza una extensa descripción de las familias monoparentales, las define como las que están constituidas por solo un progenitor e hijos, estas son el resultado de diversos motivos entre los que se encuentran: separación y divorcio, muerte de uno de los progenitores y separación de los progenitores por acontecimientos sin previsión.

La autora marca algunos rasgos que tiene en común este tipo de familias: las pérdidas que ha sufrido tiene como respuesta sentimientos de soledad, tristeza, culpabilidad y rabia, la mayoría está encabezadas por mujeres, tiene dificultades para enfrentar al sistema, las mujeres viudas superan en cantidad a las divorciadas y se advierte que los hijos de las primeras son más autosuficientes. Abelan finaliza la descripción mencionando que las habilidades del progenitor de la familia para salir adelante influyen en la capacidad de conservar la integridad de su núcleo, que éste se adapta a las tensiones, supera los cambios y los requerimientos de la evolución de los integrantes.

Pacheco y Tornero (2018) realizan la siguiente tipología de las familias monoparentales

- Viudos /as y los hijos, aquellos que han perdido a su cónyuge.
- Padres divorciados o separados, los primeros entran en situación legal y permanente de la separación, los segundos están distanciados de manera temporal.
- Madres solteras, mujeres que deciden o dependiendo de ciertas circunstancias tienen hijos fuera de un matrimonio.
- Adopción por solteros, familias que deciden adoptar hijos sin recurrir al matrimonio.

En México, los diferentes motivos por los cuales surge la familia monoparental y que se han venido observando al paso del tiempo y se observa que las madres prefieren tener hijos y formar una familia monoparental, el perfil de estas mujeres es de bajo ingreso y mala educación. Es probable que pertenezcan a una familia similar y son adolescentes o muy jóvenes, (Ibarra 2019).

Otra definición de familia monoparental la tenemos de Castro (2015) “Bajo las condiciones señaladas, las normas culturales se fueron transformando gradualmente, asumiéndose la monoparentalidad como un suceso imprevisto que podía ocurrir a cualquier persona, en particular mujeres. Se empezó a utilizar una terminología menos peyorativa y

neutra como el lone-parent families o el single parenthood/parenting en inglés o el familles monoparentales en francés o en alemán, el Ein-Eltern-Familien, para abarcar una mayor diversidad de formas monoparentales, evitar estigma y enfatizar en lo común que es el cuidado de los hijos en solitario”.(p.78).

FAMILIAS MONOPARENTALES CON JEFATURA FEMENINA

Gutiérrez (2015) resume en su estudio que los movimientos feministas que exigían la igualdad laboral y educativa, ocasionaba cambios en la familia como el que el hombre ayudara en las labores del hogar, dando como resultado el cambio de ideología de las familias tanto extensas como nucleares.

Agudelo como se citó en Pacheco y Tornero (2018) menciona que uno de los cambios importantes en las estructuras de la familia es el formado por un núcleo familiar monoparental y que los hogares monoparentales con jefatura femenina, realizan varios roles entre ellos ser madre, con la única compañía de sus hijos.

Iglesias como se citó en Pacheco y Pérez (2018) señala que en la mayoría de las familias monoparentales, es la mujer la que tiene la jefatura y que los motivos son distintos, entre los que se encuentran la esperanza de vida entre hombres y mujeres, la tradición que pone mayor peso en el cuidado femenino de los hijos tras un divorcio, ya que es a quien por ley se le otorga la custodia en estos caso, otro es el que los hombres tras el divorcio emprenden una nueva relación sentimental o en la mayoría de los caso contraen nupcias con otras mujeres.

Esquivel como se citó en Flores y Martel (2017) indica que el aumento de la jefatura femenina es un rasgo en la región latinoamericana, lo cual sucede a partir de las dos últimas décadas del siglo XX.

El Instituto de Geografía y Estadística INEGI (2017), en la Encuesta Nacional de los Hogares 2017 informó que el hogar monoparental marcaba un 18.1 % y en el año 2015 la

jefatura de familia femenina alcanzaba la cifra de 9,420,238 en contraste de la masculina que fue de 22,683,498 de una población de 115,103.160

En la actualidad hay 35 millones de hogares y 10 millones son dirigidos por mujeres. En la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018 (ENIGH) en México hay 34,744,818 hogares de los cuales el 28.7 por ciento lo encabezan las mujeres y 71.3 por ciento corresponde a los hombres y las edades de los jefes de familia se encuentran en un promedio de 49.8 años. Los hogares con jefatura femenina marcaban un 24.7 por ciento en el año 2008 y un 28.5 por ciento en el 2018, lo que demuestra una tasa del 12 por ciento de aumento en contraste con los hombres, con un aumento del 4.4 por ciento en el mismo periodo. (Consejo Nacional de Población 2010)

RESILIENCIA

Definición de resiliencia

Castellón. (s.f) indica que la palabra resiliencia proviene del latín *resilire* que significa rebotar, se ha utilizado en el terreno de la física que indica la capacidad de un material para recobrar la forma original luego de pasar por altas presiones. En la ingeniería se utiliza refiriéndose a la cantidad de energía que absorbe un material antes de ser deformado permanentemente.

Bowly (citado en Castellón, s.f.) define la resiliencia como un impulso moral característica de una persona que no se da por vencida y no se desanima. Este término se aplica a personas que superan traumas, heridas y no quedan atados a traumas de por vida y finalmente a reparar daños sufridos.

La resiliencia es la capacidad de recuperación que permite, más allá de hacer frente a las adversidades, encontrar recursos personales y partiendo de estos, crea una narrativa de sí mismo, encontrando en este proceso los objetivos y proyectos personales en esta situación de enfrentar la adversidad. (Castillo, Galarza y González, 2015)

Vanistendal, (citado en Castillo, Galarza y González, 2015) menciona que los recursos propios del ser humano que tome en el trayecto de su vida, los integrará a su proceso destacando: las habilidades de interacción social y el humor constructivo.

Garmezy (citado en García, 2018) realizó un estudio en pacientes que a pesar de tener niveles altos de estrés y ciertas condiciones psicológicas, lograban recuperarse y tener una mejor calidad de vida en comparación con otros que no lo lograban, así descubrieron que los rasgos de personalidad no eran determinantes para este fenómeno que conocemos hoy como resiliencia, pero que eran factores internos y externos como factores psicosociales, predisposición biológica y la combinación con factores de riesgo y de protección los elementos que contribuían para desarrollarla.

García (2018) define cuatro enfoques para el estudio de la resiliencia:

- **Factores individuales** capacidades cognitivas y su relación con la resiliencia, habilidades sociales en las que destacan el proceso de adaptación y la respuesta al entorno.
- **Aprendizaje** La resiliencia es un proceso en el cual el individuo se desarrolla y se adapta.
- **Intervención** por medio de la creación de programas efectivos con el objetivo de promover la resiliencia.
- **Factores neurobiológicos y epigenéticos** el estudio de las bases cerebrales y la genética del ser humano así como los trastornos psicológicos, han descubierto que hay predisposición biológica y es posible modularla por el ambiente y la experiencia.

Castellón (s.f.) define a la resiliencia como la capacidad de los sujetos para sobreponerse a periodos de dolor emocional y traumas, si manejan una resiliencia adecuada pueden incluso salir fortalecidos de los eventos adversos. Refiriéndose a las neurociencias menciona que las personas resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a presiones, poseen un comportamiento donde no caben las derrotas y superan los obstáculos.

Piña, (2015) refiere que la resiliencia es una respuesta adaptativa que está latente en espera de ser activada, ya sea por fuerzas intrínsecas o extrínsecas, cualidades necesarias

o descubiertas en la resiliencia, afrontamiento, actitud positiva, sentido del humor, empatía, flexibilidad, perseverancia, religiosidad, autoeficacia, optimismo y orientación a la meta.

Cyrułnik define la resiliencia como: "una habilidad innata o adquirida que poseemos los seres humanos en la que confluyen capacidades y fortalezas y que gracias a estos podemos lograr cambios positivos individuales y/o grupales" (Cyrułnik, 2017, p.3).

Oxímoron es la figura retórica que consiste en unir dos conceptos opuestos, es característico de las personalidades heridas pero resistentes, que sufren pero son fuertes. Una personalidad que a pesar de las adversidades y desafíos o vivir dentro de una situación dolorosa, sale enriquecida. (Cyrułnik citado en Granados, Alvarado y Carmona 2017)

La relevancia del estudio radica en que el fenómeno a estudiar ha sido poco abordado en las estudiantes a distancia en México, que son madres jefas de familia, por lo cual la información recabada permitirá la posibilidad de abrir nuevas líneas de investigación en el tema y así realizar las intervenciones apropiadas, así como estrategias para la mejora en el bienestar de las estudiantes del SUAyED Psicología Iztacala de la UNAM.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo se manifiesta la resiliencia en mujeres estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala.?

OBJETIVOS

Objetivo general

- Identificar cómo se manifiesta la resiliencia en mujeres estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala, para diseñar un taller de resiliencia y contribuir en su formación académica.

Objetivos específicos

- Conocer los niveles de resiliencia en las estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala.
- Diseñar un taller de resiliencia para estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala.

HIPÓTESIS

El taller de resiliencia contribuirá en la formación académica de las estudiantes jefas de familia del SUAyED

MÉTODO

Participantes

Setenta estudiantes universitarias que al momento de la aplicación tenían entre 18 y 60 años de edad, cursaban alguno de los 9 semestres que conforman la licenciatura de psicología en el sistema de educación a distancia del SUAyED, cursaban una carrera a la vez, con o sin empleo, mujeres solteras, viudas, divorciadas y separadas con hijos, mexicanas y de cualquier nivel socioeconómico.

Criterios de inclusión

- Ser estudiantes del sistema SUAyED y estar cursando actualmente alguno de los 9 semestres que conforman la licenciatura de psicología.
- Ser madres jefas de familia
- Solteras, viudas, divorciadas y separadas con hijos
- Rango de edad: entre 20 Y 60 años
- De cualquier nivel socioeconómico.
- nacionalidad mexicana

Criterios de exclusión

- Que no cumplan con los requisitos de inclusión.

Escenario:

Estudiantes del SUAyED Psicología Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, La distribución del instrumento, se realizó a través del uso de la red social denominada Facebook y en diversas páginas SUAyED Psicología Iztacala.

Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo exploratorio para profundizar más acerca del tema de investigación debido a que resulta poco abordado.

Diseño de investigación

El enfoque de la investigación es cuantitativo y para la recolección de datos se realizará un análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE

Resiliencia

Variable independiente

Estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Como método para obtener información significativa que permita acercarse a los objetivos establecidos, la presente investigación utilizó una adaptación de la Escala de Resiliencia Mexicana RESI.M, de Palomar Y Gómez (2010),

La Escala de Resiliencia Evalúa la resiliencia en cinco dimensiones y está conformado por 47 reactivos distribuidos de la siguiente manera:

Fortaleza y confianza en sí mismo, refiere la claridad que los individuos tienen sobre sus objetivos, al esfuerzo que ponen para lograrlos, a la confianza, al optimismo, fortaleza y tenacidad con la que enfrentan los retos y sus reactivos comprenden reactivos del 1 al 19

Competencia social, que alude a la facilidad de los individuos para relacionarse con los demás cuenta con los reactivos del 20 al 27.

Apoyo Familiar que indica las relaciones de apoyo y lealtad que se presentan dentro de la familia con los reactivos 28 al 33.

Apoyo social, se destaca los vínculos afectivos que se presentan entre individuos de grupos sociales como los amigos, profesores que cuentan con los reactivos del 34 al 38.

Estructura que indica la capacidad de las personas para organizarse, planear actividades, el tiempo y tener reglas con los reactivos 39 al 43.

Esta escala consta de cuarenta y siete ítems con cuatro opciones de respuesta tipo likter (1) totalmente de acuerdo, (2) de acuerdo. (3) en desacuerdo y (4) totalmente en desacuerdo, que se agrupan en cinco factores para medir el grado de resiliencia en los sujetos, la puntuación mínima es 47 y la máxima 188, en donde a mayor puntuación mayor será la resiliencia, tomando en cuenta los siguientes puntos de corte, resiliencia alta 172 a 129 puntos, resiliencia media 128 a 86 puntos y resiliencia baja de 85 a 43 puntos.

PROCEDIMIENTO

La aplicación del instrumento se realizó a través de Internet, utilizando como recurso la plataforma “Formularios Google”. Para que le dieran respuesta las estudiantes, su difusión se realizó por medio de la red social denominada Facebook y en diversas páginas SUAyED Psicología Iztacala, donde se convocó a participar a todas aquellas alumnas que fueran madres jefas de familia.

