



Facultad de Humanidades  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

## **Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada**

(Tesis de Licenciatura)

Julian Francisco Puac Puac

Quetzaltenango, noviembre 2020

# **Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada**

(Tesis de Licenciatura)

Julian Francisco Puac Puac

Lic. Oscar Rodríguez (Asesor)

Licda. Claudia Nineth Hernández García (Revisor)

Quetzaltenango, noviembre 2020

## **Autoridades Universidad Panamericana**

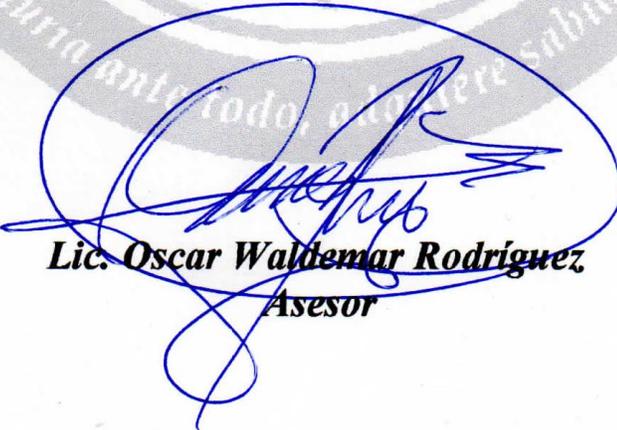
Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

## **Autoridades Facultad de Humanidades**

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2019.**

En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada”**. Presentada por el (la) estudiante: **Julian Francisco Puac Puac** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



**Lic. Oscar Waldemar Rodriguez**  
**Asesor**



**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala ocho de octubre del año 2020.**

*En virtud de que la presente Tesis el tema: **“Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada”**. Presentada por el (la) estudiante: **Julian Francisco Puac Puac**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

**Licda. Claudia Nineth Hernández García**  
**Revisor**



UNIVERSIDAD  
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA  
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, noviembre 2020. -----

En virtud que la presente Tesis con el tema **"Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada"**, presentado por el (la) estudiante: **Julian Francisco Puac Puac**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.

  
M.A. Elizabeth Herrera de Tan  
Decano  
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

**Nota:** *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

# Contenido

<b>Resumen</b>	i
<b>Introducción</b>	ii
<b>Capítulo 1 Marco Referencial</b>	
1.1 Antecedentes de la investigación	1
1.2 Planteamiento del problema	3
1.3 Justificación del estudio	4
1.4 Pregunta de investigación	4
1.5 Objetivos	5
1.5.1 Objetivo general	5
1.5.2 Objetivos específicos	5
1.6 Alcances y límites	5
1.6.1 Alcances	5
1.6.2 Límites	5
<b>Capítulo 2 Marco Teórico</b>	
2.1 Historia de la resiliencia	7
2.2 Definición de resiliencia	9
2.3 Características de la resiliencia	12
2.4 Importancia de la resiliencia	14
2.5 Pilares de la resiliencia	15
2.6 Resiliencia en la etapa del embarazo	19
2.7 Embarazo	22
2.8 Cambios en el embarazo.	22
2.9 Síntomas de la mujer embarazada	24
2.10 Cuidados requeridos en el periodo de embarazo	25
2.11 Resiliencia y embarazo	26

### **Capítulo 3 Marco Metodológico**

3.1	Método	28
3.2	Tipo de investigación	28
3.3	Niveles de investigación	29
3.4	Pregunta de investigación	29
3.5	Variables	29
3.6	Muestreo	30
3.7	Sujetos de la investigación	30
3.8	Instrumentos de la investigación	31
3.9	Procedimiento	31
3.10	Cronograma	34

### **Capítulo 4 Presentación y discusión de resultados**

4.1	Presentación de resultados	35
4.2	Discusión de resultados	46

<b>Conclusiones</b>	48
---------------------	----

<b>Recomendaciones</b>	49
------------------------	----

<b>Referencias</b>	50
--------------------	----

<b>Anexos</b>	52
---------------	----

### **Lista de Cuadros**

Cuadro No. 1 Cronograma de actividades	34
--	----

### **Lista de Tablas**

Tabla No. 1 ¿Cree usted que dedicarse a una tarea física, proporciona salud durante el embarazo?	36
Tabla No. 2 ¿Considera usted que para los problemas existe siempre una solución?	37
Tabla No. 3 ¿Considera usted que las actividades cotidianas deben ser adecuados	38

en beneficio del embarazo?	
Tabla No. 4 ¿Considera usted que vale la pena vivir a pesar de los problemas o dificultades?	39
Tabla No. 5 ¿Considera que la actividad física de la madre embarazada influye en la salud del bebé?	40
Tabla No. 6 ¿Cree usted que el estado de ánimo influye en la vida cotidiana?	41
Tabla No. 7 ¿Considera que el apoyo conyugal influye durante el embarazo?	42
Tabla No. 8 ¿Considera usted que todos tenemos la capacidad de aceptar los problemas?	43
Tabla No. 9 ¿Considera usted que una madre debe cuidarse durante el embarazo?	44
Tabla No. 10 ¿Afrontar los problemas de la vida fortalece el bienestar físico y emocional?	45

### **Lista de Gráficas**

Grafica No. 1 ¿Cree usted que dedicarse a una tarea física, proporciona salud durante el embarazo?	36
Grafica No. 2 ¿Considera usted que para los problemas existe siempre una solución?	37
Grafica No. 3 ¿Considera usted que las actividades cotidianas deben ser adecuados en beneficio del embarazo?	38
Grafica No. 4 ¿Considera usted que vale la pena vivir a pesar de los problemas o dificultades?	39
Grafica No. 5 ¿Considera que la actividad física de la madre embarazada influye en la salud del bebé?	40
Grafica No. 6 ¿Cree usted que el estado de ánimo influye en la vida cotidiana?	41
Grafica No. 7 ¿Considera que el apoyo conyugal influye durante el embarazo?	42
Grafica No. 8 ¿Considera usted que todos tenemos la capacidad de aceptar los problemas?	43
Grafica No. 9 ¿Considera usted que una madre debe cuidarse durante el embarazo?	44
Grafica No. 10 ¿Afrontar los problemas de la vida fortalece el bienestar físico y emocional?	45

## **Resumen**

En el tema influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada es necesario evidenciar lo vital de este concepto de resiliencia; es considerada como la capacidad que tiene los seres humanos de asimilar y de sobresalir ante cualquier suceso que pueda producirles cualquier tensión o dificultad en el crecimiento personal y colectivo.

En el capítulo 1 correspondiente al Marco referencial, se detalla los antecedentes, así como, el planteamiento del problema, justificación del estudio, la descripción de la pregunta de investigación, así también, objetivo general, objetivos específicos, incluyendo al final de este los alcances y límites.

En lo referente al capítulo 2, Marco teórico se fundamenta la investigación y se resalta temas y subtemas, siendo historia de la resiliencia, definición de la resiliencia, característica de la resiliencia, importancia de la resiliencia, pilares de la resiliencia, resiliencia en la etapa del embarazo, de la misma forma, embarazo, cambios en el embarazo, síntomas de la mujer embarazada, cuidado requerido en el periodo de embarazo y unificando las dos variables resiliencia y embarazo.

En cuanto al capítulo 3 Marco metodológico, hace énfasis en la metodología y los pasos efectuados en la realización de la investigación, la cual se detalla el método, tipo de investigación, niveles de investigación, preguntas de investigación, variables, muestra, sujetos de investigación, instrumentos de investigación y así mismo el procedimiento.

En lo que concierne al capítulo 4, enmarca la presentación y discusión de resultados del tema de investigación, en la cual se detallan mediante la consolidación y triangulación de la información, los avances, también las limitaciones en la realización de este trabajo de tesis, en la parte final se tiene las conclusiones, recomendaciones y anexos.

## **Introducción**

Hablar de resiliencia y embarazo son conceptos a simple vista diferentes, la primera hace énfasis en el aspecto psicológico, la segunda en el aspecto biológico. Pero al considerar, así como, determinar tema de estudio, que tanta influencia puede tener al asimilar adecuadamente un embarazo y al no hacerlo, puesto que para algunos casos se hace difícil para la gestante asimilar los cambios tanto físicos como psicológicos.

Dando seguimiento a lo planteado en relación con las dificultades presentadas en algunos casos de mujeres en estado de gestación, es importante mencionar que la salud es integral y de suma importancia tanto para la madre como la del hijo o hija. Resaltando que, las repercusiones pueden llegar a ser negativas en un contexto general, ya que pueden desencadenarse inclusive cuadros depresivos, de ansiedad, agotamiento o quizá problemas de alimentación, siendo estos lo que se han considerado con mayor frecuencia, por ello, teniendo en cuenta lo expuesto surge el tema de investigación “Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada”

El estudio se enfoca a la exposición de temas relevantes como lo es la resiliencia, así como la influencia de esta, en la sociedad guatemalteca es necesario que se considere este tipo de estudios, ya que con ello se puede descubrir el potencial que posee el ser humano de sobreponerse ante las diversas dificultades que se presentan cotidianamente, o en tal caso descubrir los factores o medios que permiten ser personas resilientes.

# Capítulo 1

## Marco Referencial

### 1.1 Antecedentes de investigación

El estudio enfocado a la influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada es de suma trascendencia, el fin es explicar la importancia de este concepto específicamente, en un grupo de mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán, el propósito es evidenciar la influencia de la resiliencia de asimilar adecuadamente el proceso de gestación a sí mismo los efectos cuando no es aceptado con disponibilidad este periodo, para sustentar el tema de investigación se efectuara análisis de investigaciones realizadas, descritas que se resalta en párrafos a continuación.

Sastre, I. (2014), refiere en su estudio de tesis de título “Aspectos Psicológicos y Emocionales, Durante la Gestación y el Puerperio” que “el nacimiento de un hijo es un hecho biográfico además de biológico, y la adaptación de la mujer a este período puede verse afectada o modificada por distintos factores” (p. 4)

Rodríguez, A. (2010), indica en su investigación titulada “Adaptación de la pareja al embarazo como proceso y promoción de la salud infantil” que “se trata de una etapa que conlleva grandes cambios y exige siempre algún nivel de adaptación, tanto para la pareja en sí como para cada uno de los individuos que conforman esta díada” (p.5)

Los autores lo definen categóricamente haciendo referencias a circunstancias y a cambios físicos, psicológicos y ambientales que se manifiestan durante el embarazo, entonces dependiendo la forma en que se asimila este periodo pueden contribuir positiva o negativamente durante esta fase de vida de la mujer. Por lo tanto, tomar las consideraciones para no tener complicaciones durante y después del parto promoviendo entonces una buena salud física y psicológica para ambos.

Cyrulnik, B. & Anaut, M. (2016) comentan que:

Los profesionales de la etapa prenatal deberían velar por la seguridad emocional de las mujeres embarazadas, acompañar a las que presentan ansiedad o están viviendo acontecimientos estresantes y ayudar a gestionar su estrés para evitar consecuencias que podrían afectar a sus futuros hijos. (p. 28)

Los autores evidencian que es necesario considerar que el ambiente familiar, social y el estilo de vida son indispensables para evitar cualquier adversidad o dificultad, manteniendo un buen equilibrio emocional, ya que uno de los elementos vitales es aceptar este periodo con naturalidad para evitar cualquier signo o síntoma anormal que puede afectar durante el embarazo, resaltando otro punto sobre el acompañamiento que se les debe dar a las mujeres que presentan cuadros de estrés o ansiedad, con el propósito de proporcionarles herramientas para superar y disminuir la sintomatología, haciendo que el periodo de embarazo sea agradable.