Antes de que las alumnas respondieran el cuestionario, se les indicó lo siguiente: La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación, La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria, por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no.

ANALISIS DE RESULTADOS

RESULTADOS OBTENIDOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LAS ALUMNAS

La muestra de estudio estuvo conformada por 70 alumnas estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala de la UNAM, la investigación tuvo como objetivo identificar los niveles de resiliencia en las estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala

Gráfica 1. En la gráfica que corresponde a edad, muestra que la representación más numerosa con un 61,8 %, se encontró en las estudiantes que cuentan con edades entre 30 a 50 años, lo que indica que la población participante es de edad madura

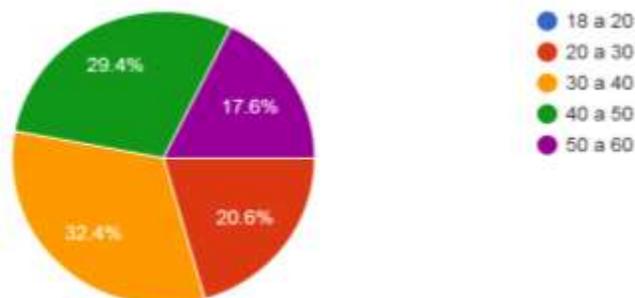


Imagen 1. Elaboración propia.

Gráfica 2. En el número de hijos observamos que el 40,6 % tiene 1 hijo, en contraste que el 7,2 % que tiene 4 o más, lo anterior muestra que son madres de pocos hijos.



Gráfica 3. El 42% de la muestra tiene hijos en edades de 15 a 30 años, lo que indica que los hijos son adolescentes y adultos.

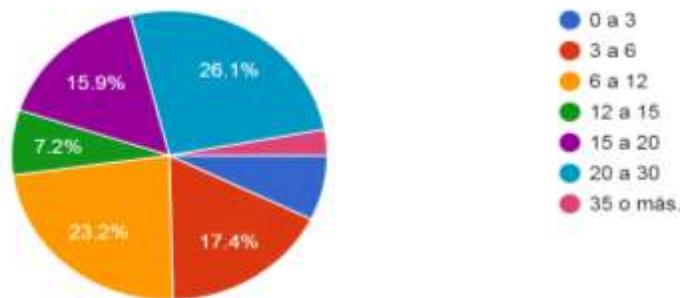


Imagen 3, Elaboración propia.

Gráfica 4. Con relación al semestre que cursan las encuestadas, el porcentaje más alto está en el tercer semestre de la carrera de psicología con un 20,3 %.

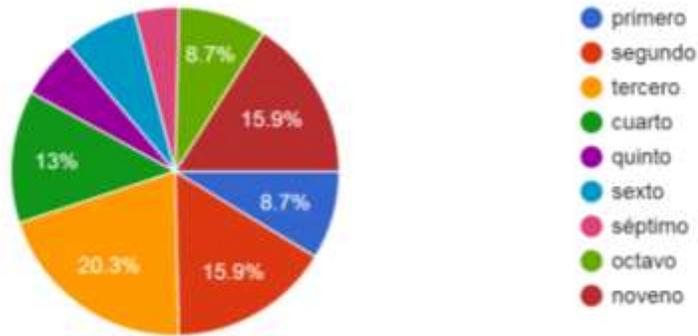


Imagen 4. Elaboración propia.

Gráfica 5. El promedio académico muestra que un 86, % tiene de 7 a 9 de calificación, muestra de que van avanzando en su plan de estudios.

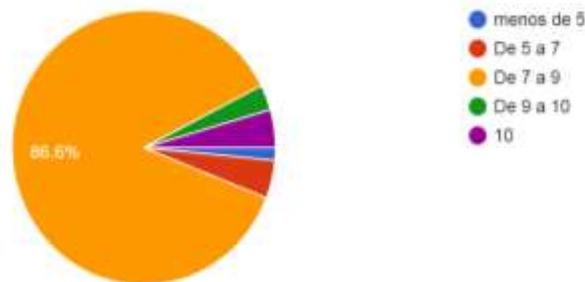


Imagen 5. Elaboración propia.

En cuanto el cuestionario de resiliencia en estudiantes del SUAyED PSICOLOGÍA IZTACALA , este se debe decir que se elaboró mediante la escala de respuesta de: 1=totalmente en desacuerdo, 2= desacuerdo, 3= de acuerdo y 4= totalmente de acuerdo .

RESULTADOS

Gráfica 6.

Reactivo 1. Lo que me ha ocurrido en el pasado escolar me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos en mis estudios de licenciatura.

Encontramos que el 49,3 %, manifiesta que está totalmente de acuerdo en sentir confianza en enfrentar nuevos retos en sus estudios de licenciatura.



Imagen 6.

Elaboración propia.

Gráfico 7.

Reactivo 2. Sé dónde buscar ayuda cuando tengo problemas académicos.

El 40,6 % indica que está totalmente de acuerdo en saber dónde buscar ayuda cuando enfrentan problemas académicos.

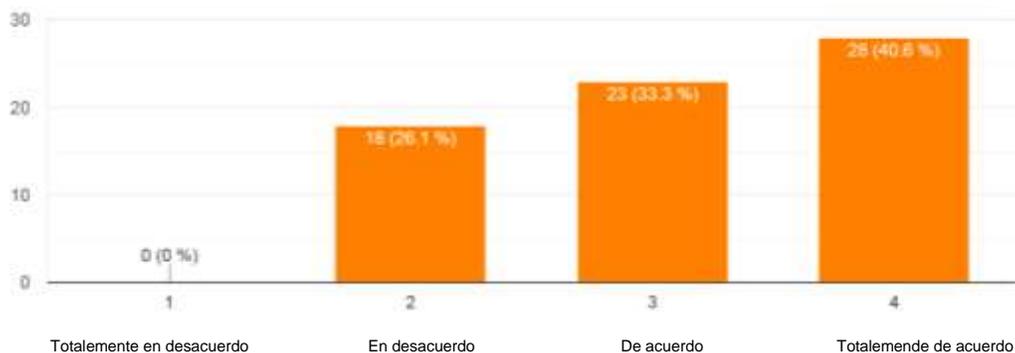


Imagen 7. Elaboración propia.

Grafica 8.

Reactivo 3. Soy una persona fuerte.

Las encuestadas manifestaron en un 45,6 % estar totalmente de acuerdo en ser personas fuertes.

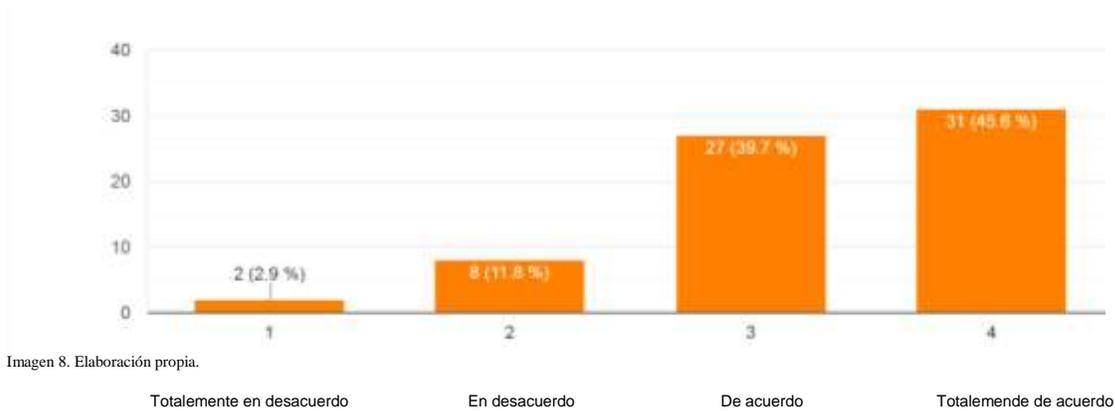
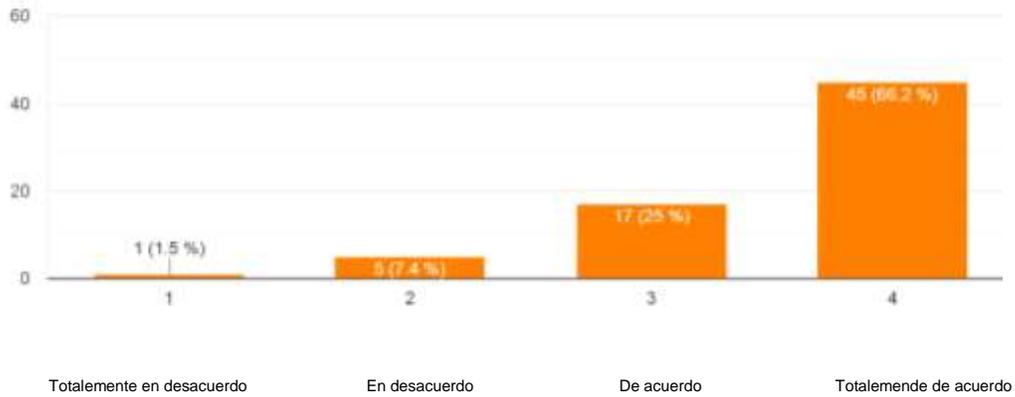


Imagen 8. Elaboración propia.

Gráfica 9.

Reactivo 4. Sé muy bien lo que quiero al estudiar psicología a distancia

El 66,2 % está totalmente de acuerdo en saber el objetivo que tiene al estudiar psicología a



distancia.

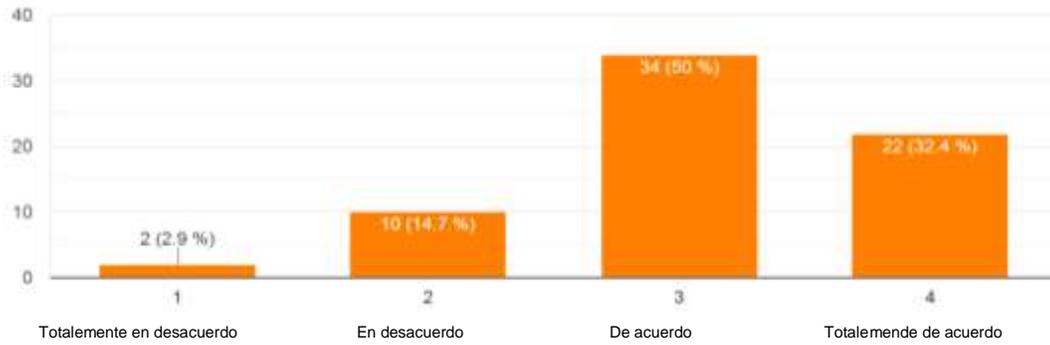
Imagen 9. Elaboración propia.

Grafica 10.

Reactivo 5. Tengo el control de mi vida académica.

El 50% de las encuestadas declararon que están de acuerdo en tener el control de su vida académica.

Imagen 10. Elaboración propia.



Gráfica 11.

Reactivo 6 . Me gustan los retos escolares.

El 42% de las encuestadas declaró que están de acuerdo en el gusto por los retos escolares.

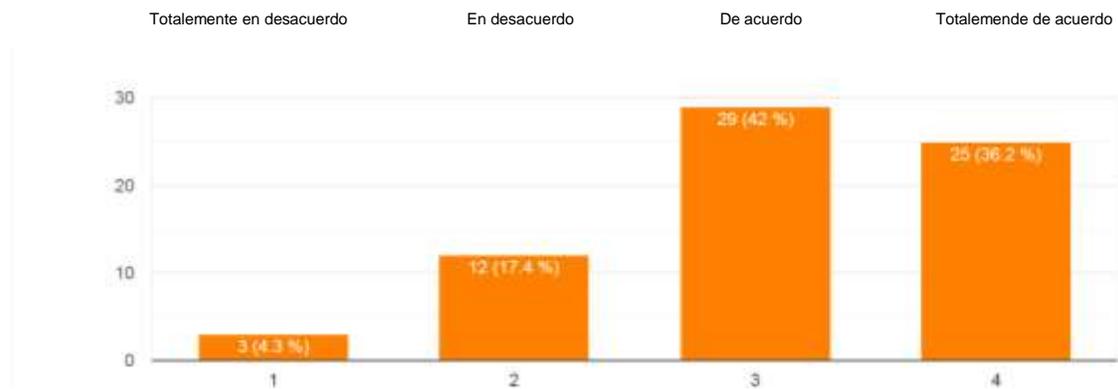


Imagen 11. Elaboración propia.

Gráfica 12.

Reactivo 7. Me esfuerzo para alcanzar mis metas en los estudios.

Con el 53,6 % las encuestadas demuestran estar totalmente de acuerdo en el esfuerzo por alcanzar sus metas en los estudios.