Moreno, B. (2010), refiere en su investigación de título “Resiliencia Individual y Familiar” que “El niño cobra presencia para la madre, la familia y el entorno social antes de nacer. Para el desarrollo del bebé son importantes las respuestas del medio” (p. 69)

El autor resalta básicamente que el medio funge un papel importante y de la misma forma la influencia positiva o negativa que puede tener en la vida y estabilidad del futuro ser. En otras palabras, todas las acciones positivas o negativas que haga la madre automáticamente el futuro hijo lo percibe, de igual forma el tipo de contexto o ambiente donde interactúa influyen. Por lo que es indispensable que se pueda llevar un estilo de vida saludable de forma integral.

## 1.2 Planteamiento del problema

A lo largo de la historia de la humanidad y en la actualidad el sujeto ha pasado por diversos eventos posiblemente negativos, y que de una u otra forma las ha superado y aprendido de ellas, el propósito de sobrevivir e imponerse a otras especies, estos hechos lo han ayudado a transformar y tomar ventaja para su desarrollo biopsicosocial.

Por lo tanto, se ha desarrollado la resiliencia que es la capacidad de afrontar y buscarle todas las salidas a cualquier problema que la vida presenta y que atenta contra la estabilidad emocional, porque permite fortalecer y alcanzar un estado de bienestar físico y psicológico.

La resiliencia va orientada a la asimilación de sucesos que desestabilizan emocionalmente a las personas, dentro de las dificultades más comunes serían; la falta de empleo, bajo ingreso, la muerte de un ser querido, accidente, aspecto laboral, el embarazo, la infidelidad, desintegración familiar etc. Tales hechos pueden manifestarse en cualquier ámbito pudiendo ser familiar y social, estos eventos ponen en peligro la personalidad del sujeto específicamente en las áreas cognitivas, afectivas y psicosociales. Por lo tanto, viarias personas que no asimilan o se sobreponen ante cualquiera de los eventos expuestos, posiblemente presentan dificultades conductuales y emocionales; cuando no son tratados a tiempo se puede convertir en una patología.

Lo expuesto anteriormente fue necesario para evidenciar y centrar la investigación específicamente en la vida cotidiana de la mujer embarazada, haciendo hincapié que en esta etapa se dan varios cambios físicos, psicológicos y emocionales, por lo que la asimilación a los cambios es necesaria en beneficio de la salud de la futura madre y bebe. De no ser así se podrá presentar problemas conductuales perjudicando seriamente el periodo de embarazo. El lugar donde se realizó el trabajo de campo es en el Centro de Salud del municipio de Totonicapán, del departamento de Totonicapán, con las mujeres de 18 años en adelante, en las fechas comprendidas del 11 de mayo hasta el 30 de noviembre del año 2019.

### 1.3 Justificación del estudio

La salud integral involucra las áreas, física, emocional y social, siendo fundamentales en el desarrollo de un embarazo, sin embargo, la presencia de problemas tales como los posibles rasgos depresivos, ansiedad, estrés, baja autoestima, desorden alimenticio, problemas emocionales dificulta en gran medida el desarrollo adecuado de este periodo. Ya que al afrontar con positivismo permite fortalecer la estabilidad emocional evitando un sinnúmero de daños en la salud física o mental; en el diario vivir de la mujer embarazada.

La resiliencia influye significativamente en la vida de la mujer embarazada permitiendo disfrutar cada día de ese maravilloso proceso de ser fuente de vida, asimilando con voluntad y disponibilidad los diferentes cambios físicos y psicológicos a lo largo de este periodo. De no ser así durante el embarazo se pueden presentar problemas emocionales o de conducta como la manifestación de cuadros ya descritos con anterioridad.

Por lo tanto, es indispensable reconocer la importancia o el papel que juega la resiliencia en un grupo de mujeres sujetas de estudio en esta investigación, puesto que ello permitirá identificar la importancia de reconocer dicha resiliencia en el periodo de embarazo que será a su vez, algo que le acompaña a lo largo de su vida, pero en especial en la relación entre madre e hijo, así como el beneficio de todo el sistema familiar que deriva, es por ello que surge la pregunta de investigación descrita en el punto siguiente.

### 1.4 Pregunta de investigación

¿Cuál es la influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada?

## 1.5 Objetivos

### 1.5.1 Objetivo general

Explicar la resiliencia y su influencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada.

### 1.5.2 Objetivos específicos

- Exponer la resiliencia y sus características.
- Describir los cambios físicos y psicológicos durante el embarazo.
- Explicar las ventajas de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada.

## 1.6 Alcances y límites

### 1.6.1 Alcances

La presente investigación se realizó con la finalidad de indagar, en un grupo de mujeres en estado de gestación, como asimilan el embarazo desde su propia experiencia. Así mismo se logró identificar aspectos positivos en los que las futuras madres, reconocen como valiosos y únicos en esta fase de sus vidas, reconociendo así que la resiliencia influye en la vida cotidiana de la gestante.

### 1.6.2 Límites

Dentro de la investigación de campo concerniente a la aplicación del cuestionario, la primera limitante sería el tiempo con que contaba los sujetos de investigación, esto evidenció en algunos cuestionarios que solo fueron contestadas de dos a cinco interrogantes, la segunda limitante hace hincapié que dentro del grupo de mujeres unas no sabían leer y escribir.

Por lo anterior descrito se requirió más tiempo en su aplicación, también la dificultad de expresión en el idioma español, ya que solo se comunican en su idioma materno, por lo que debido a las anteriores limitaciones se tuvo que llegar más días de lo previsto a la institución para completar la aplicación del instrumento y así recabar la información necesaria, para el sustento de la investigación.