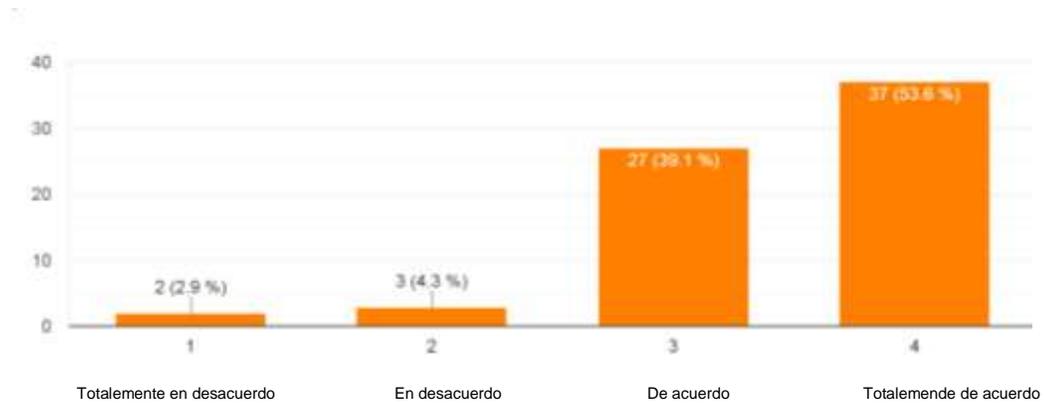


Imagen 12. Elaboración propia.

Gráfica 13

Reactivo 8. Estoy orgullosa de mis logros académicos.

En un 66,7 % de las encuestadas, se puede observar que están totalmente de acuerdo en sus logros académicos.



Imagen 13. Elaboración propia.

Gráfica 14

Reactivo 9. Sé que tengo habilidades en la organización escolar.

El 40,6 % está de acuerdo a conocer las habilidades que posee en la organización escolar.

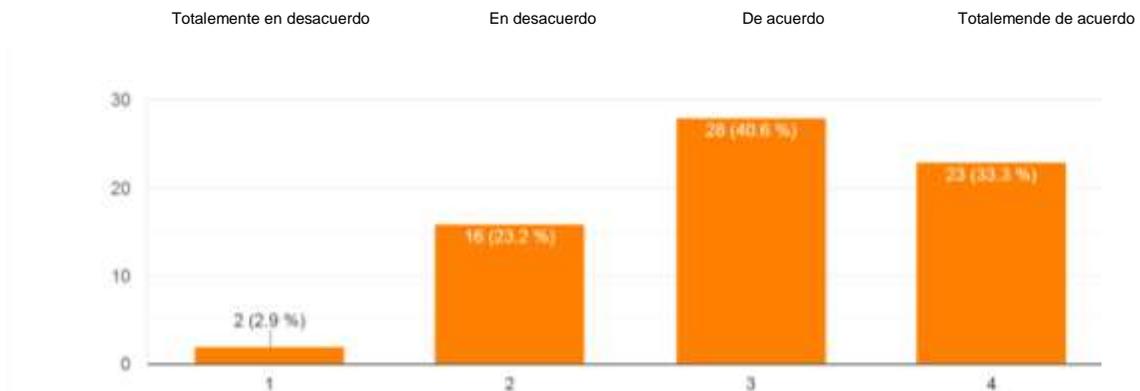
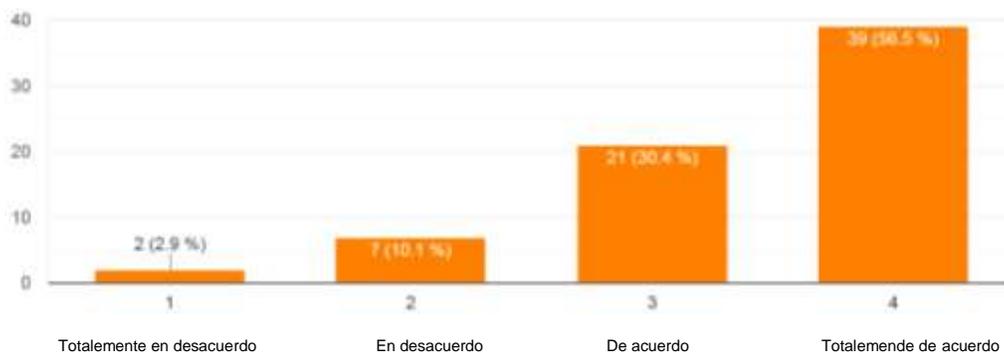


Imagen 14. Elaboración propia.

Gráfica 15.

Reactivo 10. Creer en mí misma me ayuda a superar los momentos difíciles durante las horas de estudio.

En esta grafica observamos que el 56.5 % está totalmente de acuerdo en creer en ellas mismas durante las horas más difíciles de estudio.



Gráfica 16

Reactivo 11. Creo que voy a tener éxito al final de mi carrera.

El 63.8% cree que va a tener éxito al final de su carrera en psicología.

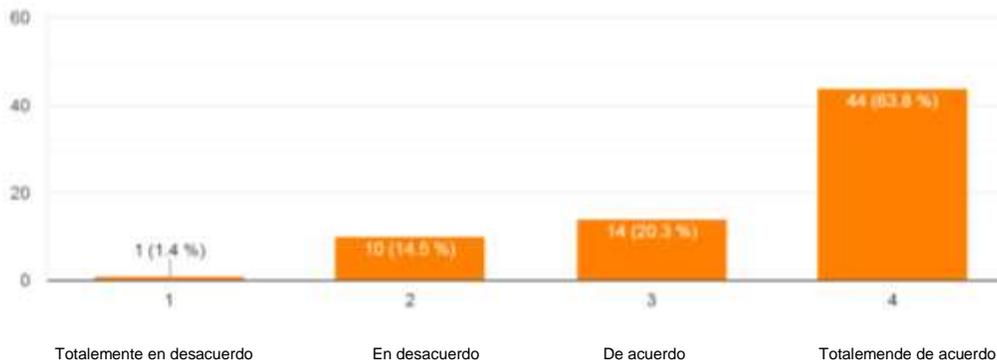


Imagen 16. Elaboración propia.

Gráfica 17

Reactivo 12. Sé cómo lograr mis objetivos en cuanto a la entrega de mis actividades

En este reactivo solo el 44.9 sabe cómo lograr el éxito en cuanto a la entrega de sus actividades.



Imagen 17. Elaboración propia.

Gráfica 18

Reactivo 13. Pase lo que pase siempre encontraré una solución a mis conflictos escolares.

El 52.2% de las estudiantes logran encontrar una solución a sus conflictos escolares.

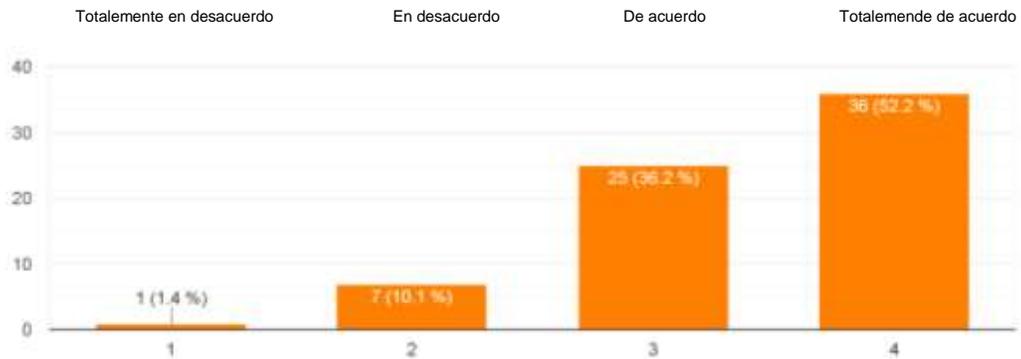


Imagen 18. Elaboración propia.

Gráfica 19

Reactivo 14. Mi futuro escolar pinta bien.

En este reactivo podemos observar que el 48.5 % está totalmente de acuerdo en la visión de que su futuro escolar pinta bien.

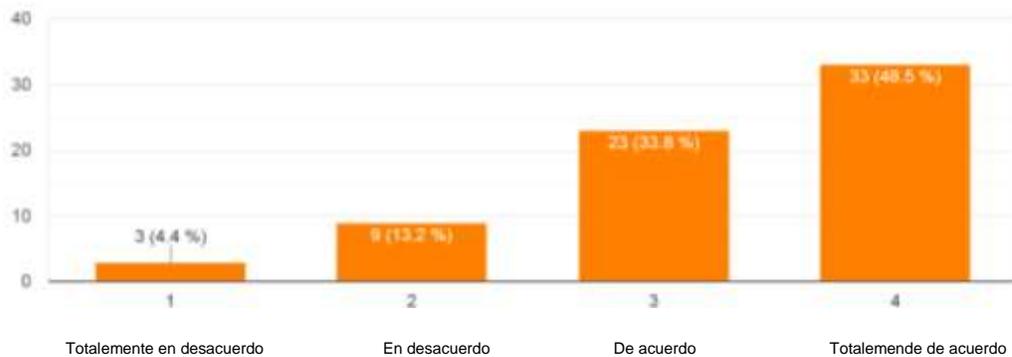


Imagen 19. Elaboración propia.

Gráfica 20

Reactivo 15. Sé que puedo resolver mis problemas personales sin que afecten mis estudios. La resolución de problemas personales sin que afecten sus estudios está presente en el 44.9 % de las estudiantes que están de acuerdo.

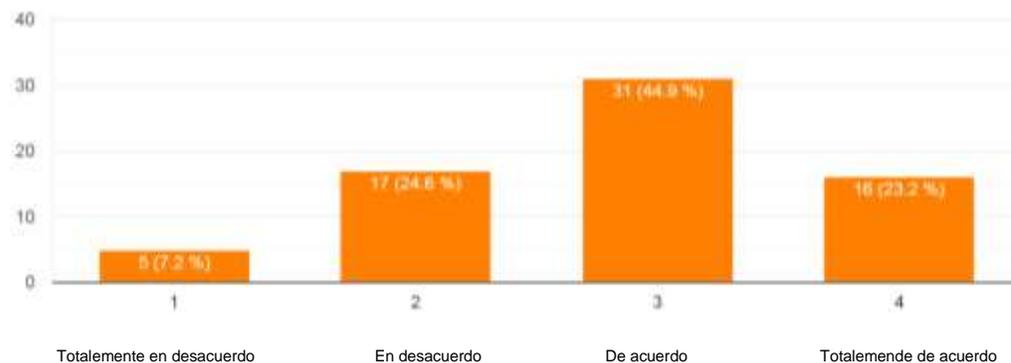


Imagen 20. Elaboración propia.

Gráfica 21

Reactivo 16. Estoy satisfecha conmigo misma y con el avance de mis estudios. El 46.4% está totalmente de acuerdo en la satisfacción personal reflejada en los avances de sus estudios.

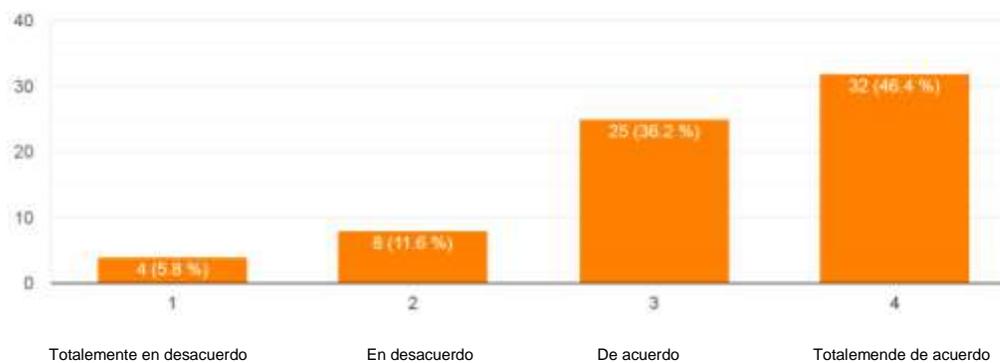


Imagen 21 Elaboración propia.

Gráfica 22

Reactivo 17. Tengo planes realistas para mi futuro profesional.



Imagen 22. Elaboración propia.

Gráfica 23

Reactivo 18. Confío en mis decisiones.

En este reactivo observamos que el 58% de las encuestadas confía en las decisiones que toma.