## **Capítulo 2**

### **Marco Teórico**

#### 2.1 Historia de la resiliencia

Moreno, B. (2010) afirma:

El concepto de resiliencia no es nuevo en la historia. Se trata de un término que surge de la Física y de la Ingeniería de Materiales, para simbolizar la elasticidad de un material, propiedad que le permite absorber energía y deformarse, sin romperse, cuando es presionado por otro objeto o fuerza exterior, y seguidamente recobrar su extensión o forma original una vez que cesa dicha presión. (p. 9)

Por lo tanto, a lo largo del tiempo han venido surgiendo grandes personajes que han enfocado este concepto al campo de la psicología, en la cual sus aportaciones son vitales para comprender la influencia y lo valioso de este tema, por supuesto que cada generación de indagadores le han dado el enfoque según la perspectiva en la cual se describe ampliamente en los siguientes párrafos.

“La primera generación de investigadores considera la resiliencia como aquello que se puede estudiar una vez la persona se ha adaptado, cuando ya tiene una capacidad resiliente” (Moreno, 2010, p 11)

La finalidad de la investigación es encontrar entonces los distintos medios o elementos que han contribuido y facilitado a que la persona haya superado un determinado suceso o evento, dentro de los elementos pueden ser internos que sería la voluntad y el gran deseo de superación o externos la influencia del ambiente y el contexto que incidieron ante este cambio y aceptación de los suscitado.

“La segunda generación de investigadores rompen los esquemas fijos e inamovibles respecto los factores. De esa manera, sus estudios constatan que la distinción que se establece entre factores promotores y factores de riesgo es muy permeable” (Moreno, 2010, p 11)

En otras palabras, las investigaciones se centran más en explicar cuáles son las acciones que el sujeto realizó y que dieron vida al proceso resiliente. Hace referencia a que la resiliencia está determinada mediante una secuencia de pasos, esto tiene que ver mediante el comportamiento del individuo y de la forma como interpreta los hechos cotidianos y de la adaptación que haga según sea la problemática. Posteriormente se efectuará el análisis de cuáles son esos elementos que dieron vida y determinaron ser resiliente, para después apoyar a otras personas y descubrir en ellos esas habilidades de asimilación y adaptación.

Moreno, B. (2010) afirma:

Habría un tercer enfoque, el latinoamericano. En Latinoamérica, los primeros planteamientos sobre resiliencia surgen alrededor de 1995. Para estos investigadores, la resiliencia es comunitaria y puede obtenerse como un producto de la solidaridad social, que se hace evidente en los esfuerzos colectivos de algunos pueblos a la hora de enfrentar situaciones de emergencia. (p. 11)

Se evidencia por la ayuda mutua que se proporciona o se brinda al momento de enfrentar situaciones tales el caso de catástrofes naturales, como lo que ha suscitado en las últimas décadas en nuestro país de Guatemala en donde es requerida dicha acción. Considerando que tanto la resiliencia individual y colectiva es indispensable para seguir luchando a pesar de las adversidades.

## 2.2 Definición de resiliencia

En la actualidad el ser humano pasa por una variedad de eventos inesperados como; catástrofes naturales, accidentes, conflictos familiares, divorcios, un embarazo no planificado, la economía, la muerte de un ser querido, la situación laboral, padecer de una enfermedad progresiva, entre otros fenómenos posiblemente traumáticos, estos eventos dejan secuelas o heridas sumamente graves que producen inestabilidad emocional, creando conductas o patologías, eso sería la parte negativa o cuando el sujeto no encuentre salida para superar el evento suscitado.

Otro punto de vista es cuando el sujeto en medio de la adversidad desarrolla en él o ella diferentes alternativas para enfrentar de manera positiva el problema, permitiendo entonces de una u otra forma asimilar el evento para continuar con la vida. Para ello se debe evidenciar tolerancia, creatividad ante los sucesos no previstos, es necesario tomar en cuenta que el tiempo y contexto en donde interactúa cada persona influye y funge un papel indispensable para superar cualquier evento negativo. En los siguientes aportes se evidencia diversos aportes relacionados al tema entre definiciones y conceptos relevantes para esta investigación, que se ha enfocado a la influencia que tiene la resiliencia sobre el embarazo.

Gorenstein, A. (2014) afirma:

El término resiliencia proviene del latín resilio que significa rebotar, volver atrás. En física, es la capacidad de ciertos materiales de recobrar su estado original luego de soportar la presión que los llevó a deformarse. Más tarde, este concepto fue aplicado en las ciencias sociales, siendo uno de los pioneros el psiquiatra francés Michael Rutter, quien la define como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilita una vida sana en un medio hostil. (p. 13)

Es necesario hacer mención que como seres humanos poseen los medios para solventar cualquier dificultad que puede suscitar a lo largo de la vida, pero depende mucho de la forma en que se recibe, almacena y procesa la información de lo acontecido, porque en ocasiones no es tanto el hecho o la magnitud más bien la forma como es interpretada, siendo así las repercusiones y consecuencias en la salud física y mental es negativa, porque crea un desequilibrio.

Gorenstein, A. (2014) afirma:

Llevado a la salud mental de las personas es la capacidad de cualquier ser humano de enfrentar situaciones que hayan puesto en riesgo su integridad psicofísica, por haber perdido a seres queridos, haber enfrentado una dura enfermedad, haber estado privado de su libertad, haber sido sometido a agresiones físicas y sexuales, entre otros traumas. Podría decirse entonces, que la resiliencia es un mecanismo de respuesta mediante el cual una persona, frente a situaciones adversas, no solo logra transformarlas de manera creativa, sino que sale fortalecida y transformada. (pp. 13.14)

Para que se pueda dar un cambio y poder afrontar las dificultades no importando la magnitud de los hechos, tomando como elemento fundamental en todos los procesos cognitivos siendo un factor indispensable es el equilibrio emocional, en otras palabras, el control sobre las emociones trae consigo estabilidad y superación, pero cuando la persona pierde el control crea dificultades y si se agrava hasta una patología.