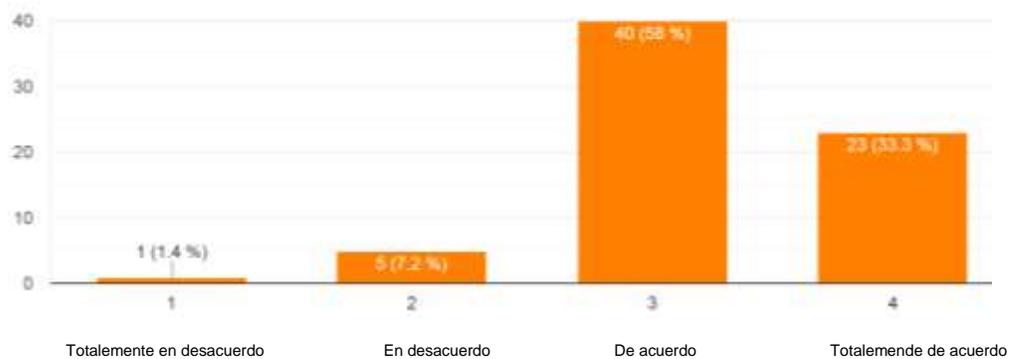


Imagen 23. Elaboración propia.

Gráfica 24

Reactivo 19. Cuando no estoy bien por la saturación de actividades escolares, sé que vendrán tiempos mejores.

El 44.9 % de las estudiantes está totalmente de acuerdo en que vendrán tiempos mejores cuando se encuentran saturadas por las actividades escolares.

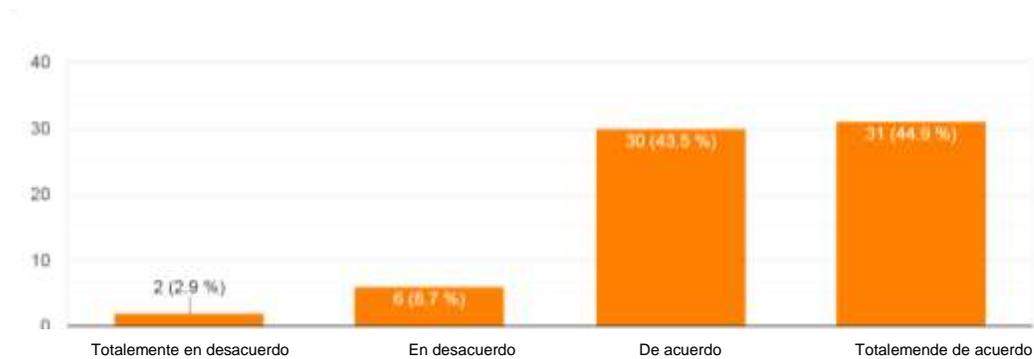


Imagen 24. Elaboración propia.

Gráfica 25

Reactivo 20. Me siento cómoda con otras personas al trabajar en equipo.

Las encuestadas respondieron que se encuentran de acuerdo en un 43.3%, al sentirse cómodas con otras personas al trabajar en equipo

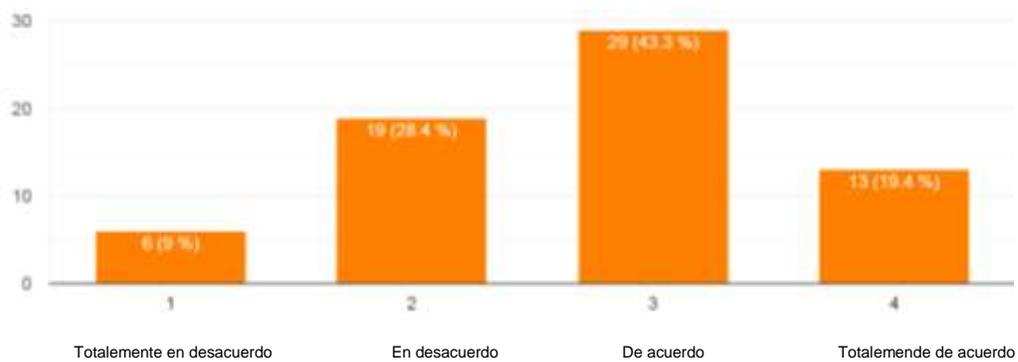
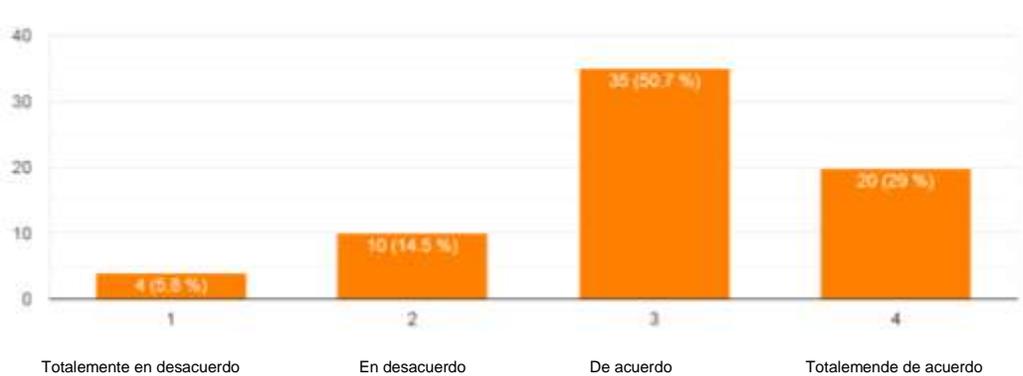


Imagen 25. Elaboración propia.

Gráfica 26

Reactivo 21. Me es fácil establecer contacto con nuevas personas al estudiar psicología a distancia.

El 50.7% de las encuestadas están de acuerdo en que logran fácilmente establecer contacto con nuevas personas al estudiar psicología a distancia.



26. Elaboración propia.

Imagen

Gráfica 27

Reactivo 22. Me es fácil hacer nueva amistades al estudiar psicología a distancia.

El 41.2 % de las estudiantes manifestaron estar de acuerdo con tener facilidad de entablar nuevas amistades al estudiar psicología a distancia.

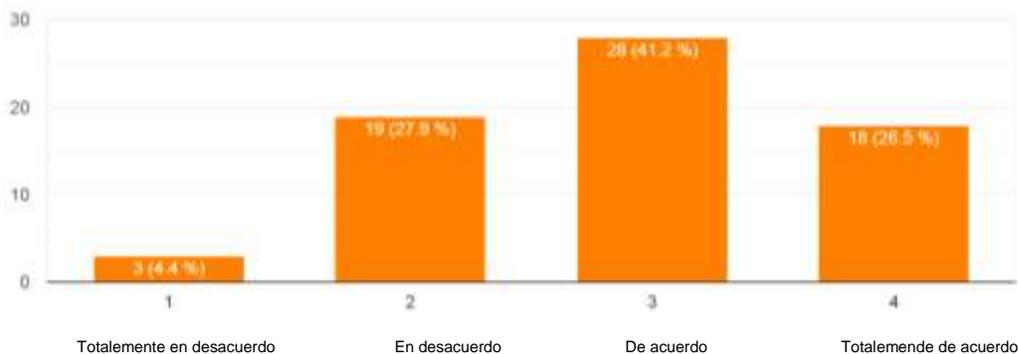


Imagen 27. Elaboración propia.

Gráfica 28

Reactivo 23. Es fácil para mí tener un buen tema de conversación durante las sesiones sincrónicas.

El 42% de las estudiantes manifestó que está de acuerdo en tener buen tema de conversación durante las sesiones sincrónicas.

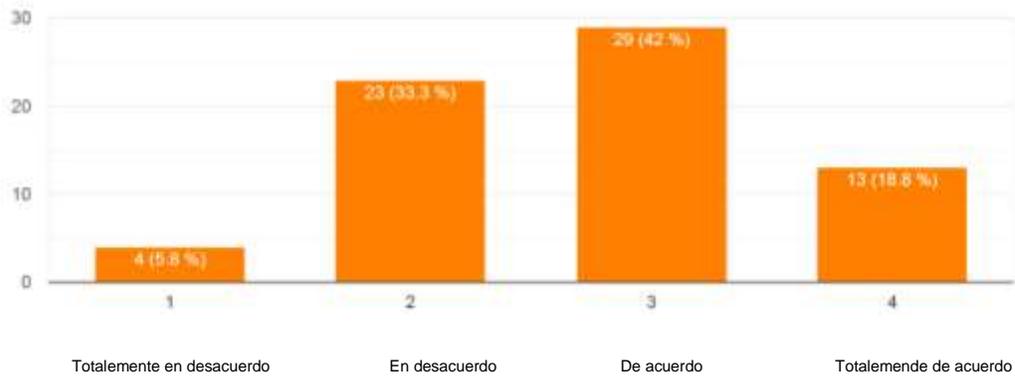


Imagen 28. Elaboración propia.

Gráfica 29

Reactivo 24. Fácilmente me adapto a situaciones nuevas en especial al realizar prácticas.

El 53.7% está de acuerdo en adaptarse fácilmente a situaciones nuevas en especial al realizar prácticas.

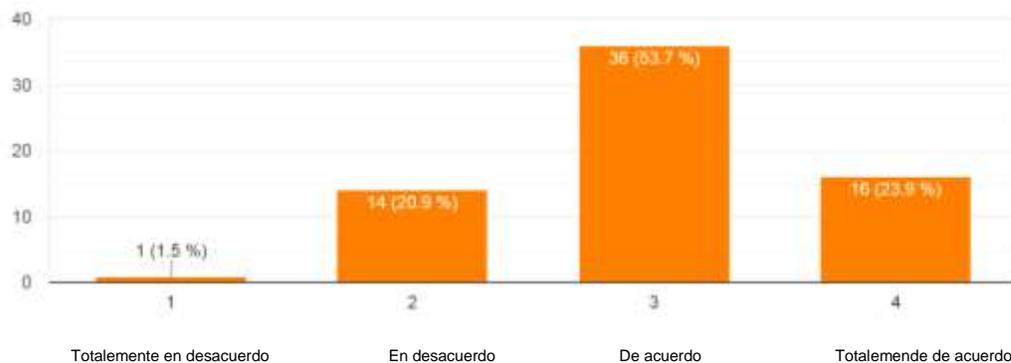


Imagen 29. Elaboración propia.

Gráfica 30

Reactivo 25. Es fácil para mí hacer reír a otras personas en momentos de tensión en los trabajos por equipo.

El 34.8% de las encuestadas se encuentra de acuerdo en lograr con facilidad hacer reír a otras personas en momentos de tensión en los trabajos por equipo.

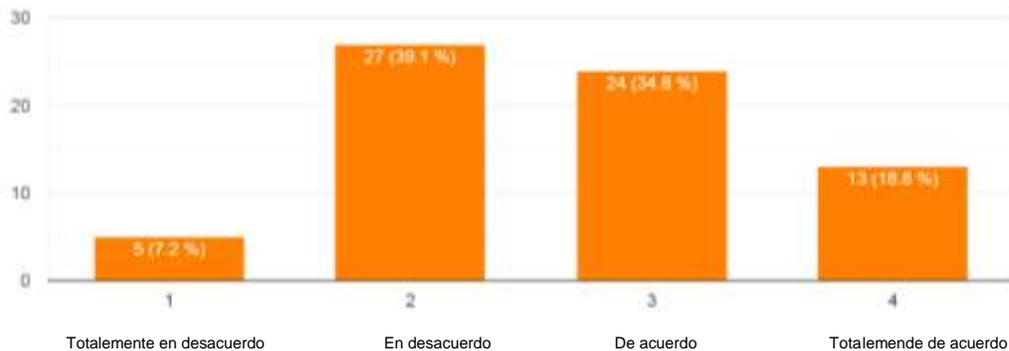


Imagen 30. Elaboración propia.

Gráfica 31

Reactivo 26. Disfruto de estar con otras personas durante mis prácticas.

Las encuestadas manifestaron en un 55.1% estar de acuerdo en disfrutar de estar con otra persona durante las prácticas.

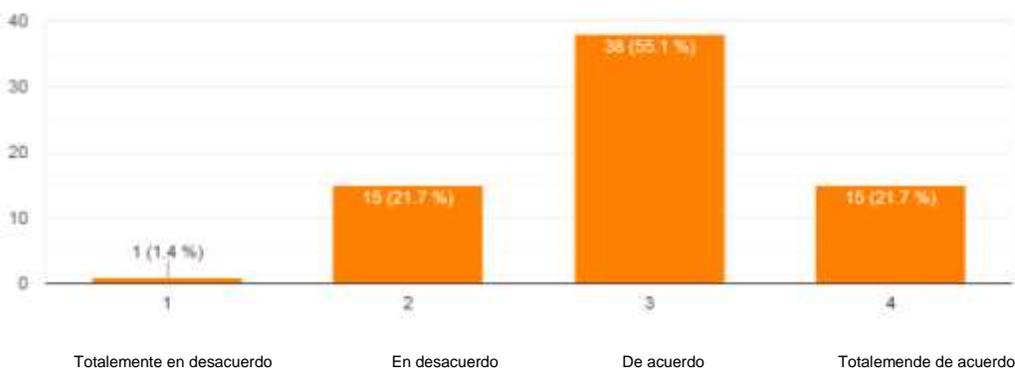


Imagen 31. Elaboración propia.

Gráfica 32

Reactivo 27. Sé cómo comenzar una conversación con mis tutores.

Las estudiantes manifestaron en un 44.9% estar de acuerdo en saber cómo iniciar una conversación con sus tutores.

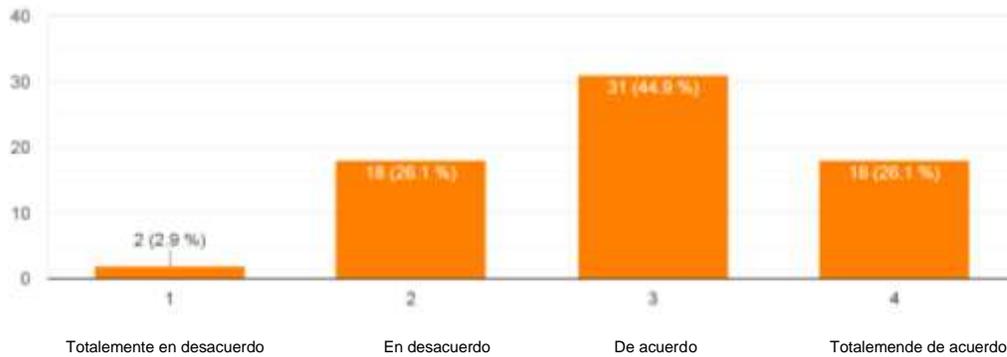


Imagen 32. Elaboración propia.

Gráfica 33

Reactivo 28. Tengo una buena relación con mi familia a la hora que estudio psicología a distancia.

El 43.5 % de las encuestadas estuvieron de acuerdo en tener una buena relación con su familia ahora que estudian psicología a distancia.

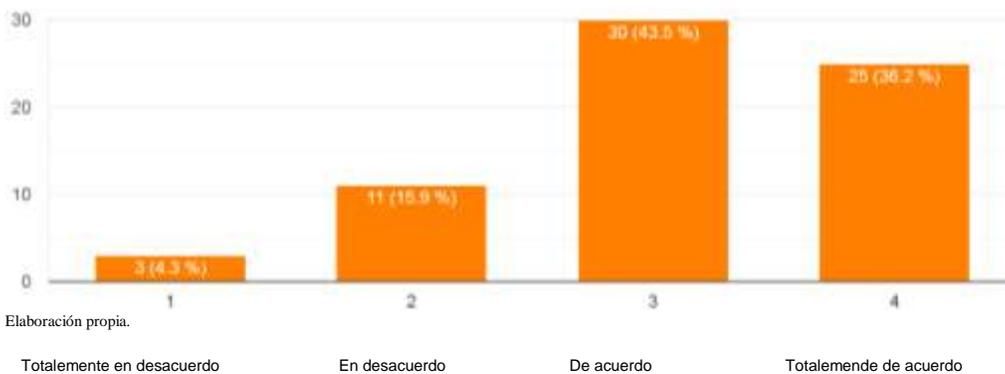


Imagen 33. Elaboración propia.

Gráfica 34

Reactivo 29. Disfruto a mi familia y ellos disfrutan que yo estudie psicología a distancia.

En un 40.6% de las estudiantes encuestadas expusieron que disfrutan a su familia y ellos disfrutan que estudien psicología a distancia.

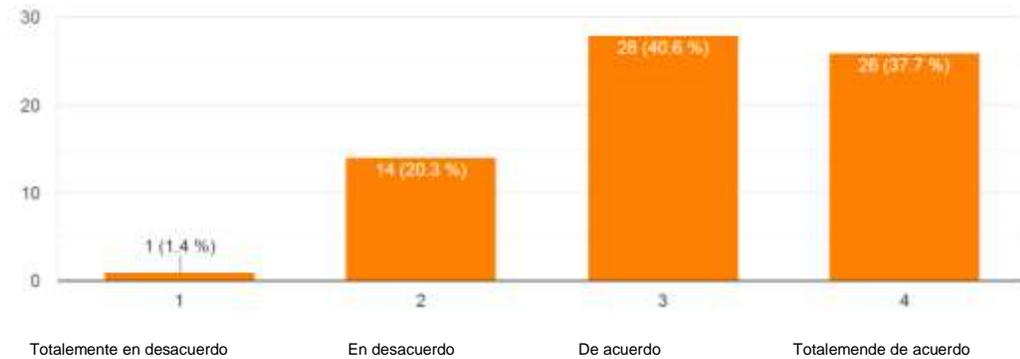


Imagen 34. Elaboración propia.

Gráfica 35

Reactivo 30. En nuestra familia somos leales entre nosotros.

Un 52.9% de las encuestadas declararon que están totalmente de acuerdo en que son leales entre ellas y los miembros de su familia.

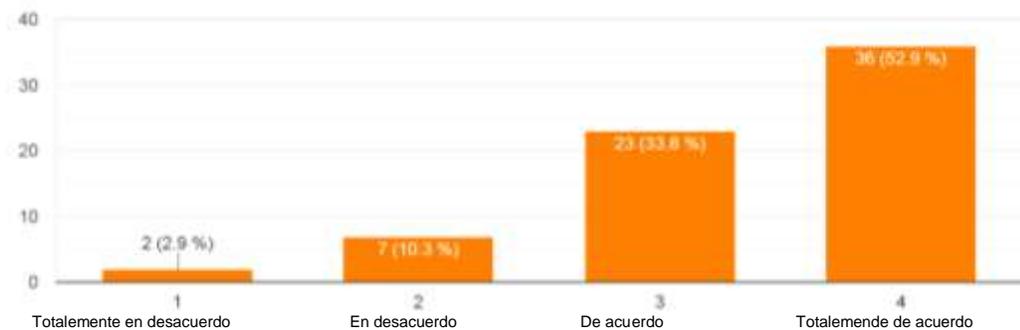


Imagen 35. Elaboración propia.

Gráfica 36

Reactivo 31. En nuestra familia disfrutamos hacer actividades juntos y respetamos nuestros tiempo escolares.

Las encuestadas estuvieron totalmente de acuerdo en disfrutar hacer actividades juntos respetando sus tiempos escolares en un 42%.

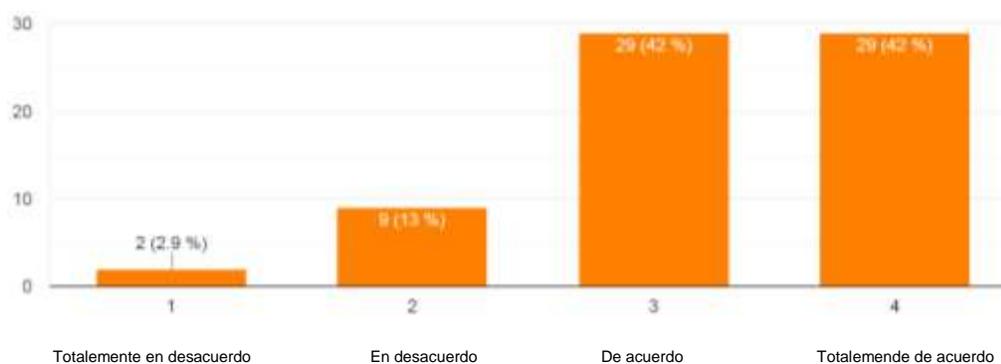
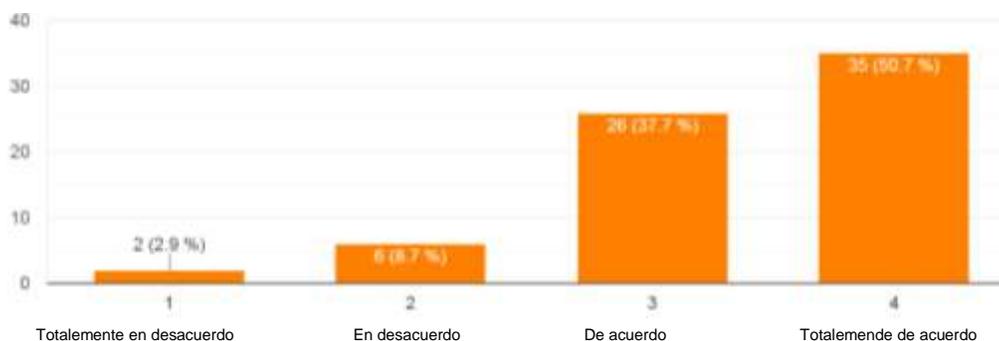


Imagen 36. Elaboración propia.

Gráfica 37

Reactivo 32. Aún en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro y apoya mi decisión de estudiar.

El 50.7% de las estudiantes declararon que están totalmente de acuerdo en que mantener una actitud optimista dentro de su familia y las apoyan en su decisión de estudiar.



Imanen Elaboración propia.

Gráfica 38

Reactivo 33. En nuestra familia coincidimos en relación a lo que consideramos importante en la vida, en especial estudiar.

El 52.2% de las estudiantes manifestaron que coinciden con su familia en los puntos importantes de la vida, en especial estudiar.

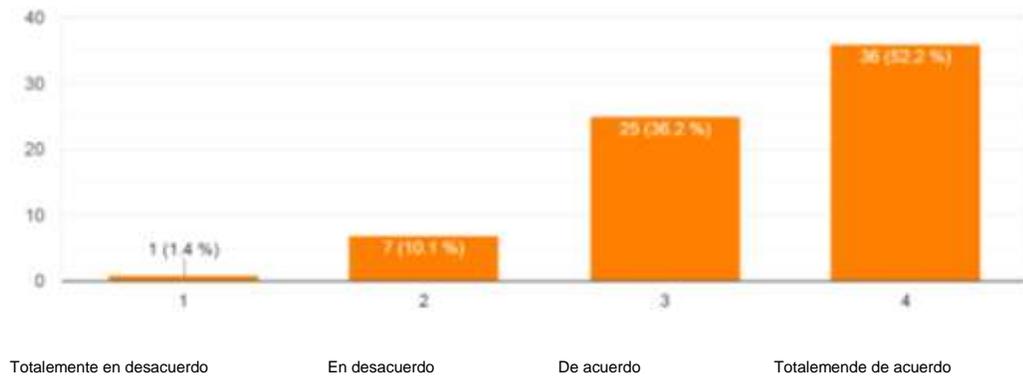


Imagen 38. Elaboración propia.

Gráfica 39

Reactivo 34. Tengo amigos que realmente se preocupan por mí ahora que realizo mis estudios en psicología a distancia.

Las encuestadas manifestaron en un 36.2% estar totalmente de acuerdo en tener amigos que realmente se preocupan por ellas a hora que estudian psicología a distancia.

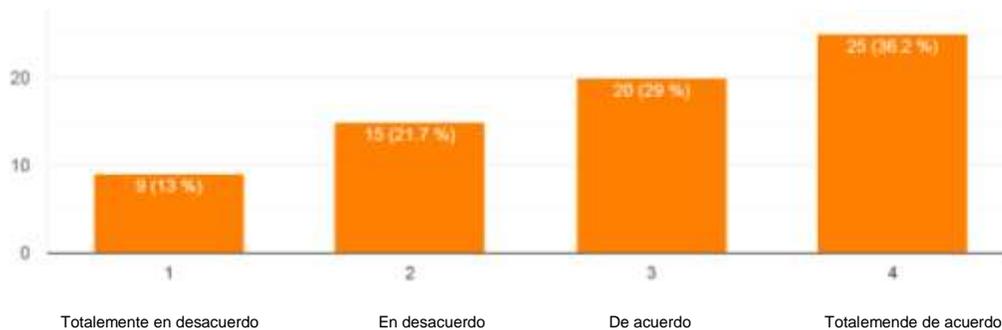
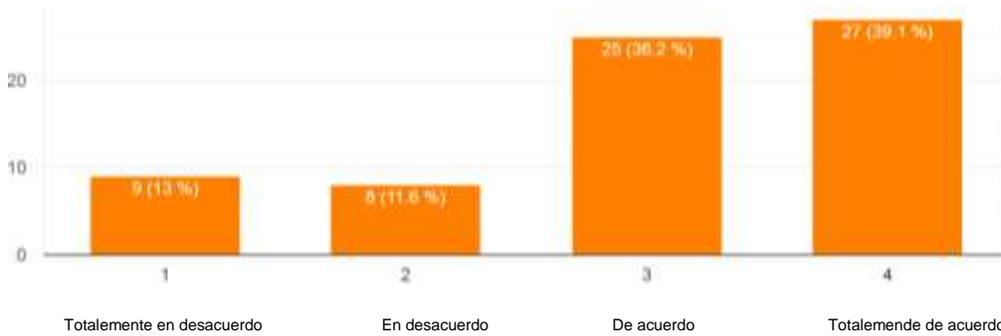


Imagen 39. Elaboración propia.