Tomando como base que la psicopatología define la resiliencia emocional “al conjunto de los rasgos de la personalidad y de los mecanismos cognitivos desarrollados por un individuo que le confieren protección ante situaciones adversas, impidiendo el desarrollo de un trastorno mental” (D` Alessio, 2009, p. 12)

Uno de los elementos que juega un papel crucial en el desarrollo y estabilidad emocional de todo ser humano, es la aceptación y asimilación que se puede hacer de un suceso que puede ser desde lo más simple a lo complejo (accidente, divorcio duelo, enfermedad terminal, etc.). Cuando es superado los eventos expuestos se puede indicar entonces que la persona es resiliente.

Fernández, L. (2010) citando a Grotberg, (1996) y a Bowlby, (1992) refieren que:

El concepto de resiliencia en los seres humanos es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. El resorte moral o la cualidad de la persona que no se desanima, que no se deja abatir. La capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. (p. 12)

Tomando en consideración que la vida en este mundo presenta varias dificultades, solo que se manifiesta de manera distinta considerando el contexto cultural del sujeto, de la misma forma los patrones culturales de la familia a que viene rigiendo de generación en generación. Pueden posibilitar significativamente en la consecución de las metas. Lo importante es que se cuenta con esos medios el descubrir depende de la disponibilidad de cada persona.

Fernández, L. (2010) citando a Suárez, como también a Ojeda (1995) refieren que:

Desde los modelos orientados a la salud y no hacia la enfermedad se entiende al individuo como un sujeto activo y fuerte, con una capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de la vivencia de adversidades. La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (pp. 12,13)

El ser humano posee la habilidad de luchar, pues esto es evidente de la misma evolución que ha tenido y de los diferentes cambios, por lo tanto, una buena motivación y ganas de vivir son elementos para principiar a realizar los cambios y el afrontamiento ante los diversos fenómenos sociales, aludiendo sí bien es cierto cada persona procesa la información de forma diferente.

### 2.3 Características de la resiliencia

Tomando como punto de partida que para poder ser resiliente ante cualquier situación negativa que produce un desajuste emocional, es necesario considerar ciertos elementos que contribuyan de forma significativa para enfrentar de forma idónea y sobreponerse ante las adversidades inesperadas que se presente a lo largo de la vida de la persona. Por lo consiguiente cabe resaltar las cualidades y como sistema de apoyo que encamine el éxito personal en diferentes ambientes. Se entiende que cada persona afronta de forma diferente los fenómenos.

Fernández, L. (2010) indica que:

Las características resilientes, son diversas entre las que se mencionan; introspección, siendo la capacidad de preguntarse así mismo, a la vez, generar respuestas honestas, a su vez, la independencia como aquella forma de saber fijar límites entre sí mismo y los demás, otro punto a resaltar es de relacionarse, evidenciándose como el establecimiento de lazos con las demás personas, de manera adecuada, respondiendo a las propias necesidades de afecto con una actitud objetiva para los otros. (p. 16)

Una persona se determina como resiliente cuando después del evento o hecho suscitado, posee o desarrolla habilidades tales como analizarse a sí mismo, poder reflexionar antes de actuar, disfrutar de la vida en compañía no importando los acontecimientos negativos y de la misma forma poder socializarse sin dificultad alguna en los diferentes ambientes, pudiendo ser, familiar y laboral.

Fernández, L. (2010) indica que:

De la misma forma la iniciativa en relación a la resiliencia, refiere que es el gusto por exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más complejas, otro elemento es el humor que concierne en encontrar lo cómico en la propia tragedia, seguido de la creatividad consistente de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden y por último la moralidad funge como consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores (p. 16)

Después de presentar estos elementos que suelen contribuir a fortalecer, así como dinamizar la flexibilidad o la capacidad de adaptación de cada sujeto. Durante el momento o después de superar el evento traumático se evidencia cambios significativos en las personas en las cuales se desarrolla mayores habilidades en la solución de los problemas. Estas características se evidencian en los sujetos que después de superar y asimilar un evento inesperado logran un equilibrio. Por lo tanto, las personas resilientes adquieren confianza, seguridad, también aprenden a transmitir bienestar pese al dolor que no se borra, por lo tanto, desean transmitir esa disponibilidad y voluntad a pesar de todo lo vivido, salir adelante.

Gorenstein, A. (2014) manifiesta que:

En la capacidad resiliente se adquieren por ejemplo, mayor coeficiente intelectual y mejores habilidades de resolución de problemas, se evidencia una disminución de la ansiedad y la depresión, buenos estilos de enfrentamiento, posee una autoestima alta, un sentimiento de esperanza, se vuelve autónoma e independiente, desarrolla empatía, conocimiento y manejo adecuado de las relaciones interpersonales, un buen sentido del humor positivo, mejor percepción de la calidad de vida; hay menos enojo, ampliación de la red vincular, mejor actitud de afrontamiento de situaciones de estrés inevitables y por ultimo desdramatización de los hechos cotidianos (p.16)

Dentro de las características que se forman en las personas resilientes se evidencia la invaluable gama a desarrollar esto con la finalidad de brindar al grupo sujeto de esta investigación información oportuna y de gran valor, que les permita reconocer a grandes rasgos todo el impacto positivo que está en sus manos, ante su situación de embarazo.

## 2.4 Importancia de la resiliencia

Después de hacer las comparaciones de conceptos y tener a la vista varios documentos se puede indicar lo vital que es la resiliencia porque con ello permite una transformación y un aprendizaje significativo después de sufrir una crisis la misma puede convertirse en un trauma, para ello es necesario sintetizar estos conceptos para una mejor comprensión en la cual se describe a continuación.

Crisis “se puede definir como una experiencia estresante, que en algunos casos llega a ser traumática y que casi siempre provoca un cambio vital” (Rivera, 2012, p. 63).