Gráfica 40

Reactivo 35. Tengo algunos familiares que realmente se preocupan por mí ahora que realizo mis estudios de psicología a distancia.

El 39.1% de estudiantes manifestaron estar totalmente de acuerdo en tener familiares que realmente se preocupan por ellas ahora que estudian psicología a distancia.



Elaboración propia.

Imagen 40.

Gráfica 41

Reactivo 36. Tengo algunos amigos que me apoyan.

El 47.8% de las encuestadas declaran que están totalmente de acuerdo en que tienen amigos que las apoyan.



Imagen 41. Elaboración propia.

Gráfica 42

Reactivo 37. Tengo algunos familiares que me apoyan.

El 47.1% de las encuestadas manifiesta que está totalmente de acuerdo en que tiene algunos familiares que las apoyan.

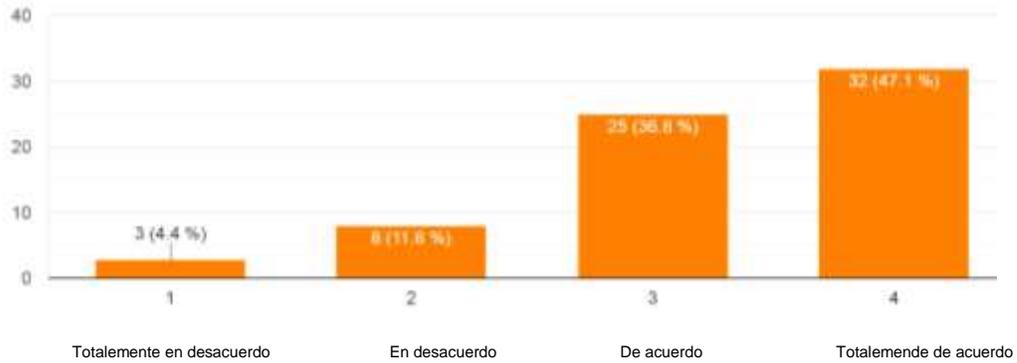


Imagen 42. Elaboración propia.

Gráfica 43

Reactivo 38. Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito para entregar mis actividades a tiempo.

El 33.3% de las estudiantes declaran que están totalmente de acuerdo en tener siempre alguien que pueda ayudarles cuando lo necesitan para entregar sus actividades a tiempo.

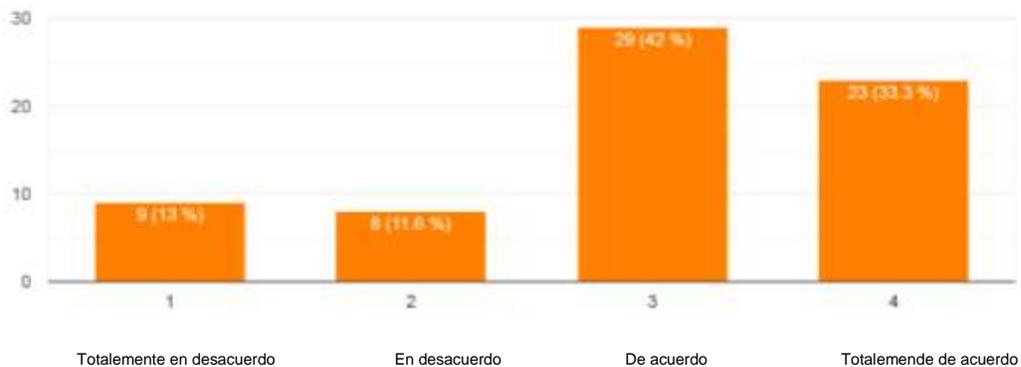
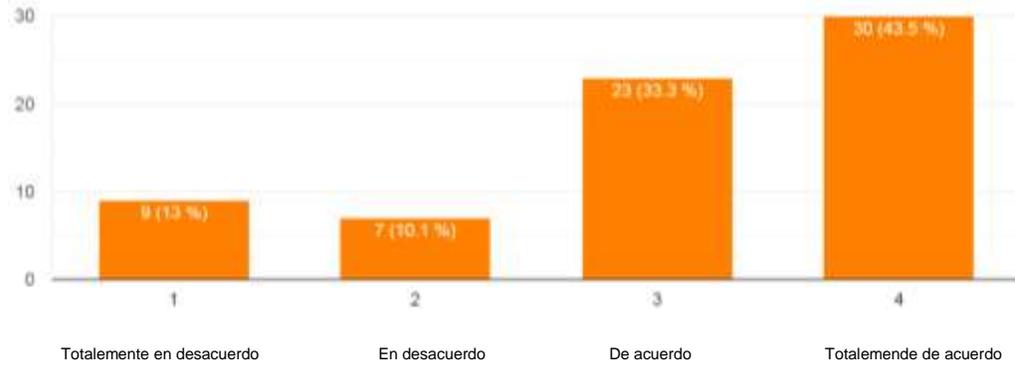


Imagen 43. Elaboración propia.

Gráfica 44

Reactivo 39. Tengo algunos amigos que me alientan cuando advierten que estoy estresada por mis actividades escolares.

El 43.5% de las encuestadas manifiestan que están totalmente de acuerdo en tener algunos amigos que las alientan cuando advierten que están estresadas por sus actividades escolares.



44 Elaboración propia.

Imagen

Gráfica 45

Reactivo 40. Tengo algunos familiares que me alientan cuando advierten que estoy estresada por mis actividades escolares.

El 44.9% de las encuestadas manifiestan estar totalmente de acuerdo en tener familiares que las alientan cuando advierten que están estresadas por sus actividades escolares.

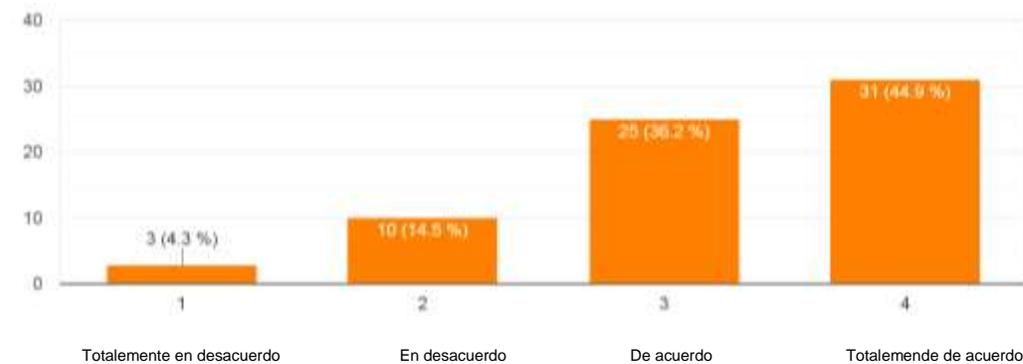


Imagen 45 Elaboración propia.

Gráfica 46

Reactivo 41. Tengo algunos amigos que valoran mis habilidades en cuanto a mi desempeño como estudiante.

Se puede observar que el 46.4% de las encuestadas están totalmente de acuerdo en tener algunos amigos que valoran sus habilidades en cuanto a su desempeño como estudiante.

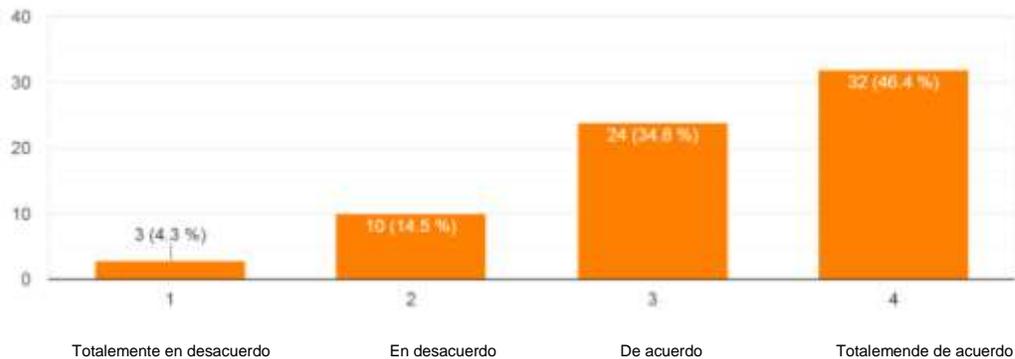


Imagen 46. Elaboración propia.

Gráfica 47

Reactivo 42. Tengo algunos familiares que valoran mis habilidades en cuanto a mi desempeño como estudiante.

El 46.4% de encuestadas manifiesta estar totalmente de acuerdo en tener familiares que valoran sus habilidades en cuanto a su desempeño como estudiante.



Imagen 47. Elaboración propia.

Gráfica 48

Reactivo 43. Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil ahora que estudio psicología a distancia.

El 36.8% de las encuestadas manifiestan estar totalmente de acuerdo en que las reglas y la rutina hacen su vida más fácil ahora que estudian psicología a distancia.

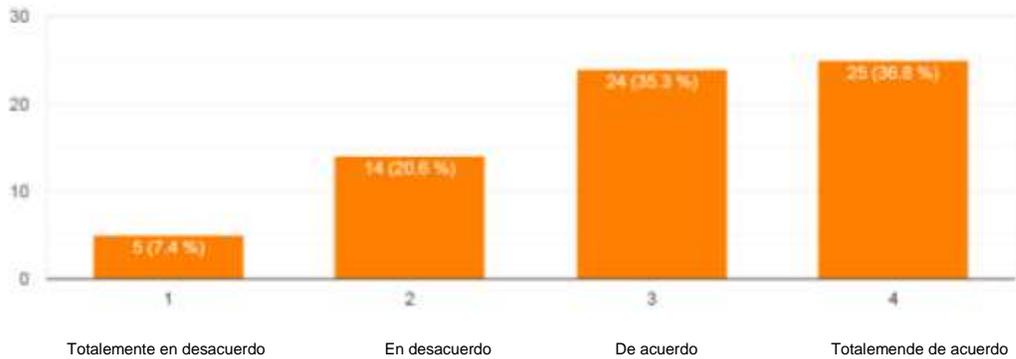


Imagen 48. Elaboración propia.

Gráfica 49

Reactivo 44. Mantengo mi rutina aún en momentos difíciles para la entrega de actividades.

El 42% de las encuestadas definieron estar de acuerdo con mantener una rutina para la entrega de actividades aún en momentos muy difíciles.

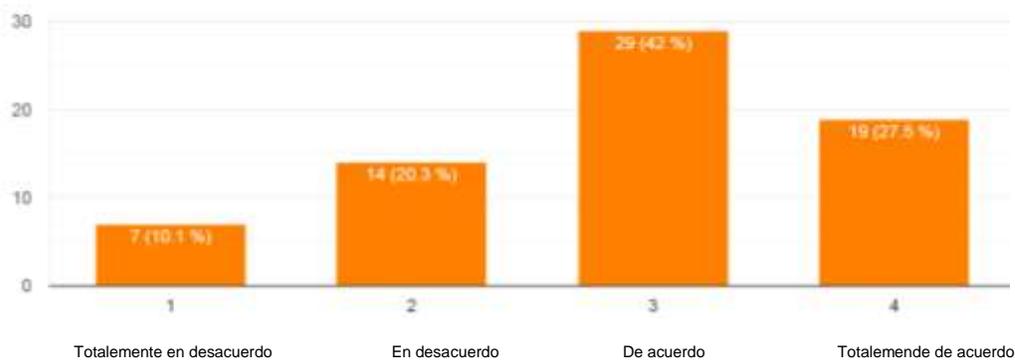


Imagen 49. Elaboración propia.

Gráfica 50

Reactivo 45. Prefiero planear mis actividades para obtener buenas calificaciones.

El 47.1% de las encuestadas prefieren planear sus actividades para obtener buenas calificaciones.

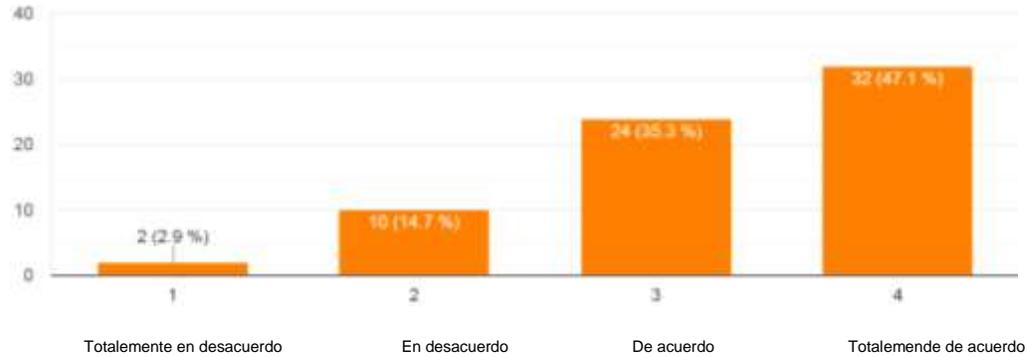


Imagen 50. Elaboración propia.

Gráfica 51

Reactivo 46. Trabajo mejor en mis estudios cuando tengo metas.

El 49.3% de las estudiantes están totalmente de acuerdo en trabajar mejor cuando tienen metas que cumplir.

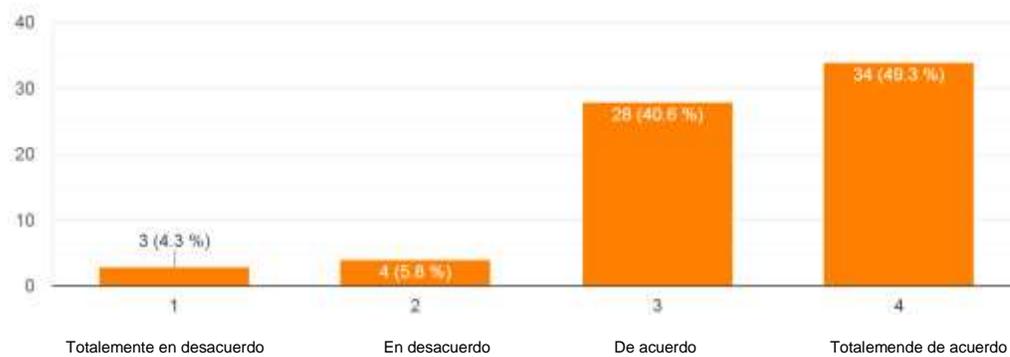


Imagen 51. Elaboración propia.

Gráfica 52

Reactivo 47. Soy buena para organizar mi tiempo en la entrega de actividades y comprensión de los temas.

El 39.1% de las encuestadas están de acuerdo en organizar su tiempo en la entrega de actividades y comprensión de los temas.

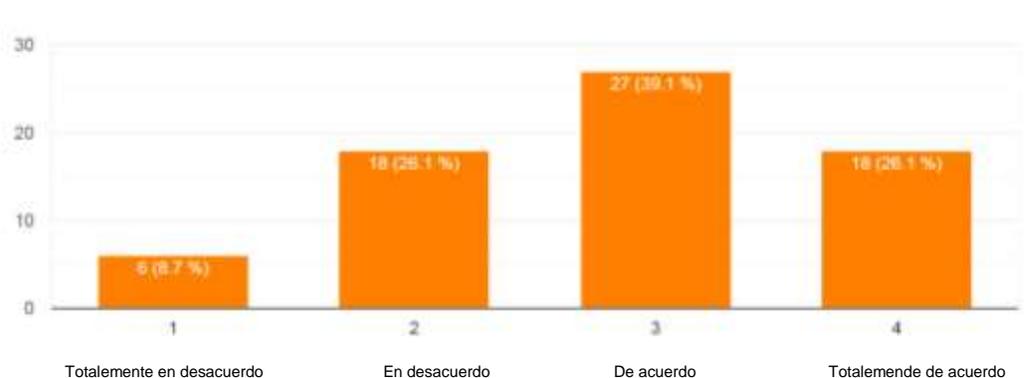


Imagen 52. Elaboración propia.

DISCUSIÓN

El instrumento que se utilizó como método para obtener información significativa que permitió acercarse a los objetivos establecidos, fue una adaptación de la Escala de Resiliencia Mexicana RESI. M. (Palomar Y Gómez 2010).

En cuanto a las edades de las alumnas que conformaron la muestra, el 61,8 %, se encontró en las estudiantes que cuentan con edades entre 30 a 50 años, lo que indica que la población participante es de edad madura, tienen hijos en edades de 15 a 30 años (42%), el semestre que más puntaje mostró fue el tercero con un 20,3% y el 86% de las estudiantes manifestó que su promedio académico fluctúa entre 7 y 9 de calificación.

Las respuestas de la escala de Resiliencia Mexicana mostraron en sus cinco dimensiones que las estudiantes tienen un buen nivel de resiliencia como se describen a continuación:

FORTALEZA Y CONFIANZA EN SÍ MISMO

Se refiere a la claridad que los individuos tienen sobre sus objetivos, al esfuerzo que ponen para lograrlos, a la confianza, al optimismo, fortaleza y tenacidad con la que enfrentan los retos y sus reactivos comprenden del 1 al 19. En esta dimensión y enfocándonos en el reactivo número 2, encontramos que el 40.6% de las alumnas sabe dónde buscar ayuda cuando tienen problemas educativos, de igual forma el reactivo 6 con un 42% de las encuestadas definen estar de acuerdo en el gusto de los retos escolares, el reactivo número 9 manifiesta que el 40.6% de alumnas manifiestan tener habilidades en la organización escolar, el reactivo 12 indica que el 44.9% sabe cómo lograr el éxito en cuanto a la entrega de actividades.

COMPETENCIA SOCIAL

Alude a la facilidad de los individuos para relacionarse con los demás y que cuenta con los reactivos del 20 al 27, encontramos que en el reactivo número 20 las encuestadas manifestaron en un 43.3% sentirse cómodas con otras personas al trabajar en equipo, el reactivo número 22, las encuestadas manifestaron en un 41.1% estar de acuerdo en entablar nuevas amistades al estudiar psicología a distancia, el reactivo 23 indica que el 42% de las estudiantes están de acuerdo en tener buen tema de conversación durante las sesiones sincrónicas, en el reactivo 25 el 34.8% de las alumnas se encuentran de acuerdo en lograr con facilidad hacer reír a otras personas en momentos de tensión en los trabajos por equipo, así en el reactivo 27 el 44.9% de las encuestadas están de acuerdo en saber cómo iniciar una conversación con sus tutores.

APOYO FAMILIAR

Indica las relaciones de apoyo y lealtad que se presentan dentro de la familia con los reactivos 28 al 33, así en el reactivo 28, el 43.5% de las encuestadas estuvieron de acuerdo en tener una buena relación con su familia ahora que estudian psicología a distancia, el reactivo número 29 muestra que el 40.6% de las estudiantes encuestadas expusieron que disfrutaban a su familia y ellos disfrutaban que estudien psicología a distancia, el reactivo 31 marca que las encuestadas están totalmente de acuerdo en un 42% en disfrutar de hacer actividades juntos respetando sus tiempos escolares.

APOYO SOCIAL

Destacan los vínculos afectivos que se presentan entre individuos de grupos sociales como los amigos, profesores que cuentan con los reactivos del 34 al 38. el reactivo 35 dice que el 39.1% de las estudiantes están totalmente de acuerdo en tener familiares que realmente se preocupan por ellas ahora que estudian psicología a distancia y el reactivo número 38 muestra que El 33.3% de las estudiantes declaran que están totalmente de acuerdo en tener siempre alguien que pueda ayudarles cuando lo necesitan para entregar sus actividades a tiempo.

ESTRUCTURA

Indica la capacidad de las personas para organizarse, planear actividades, el tiempo y tener reglas con los reactivos 39 al 47. el reactivo número 42 indica que el 46.4% de las encuestadas están totalmente de acuerdo en tener familiares que

valoran sus habilidades en cuanto a su desempeño como estudiante, el reactivo número 43 muestra que el 36.8% de las alumnas están totalmente de acuerdo en las reglas y las rutinas hacen su vida más fácil ahora que estudian psicología a distancia, en el reactivo 45 , el 47.1% de las encuestadas prefieren planear sus actividades para obtener buenas calificaciones, así el reactivo número 47 muestra que el 39.1% de las encuestadas están de acuerdo en organizar su tiempo en la entrega de actividades y comprensión de los temas.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados del diagnóstico se identificaron los niveles de resiliencia en las alumnas jefas de familia del SUAyED Iztacala de la UNAM, como se planteó en el objetivo general de esta investigación, los porcentajes mostraron niveles por debajo del 50% en las cinco dimensiones.

Sin Embargo se encontraron áreas de oportunidad en la dimensión Fortaleza y confianza en sí mismo en los reactivos: 2 con 26.1%, 9 con el 23,2% y 15 con un 24.6%, estaban en desacuerdo y totalmente en desacuerdo y coincidiendo con Bowly (s.f) donde define que la resiliencia es como un impulso moral característica de una persona que no se da por vencida y no se desanima.

En la dimensión de Competencia Social en las preguntas 23 con un porcentaje de 33.3% y el reactivo 25 con un 39.1% en desacuerdo y totalmente en desacuerdo respectivamente Cyrulnik (2017) dice que la resiliencia es una capacidad que poseemos y que influye en nosotros y que puede lograr cambios individuales y/o grupales.

Dimensión Apoyo social con el reactivo 34 con un 21, % en totalmente en desacuerdo y como señala Piña (2015), que la resiliencia es un respuesta adaptativa que está latente en espera de ser activada ya sea por fuerza intrínsecas o extrínsecas.

Estructura con los reactivos: 43 con un 26.3%, 44 con el 26.6% y 47 con 39.1% en totalmente en desacuerdo y teniendo en cuenta a Piña (2015) donde indica que la resiliencia descubre el afrontamiento, la actitud positiva, el sentido del humor, la empatía, la flexibilidad, la perseverancia, la religiosidad, la autoeficacia, el optimismo y la orientación a la meta..

El estudio se realizó únicamente con estudiantes de SUAyED Psicología Iztacala que son jefas de familia, esto podría mostrar un sesgo por ser una carrera en línea y a distancia, por esto se hace la propuesta de considerar una población que abarque otras carreras y en tres etapas del semestre para valorar si se mantiene los resultados encontrados.

Finalmente se concluye desde el punto de vista de Pensado, Ramírez y González, (2017) en que la educación superior no puede ni debe reducirse a una mera transmisión de conocimientos, sino que debe buscar y ofrecer una forma holística con la visión multidimensional del ser humano, se hace la propuesta de una intervención psicológica que se realizará a manera de taller de resiliencia basado en el aprendizaje transformativo para las estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala de la UNAM.

Aprendizaje transformativo

Aprender a desaprender es el proceso de abandonar la forma como percibimos el entorno, Salum. T. (2018) menciona que en el tema del aprendizaje, este no es un proceso pasivo más bien es activo y que requiere de varios factores como el social y el personal y que podemos utilizar nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios ya que de esto dependerá nuestra supervivencia.

El aprendizaje transformativo involucra además del racional el de las inteligencias múltiples y la inteligencia emocional en donde Daniel Goleman citado en Salum (2018) se basa en que reconocer nuestras emociones y la de los demás hace posible un mejor desarrollo de habilidades sociales.

Continuando con el autor menciona que la modificación del comportamiento en cualquier ámbito debe ser espontánea más no impositiva, para que esto se logre se debe de otorgar un espacio donde los actores de la educación actúen en concordancia.

Para este objetivo define 7 pasos los cuales no necesariamente deben seguir un orden, el primero es situarse en el aquí y el ahora, distinguir la opinión personal y la regla general, realizar un mapa de lo aprendido anteriormente y contrastar, buscar nuevas perspectivas comprensiones y soluciones, desaprender, reconstruir aprendizajes y ponerlos en práctica y el retorno a la realidad transformada tomado en consideración que lo que puede afectar puede ser el miedo a innovar, no tener una plasticidad cerebral y el factor social representado por las creencias de los otros al cambio.

Con base a lo anterior expuesto se considera utilizar al aprendizaje transformativo para aplicar la resiliencia y obtener el cambio en las estudiantes jefas de familia del SUAyED Psicología Iztacala.