Mientras que trauma se entiende a “una experiencia cuando, en un corto lapso, produce una sobrecarga de excitación neuronal que no puede ser disipada de la manera habitual, dando como resultado alteraciones permanentes en la distribución de la energía psíquica. (Rivera, 2012, p. 64)

La misma se describe “los efectos patológicos de una crisis traumática, por razones didácticas, se divide en tres grandes apartados; alteraciones del pensamiento y de los procesos cognitivos en general, alteraciones por desregulación de las emociones, alteraciones de la identidad y el comportamiento” (Rivera, 2012, p. 74)

Es fundamental el reconocimiento y la influencia de la resiliencia, de cómo se desarrolla en cada sujeto tomando como base el tiempo y contexto donde se relaciona constantemente, a pesar de ello se resalta según las indagaciones que la resiliencia no es permanente por las siguientes razones tal como lo manifiesta el siguiente autor.

Moreno, B. (2010) refiere:

Que la resiliencia nunca es absoluta, total, lograda para siempre, así mismo es una capacidad que resulta de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma puede superar los recursos del sujeto, que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y puede expresarse de modos muy diversos según la cultura, considerando que es un proceso, en la cual puede ser promovida a lo largo del ciclo de la vida, no se trata de un atributo estrictamente personal, más bien está vinculada al desarrollo y crecimiento humano, por lo que no constituye un estado definitivo, parte tiene que ver con los procesos de reconstrucción al reconocer el valor de la imperfección. (p. 69)

## 2.5 Pilares de la resiliencia

Es necesario considerar que cada persona pasa por un momento crucial en la vida, pero a pesar de ello debe encontrar la forma de enfrentar y promover esa capacidad que se puede desarrollar a nivel individual, como puede ser familiar y social que son ambientes determinantes para poder transformar y encontrar las posibles soluciones a las dificultades que la vida presente.

Moreno, B. (2010) citando a Grotberg manifiesta:

Los factores que los diferenciaban eran muchos. De manera que se pueden agrupar en apoyos externos promueven la resiliencia, la fuerza interior que se desarrolla a través del tiempo y que sostiene a aquellos que se encuentran frente a alguna adversidad, por último, los factores interpersonales, es decir, esa capacidad de resolución de problemas que es aquello que se enfrenta con la adversidad real. Organizó estos factores de la siguiente manera: yo tengo, yo soy y yo puedo. (p. 20)

### Recurso “yo tengo apoyo externo”

Este pilar hace énfasis que dentro del ambiente externo habrá uno o más personas en las que se puede confiar de forma incondicional, esto servirá como base para que la persona logre enfrentar las situaciones desagradables ya que el medio le proporcione las herramientas y recursos necesarios. El apoyo puede venir del grupo primario o sea la familia, también fuera de ella como amigos que oriente de forma positiva las posibles acciones a realizar.

### Recurso “yo soy fuerza interior”

Este pilar hace hincapié en la influencia de la capacidad de cada persona en creer en sus diferentes habilidades y así también reconocer sus debilidades porque con ello permite a cada sujeto adquirir seguridad, confianza en sí misma, tener esperanza de que se puede lograr y contar con mayores posibilidades de enfrentar cualquier adversidad, pudiendo ser situaciones del presente o del futuro. A las personas que desarrollan estas capacidades permiten que sean conscientes de sus actos y de las consecuencias que puedan traer. Todo ello se centra en ser empáticos y respetuosos con los demás.

### Recurso “yo puedo con capacidad interpersonal y de resolución de conflictos”

Este pilar se encamina a que las personas resilientes logran ser entes con más posibilidades y opciones en solventar una situación hasta conseguir el objetivo, también siempre buscan el lado positivo de las situaciones perturbadoras con el fin de reducir las tensiones y que cuentan con la facilidad de dar a conocer sus puntos de vistas siendo pensamientos y sentimientos hacia los demás con quienes interactúan, básicamente tener el control sobre las emociones.

Para ello es necesario resaltar que pueden afrontar conflictos que se puede dar en cualquiera de los ámbitos siendo: personal, laboral, académico y social. Es necesario ser consciente de que uno no puede ser autosuficiente y que en cualquier momento o circunstancia de la vida uno necesita la ayuda de alguien.

Aparte de que existen pilares que encamina a la persona al crecimiento y superación de un trauma, también desarrollan un gran sentido de compromiso, una fuerte sensación de control sobre los diversos sucesos con ello está más con la posibilidad y disponibilidad a los cambios que la vida les presente. Es evidente entonces la necesidad de involucrarse en las diversas situaciones que se manifiesta a lo largo de la vida porque para hacer un cambio o enfrentar una situación uno tiene que ser consciente que nadie viene, más bien uno tiene que actuar para una mejor respuesta y en la consecución de una meta.

Hablar de control es una fortaleza que puede hacer uso el sujeto, porque permite analizar detenidamente antes de emitir un juicio o realizar una acción. Porque de no ser así las personas que tiene dificultad de controlar sus pensamientos y sentimientos se ven detenidos y fracasan rápidamente ante un fenómeno y en la consecución de sus metas. Para completar las tres c viene un punto vital en la lucha contra cualquier adversidad que sería la disponibilidad al cambio, al reto o desafío. Todo esto permite a la persona adquirir conocimiento y aprende de cada dificultad que se le presente en la vida, porque cada sujeto ve los problemas con una posibilidad de aprender y no tanto como un problema sin salida. En el siguiente párrafo se evidencia más información al respecto.

Fernández, L. (2010) afirma:

Compromiso; Es reconocerse a sí mismo como persona valiosa y capaz de lograr determinadas metas y propósitos existenciales que se proponga, el ser capaz de tomar responsablemente decisiones congruentes con los principios y valores y, como consecuencia, comprometerse con las consecuencias de estas. (p. 20)

Alude a que como personas hay que involucrarse en los diferentes ambientes pudiendo ser laborales, familiares y sociales, en tal sentido el poder ayudar cuando sea requerido dispone a que uno aprende de las mismas circunstancias por las cuales se enriquece a nivel cognitivo, haciendo énfasis que en cualquier momento uno necesita ese apoyo mutuo.

“Control; es la propensión para pensar y actuar con la convicción de que son ellos, y no la casualidad o los demás, quienes deciden o pautan el curso de los acontecimientos” (Fernández, 2010, p. 14)

Es sumamente indispensable considerar que el ente único y responsable para la consecución de metas, objetivos y proyectos es uno mismo, mediante la disponibilidad y poder tomar el control sobre sí y darle el rumbo y dirección a la vida que desea. Es evidente que nadie lo puede hacer mejor que uno.

Fernández, L. (2010) afirma:

Cambio/reto/desafío; Asume el cambio y no la estabilidad como lo que caracteriza a la existencia humana. Las personas que poseen la cualidad de ver la vida como un reto, ven en la existencia humana y los inconvenientes que ponen a las personas ante disyuntivas de cambio, una constante oportunidad de crecimiento y mejora humano más que como un peligro o amenaza. (p. 15)

El desarrollo adecuado y del curso de vida del sujeto depende de varios elementos internos y externos para la consecución de sus objetivos, solo la persona decide en qué momento actuar o accionar para avanzar, afrontar y adaptarse a los diversos sucesos y acontecimientos que suscitan a lo largo de la vida. La adaptación proporciona cambios significativos a nivel mental y estabilidad en la vida cotidiana.

## 2.6 Resiliencia en la etapa del embarazo

Uno de los problemas que se presenta cuando la pareja resulta embarazada lo primero que piensa y dice no es posible si nos estábamos cuidando, no lo tenemos planificado y ahora que vamos a hacer entre otros pensamientos que empieza a influir y crea una desestabilidad emocional esto puede durar varios días o semanas. Por ello específicamente en la mujer se puede desarrollar patologías, por ejemplo; ansiedad, distorsión en la alimentación, estrés, depresión entre otras conductas, alterando su estilo de vida, como consecuencia de dichos fenómenos puede afectar la condición de salud física y mental del futuro ser. Con relación a la resiliencia en la etapa del embarazo, se describen aportes relevantes en los siguientes párrafos.

Cyrulnik, B. & Anaut, M. (2016) citando a Rouseeau y otros (2009) así como a Roegiers y Molenat (2011) refieren:

La primera medida que hay que tomar es preventiva. Los profesionales de la etapa prenatal deberían velar por la seguridad emocional de las mujeres embarazadas, acompañar a las que presentan ansiedad o están viviendo acontecimientos estresantes y ayudar a gestionar su estrés para evitar consecuencias que podrían afectar a sus futuros hijos. Deberían velar también por la seguridad emocional de los futuros padres para que puedan responder a las necesidades afectivas de su hijo. (p. 28)

Considerando lo influyente que puede tener las acciones en proporcionar acompañamiento en el aspecto emocional, a las mujeres que están embarazadas no importando sí presentan problemas o no, lo ideal que toda mujer embarazada busque apoyo con el propósito de adquirir mediante actividades un mejor equilibrio a nivel emocional, pero lamentablemente el difícil ya que culturalmente o según sea el contexto se tiene poca noción sobre el tema.

“El segundo punto concierne a los profesionales. También ellos deberían tener un apoyo individual e institucional que les aportase seguridad, para que así pudieran aportársela a sus pacientes; deberían trabajar en red y ser coherentes en sus intervenciones (Rogiers y Molenat (2011)” (Cyrulnik y Anaut, 2016, p. 29)

Lamentablemente el sistema de salud del país de Guatemala aún no cuenta con la atención psicológica en el interior del país, aunque se contara, pero la misma mujer o familiar no van considerando el poco conocimiento sobre los beneficios y la influencia que puede tener el estado emocional durante la fase de embarazo. Más aun cuando se sufre de un desequilibrio emocional.

Cyrulnik, B. & Anaut, A. (2016) citando a Guigui (2007) refieren que:

La tercera medida concierne a la educación prenatal de los padres. Los cambios de la sociedad posmoderna han roto la transmisión intergeneracional de un saber hacer maternal tradicional. Imperan muchas ideas falsas sobre las capacidades de comunicación del lactante y sus necesidades de interacción afectiva. Las madres están mal informadas sobre las ventajas de la lactancia materna. (p. 29)

Uno de los factores que influye bastante es el contexto cultural ya que en muchas ocasiones se desconoce el compromiso y la responsabilidad que conlleva ser padres antes y después del nacimiento del hijo o hija. Por lo tanto, se va siendo lo que se ha escuchado y lo que indican los padres, pero realmente no hay una formación adecuada y esto puede traer consecuencias negativas durante el embarazo y después.

Moreno, B. (2010) afirma:

Durante los nueve meses del embarazo, se construye el cerebro humano, se inicia el desarrollo de los sentimientos, se comienza a establecer la sensibilidad emocional y comienza el funcionamiento del sistema nervioso. Todo aquello que favorezca este desarrollo ha de tener consecuencias positivas para hacer del niño un ser resiliente. (p. 69)

Haciendo hincapié que durante el embarazo indiscutiblemente se forman todos los órganos del nuevo ser por lo tanto un buen estilo de vida, una nutrición adecuada, manteniendo un equilibrio emocional, un ambiente familiar y de pareja estable, permite a que el proceso de formación sea lo más saludable posible, pero si estos elementos se manifiestan de forma negativa puede crear complicaciones en la salud de ambos.

Moreno, B. (2010) afirma:

En este período hay una unidad simbiótica niño-madre. El niño cobra presencia para la madre, la familia y el entorno social antes de nacer. Para el desarrollo del bebé son importantes las respuestas del medio: encontrar una buena aceptación familiar, asegurar una espera con afecto por parte de sus padres y preparar las mejores condiciones para cuando salga del vientre de la madre. (p. 69)

En este apartado es sumamente indispensable el vínculo que se puede dar entre los padres, haciendo referencia a la aceptación en primera instancia del embarazo, también de la comunicación constante hacia el nuevo ser, desde su concepción hasta su nacimiento, de la misma forma los ambientes en donde interactúa la madre y el buen estado anímico de los progenitores.