ANEXO. TALLER DE RESILIENCIA

TALLER DE RESILIENCIA		
EJES DE RESILIENCIA	TEMAS	Número de sesión
Fortaleza y Confianza en sí mismo	Autoconcepto Autoconocimiento Autoconfianza Autovaloración Aceptación	1
Competencia social	Relaciones sociales Relaciones en el campo educativo	2
Apoyo familiar	Relaciones familiares	3
Apoyo social	Redes de apoyo social	4
Estructura	Apertura a nuevas experiencias Sentido del humor Vivir el aquí y el ahora	5

REFERENCIAS

Cruz .P. (2018) Desestigmatizando la función del estrés. Obtenido de:

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num2/Vol21No2Art12.pdf>

Cuevas. J. (2016) La Educación ante los desafíos sociales. Obtenido

de:<https://ru.iztacala.unam.mx/download/files/original/83c949a8eb03956b0e592c5dd88b877f.pdf>

CUAED. (2017). Reseña del Sistema de Universidad Abierta. Obtenido de:

http://sua.psicologia.unam.mx/45anios_suayed/index.php/historia-facultad-de-medicina/

Cyrulnik B. (s.f) La resiliencia. Obtenido de:

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2801/1/UPS-QT01138.pdf>

Del Cid, G y Vera, N. (2019). Evaluación de la Funcionalidad Institucional de las Escuelas normales desde la perspectiva docente. Obtenido

de:<http://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-78.pdf>

Chaves. T., (2016) La educación a distancia como respuesta a las necesidades educativas del siglo XXI. Obtenido de:

<file:///C:/Users/Familia/Downloads/Dialnet-LaEducacionADistanciaComoRespuestaALasNecesidadesE-5763329.pdf>

Filemón, C.(2017) Tesis Una propuesta de aplicación de la hipermedia en la construcción de aulas virtuales para la educación a distancia. Obtenido de:

<https://ru.iztacala.unam.mx/download/files/original/9ec115d196f5c2dec707c0bc7fc0dad5.pdf>

Flores & Martel (2017), Administración de dinero y toma de decisiones en jefas de familias monoparentales en Tlaxcala México. Obtenido de: <https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/12252/Administraci%C3%B3n%20de%20dinero%20y%20toma%20de%20decisiones%20en%20jefas%20de%20familias%20monoparentales%20en%20Tlaxcala%2C%20M%C3%A9xico.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

García. (2018) El papel de la Resiliencia en la percepción del estrés psicológico y en la eficacia de un programa para el control del estrés. Obtenido de: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/53862/29157638.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Granados. Ospina., Alvarado, Salgado., y Carmona. Parra (2017) El camino de la resiliencia: del sujeto individual al sujeto político. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/321839634_El_camino_de_la_resiliencia_de_l_sujeto_individual_al_sujeto_politico

Guerrero, C. (2016) Factores resiliente en mujeres maltratadas. https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/13791/1116235598.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0MXwW5ZpqSxN4ZUbcJGFe2cPJzYPb5E6bO6_b7_gBtandhEgIFAsFW5mE

Gutiérrez, C., Díaz O. y Román R. (2015) El Concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/104/10448076002/10448076002.pdf>

Huaccha, C. (2019) FUNCIONALIDAD Familiar y calidad de vida de adolescente. Institución educativa experimental Antonio Guillermo Urrelo. Cjamarca 2019. Tesis de grado

<http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/3396/INFORME%20FINAL%20TESIS%20DIANA%20HUACCHA%20%20con%20articulo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill. Obtenido de: https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI citado en PROFECO 2020. Obtenido de: <https://www.inegi.org.mx/temas/hogares/>

Llerena, C. (2015) El proceso de formación profesional desde un punto de vista complejo e histórico-cultural. Obtenido de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n3/1409-4703-aie-15-03-00567.pdf>

Mercado, I. (2019) Desafíos de las Mujeres Jefas de Familia Monoparental: Convicción o duda de sus propias capacidades? Obtenido de: <https://www.unilim.fr/trahs/index.php?id=1950&lang=es>

Navarrete. C., y Manzanilla. G. (2017) Panorama de Educación a Distancia en México. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134152136004.pdf>

ONU MUJERES. (2020) El progreso de las mujeres en el mundo. Familias en un mundo cambiante. Recuperado de: <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2019/progress-of-the-worlds-women-2019-2020-executive-summary-es.pdf?la=es&vs=5026>

Pacheco, T y Pérez, T. (2018) La familia monoparental y el nivel de socialización de los preescolares de la institución educativa No. 38- Huancavelica. Obtenido de:http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2254/TESIS-EDUC%20INICIAL-2018_PACHECO%20y%20P%C3%89REZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Palomar, J., & Gómez, N. E. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la Resiliencia con Mexicanos (RESI-M). Revista Interdisciplinaria, 27(1), 7-22. Obtenido de: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/180/18014748002.pdf>.

Pensado, F., Ramírez, V. y González, M., (2017). La formación integral de los estudiantes universitarios: una perspectiva de análisis de sus áreas de interés <https://www.uv.mx/iiesca/files/2018/03/02CA201702.pdf>

Pérez., O. (2019) Abandono Estudiantil en el Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia. Un estudio diagnóstico. Obtenido de: https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27059273002/html/index.html#redalyc_27059273002_ref25

Piña, LP. (2015) Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología. Scielo. Obtenido de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000300001

Procuraduría Federal del Consumidor (2017). Día internacional de la Familia. Uno para todos y todos para uno. Obtenido de:<https://www.gob.mx/profecoco/documentos/dia-internacional-de-la-familia-uno-para-todos-y-todos-para-uno?state=published#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Encuesta,Hogar%20nuclear.&text=Hogar%20compuesto>.

Real Academia Española. RAE. Obtenido de:
<https://dpej.rae.es/lema/formaci%C3%B3n-profesional>

Saldaña y Rivera, B. (2019).Licenciatura en Psicología SUAyED, perspectivas y retos para su consolidación de su XV ANIVERSARIOS. Obtenido de:
<https://ru.iztacala.unam.mx/download/files/original/30d8247d1e56e531964fa0808d8c1382.pdf>

Salum T (2018). Aprender a desaprender para un aprendizaje transformativo: una Mirada epistemológica Revista Observatorio.
DOI: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.244-4266.2018v4n5p900>

Sistema Nacional para el Desarrollo Nacional de la Familia SNDIF (2020)
Recuperado de:
<http://dnias.dif.gob.mx/informacion-para-todos/familia/#:~:text=La%20familia%20es%20un%20concepto,%2C%20t%C3%ADos%2C%20sobrinos%2C%20etc.>

Anexo 2

Consentimiento informado

Estimada estudiante el propósito del presente estudio es determinar la presencia de Resiliencia en las estudiantes jefas de familia de la carrera de psicología en la modalidad a distancia del SUAyED, de los distintos semestres.

Los resultados obtenidos no se harán públicos, no se pedirán datos personales y solo es con el fin de llevar a cabo una práctic en nuestra formación en la carrera de psicología.

Pueden participar estudiantes universitarias que al momento de la aplicación tienen entre 18 y 60 años, que estén cursando alguno de los 9 semestres que conforman la licenciatura de psicología en el SUAyED, que cursen una carrera a la vez, con o sin empleo, mujeres solteras, viudas, divorciadas y separadas con hijos, mexicanas y de cualquier nivel socioeconómico.

Para continuar responde en acepto o no acepto, si optas por este último puedes salir y no responder.

Agradecemos tu interés.

Datos Personales

Sexo*

Femenino

Masculino

Edad _____

Número de hijos_____

Situación académica

Semestre que cursas _____

Horas que dedicas a tu estudio_____

Promedio actual de calificaciones_____

Anexo 3

Escala de Resiliencia para mujeres estudiantes jefas de familia del SUAyED psicología Iztacala.

Instrucciones: A continuación encontrarás una serie de afirmaciones. Marque con una X en el recuadro de la derecha, la respuesta que se acerque más a lo que piensas. Por favor no dejes ninguna afirmación sin contestar, recuerda que tus respuestas son confidenciales. *Patrón de respuesta: 1= Totalmente en desacuerdo; 2= desacuerdo; 3=De acuerdo; 4 Totalmente de acuerdo.*

No hay respuestas buenas o malas: todas son correctas. No dejes preguntas sin responder.

No.	Escala de Resiliencia para mujeres estudiantes jefas de familia del SUAyED psicología Iztacala.	TED	D	DA	TDA
1	<i>Lo que me ha ocurrido en el pasado escolar me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos en mis estudios de licenciatura</i>	1	2	3	4
2	<i>Sé dónde buscar ayuda cuando tengo problemas académicos</i>	1	2	3	4
3	<i>Soy una persona fuerte</i>	1	2	3	4
4	<i>Sé muy bien lo que quiero al estudiar psicología a distancia</i>	1	2	3	4
5	<i>Tengo el control de mi vida académica</i>	1	2	3	4
6	<i>Me gustan los retos escolares</i>	1	2	3	4
7	<i>Me esfuerzo para alcanzar mis metas en los estudios</i>	1	2	3	4
8	<i>Estoy orgulloso de mis logros académicos</i>	1	2	3	4
9	<i>Sé que tengo habilidades en la organización escolar</i>	1	2	3	4
10	<i>Creer en mí misma me ayuda a superar los momentos difíciles durante las horas de estudio.</i>	1	2	3	4
11	<i>Creo que voy a tener éxito al final de mi carrera</i>	1	2	3	4
12	<i>Sé cómo lograr mis objetivos en cuanto a la entrega de mis actividades</i>	1	2	3	4
13	<i>Pase lo que pase siempre encontraré una solución a mis conflictos escolares</i>	1	2	3	4

14	<i>Mi futuro escolar pinta bien</i>	1	2	3	4
15	<i>Sé que puedo resolver mis problemas personales sin que afecten mis estudios</i>	1	2	3	4
16	<i>Estoy satisfecha conmigo misma y con el avance de mis estudios</i>	1	2	3	4
17	<i>Tengo planes realistas para mi futuro profesional</i>	1	2	3	4
18	<i>Confío en mis decisiones</i>	1	2	3	4
19	<i>Cuando no estoy bien por la saturación de actividades escolares, sé que vendrán tiempos mejores</i>	1	2	3	4
20	<i>Me siento cómoda con otras personas al trabajar en equipo</i>	1	2	3	4
21	<i>Me es fácil establecer contacto con nuevas personas al estudiar psicología a distancia.</i>	1	2	3	4
22	<i>Me es fácil hacer nuevos amistades al estudiar psicología a distancia</i>	1	2	3	4
23	<i>Es fácil para mí tener un buen tema de conversación durante las sesiones sincrónicas</i>	1	2	3	4
24	<i>Fácilmente me adapto a situaciones nuevas en especial al realizar prácticas.</i>	1	2	3	4
25	<i>Es fácil para mí hacer reír a otras personas en momentos de tensión en los trabajos por equipo</i>	1	2	3	4
26	<i>Disfruto de estar con otras personas durante mis prácticas</i>	1	2	3	4
27	<i>Sé cómo comenzar una conversación con mis tutores</i>	1	2	3	4
28	<i>Tengo una buena relación con mi familia ahora que estudio psicología a distancia</i>	1	2	3	4
29	<i>Disfruto de estar con mi familia y ellos disfrutan que yo estudie psicología a distancia</i>	1	2	3	4
30	<i>En nuestra familia somos leales entre nosotros</i>	1	2	3	4
31	<i>En nuestra familia disfrutamos hacer actividades juntos y respetamos nuestros tiempos escolares</i>	1	2	3	4
32	<i>Aun en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro y apoyan mi decisión de estudiar</i>	1	2	3	4
33	<i>En nuestra familia coincidimos en relación a lo que consideramos importante en la vida en especial estudiar</i>	1	2	3	4
34	<i>Tengo algunos amigos que realmente se preocupan por mí ahora que realizo mis estudios en psicología a distancia</i>	1	2	3	4
35	<i>Tengo algunos familiares que realmente se preocupan por mí ahora que realizo mis estudios en psicología a distancia</i>	1	2	3	4
36	<i>Tengo algunos amigos que me apoyan.</i>	1	2	3	4
37	<i>Tengo algunos familiares que me apoyan</i>	1	2	3	4

38	<i>Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito para entregar mis actividades a tiempo</i>	1	2	3	4
39	<i>Tengo algunos amigos que me alientan cuando advierten que estoy estresada por mis actividades escolares</i>	1	2	3	4
40	<i>Tengo algunos familiares que me alientan cuando advierten que estoy estresada por mis actividades escolares</i>	1	2	3	4
41	<i>Tengo algunos amigos que valoran mis habilidades en cuanto a mi desempeño como estudiante</i>	1	2	3	4
42	<i>Tengo algunos familiares que valoran mis habilidades en cuanto a mi desempeño como estudiante</i>	1	2	3	4
43	<i>Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil ahora que estudio psicología a distancia</i>	1	2	3	4
44	<i>Mantengo mi rutina aun en momentos difíciles para la entrega de actividades</i>	1	2	3	4
45	<i>Refiero planear mis actividades para obtener buenas calificaciones</i>	1	2	3	4
46	<i>Trabajo mejor en mis estudios cuando tengo metas</i>	1	2	3	4
47	<i>Soy buena para organizar mi tiempo para la entrega de actividades y comprensión de los temas</i>	1	2	3	4