## Acciones que deben hacer los padres y cuidadores

Con el fin de promover la resiliencia en el futuro ser es indispensable realizar un sin número de acciones que permiten preparar al nuevo sujeto, porque con ello permite la interacción mediante el contacto físico de la madre y del padre, ya que por medio de una buena comunicación esto se puede desarrollar mediante canciones familiares, narrar un cuento acorde al contexto para que se valla habituando, mejorar el estilo de alimentación para que tanto como la madre y él bebe o beba tenga los nutrientes necesarios para su desarrollo y formación de cada uno de sus sistemas.

Es necesario dar a conocer que los padres deben abstenerse al consumo de cualquier sustancia toxica que puede causarle serios danos a la salud física y mental del nuevo ser. De la misma forma preparar a los miembros de la familia para la llegada de un nuevo integrante, esto con el fin de establecer positivamente una buena relación evitando cualquier tipo de conflicto.

## 2.7 Embarazo

Se puede entender este periodo como el tiempo que comienza desde la fecundación hasta el momento del parto. El embarazo es una etapa donde se empiezan a manifestar muchos cambios en el cuerpo de la mujer siendo: hormonales, físicos, psicológicos y emocionales indicando la formación de un nuevo ser, por lo tanto, hace énfasis en la influencia de tener los cuidados necesarios para no tener complicaciones. Aunque de hecho hay signos y síntomas que forman parte de este proceso por lo que no es necesario alarmarse.

## 2.8 Cambios en el embarazo

### Físicos

Gasteiz, V. (2017) indica; “El cuerpo va a ir modificándose al mismo tiempo que el bebé se vaya formando y creciendo.” (p. 11).

Refiriéndose que los cambios físicos se van dando conforme pasan las semanas hasta el momento del parto, con una duración alrededor de 9 meses, esta fase se debe fundamentalmente al cambio hormonal, que produce modificaciones como el crecimiento del útero y aumento de los senos y demás cambios, con el único propósito de ser fuente de vida. De la misma forma considerando que la transición del periodo varía según la personalidad de la mujer y de su contexto.

### Psicológicos

En esta área es donde se evidencia varios cambios precisamente en el estado de ánimo de la mujer en proceso de gestación por los cambios hormonales, pero para que esta etapa se desarrolle con éxito es necesario considerar la influencia positiva que tiene el acompañamiento precisamente del cónyuge durante la etapa del embarazo y demás familiares. Con ello se pretende proporcionar a la futura madre información positiva en donde debe visualizar esta etapa con entusiasmo e ilusión de ser fuente de vida. También tiene que ver bastante el tipo de contexto donde vive e interactúa para que los nueve meses sean vividos y disfrutados.

Toda gestante requiere en ese período, “en que las hormonas incrementan su nivel, alterando en cierto modo el humor y las emociones de la mujer, volviéndola más vulnerable y sensible” (Calderón Rodríguez, 2016, p. 29)

Entendiendo estos cambios es indispensable considerar y tomar en cuenta que cada embarazo es diferente porque presenta diferentes signos y síntomas, aunque sea la misma progenitora, por lo consiguiente es necesario mantener un estado emocional equilibrado mediante la aceptación con voluntad del embarazo y un estilo de vida más saludable. Cabe resaltar si el ambiente resulta tóxico para la mujer embarazada, es ahí donde empieza las alteraciones psicológicas y hacen que esta fase de vida de la mujer se desarrolle con mayores dificultades.

## 2.9 Síntomas de la mujer embarazada

Anteriormente se habló de los cambios a nivel físico y psicológico que se manifiesta durante el embarazo por lo consiguiente es necesario destacar en cuanto a los síntomas normales, síntomas en donde merece su chequeo y también donde es necesario su intervención para evitar poner en peligro la vida y salud, tanto de la madre como del futuro ser.

“Tensiones mamarias, mamas más sensibles, náuseas o vómitos, cansancio, orinar frecuentemente, molestias en el bajo vientre, molestias digestivas, cambios en la pigmentación de la piel y cambios de humor” (Gasteiz, 2017, p. 11)

Estos son síntomas que son consideradas normales debido a los diferentes cambios hormonales que se manifiesta durante el embarazo, de hecho, unas se desarrollan más que otras y en diferentes tiempos, por lo tanto, hay que considerar que estos efectos pueden manifestarse a lo largo del embarazo o puede ser en el primer, segundo o en el último trimestre, resaltando la personalidad y el tipo de ambiente donde interactúa la madre.

### Síntomas que requieren atención especial

“Vómitos intensos y persistentes, diarrea, dolor o molestias al orinar, dolor de cabeza no habitual, hinchazón en pies y tobillos que no desaparezca con el reposo, fiebre elevada” (Gasteiz, 2017, p. 11)

Mientras cuando aparece cualquiera de estos síntomas sí es indispensable tomar en cuenta para que se realicen los chequeos médicos necesarios, para evitar cualquier tipo de complicación para la mujer gestante. Con el propósito de salvaguardar su integridad física y psicológica. Estos síntomas pueden perjudicar e influir negativamente el desarrollo evolutivo del embarazo.

## Síntomas de atención inmediata

“Sangrado intenso o pérdida de líquido por vagina (no flujo), dolor abdominal intenso (al inicio del embarazo) o contracciones uterinas dolorosas, dolor de cabeza muy intenso, disminución de los movimientos del feto (en las últimas semanas de embarazo)” (Gasteiz, 2017, p. 11)

Estos son síntomas de alto riesgo que se puede dar durante del embarazo y que pone en riesgo la vida y salud de ambos. De hecho, podría haber varias causas de estas complicaciones severas como puede ser el estilo de vida, consumo de sustancias tóxicas, una alimentación inadecuada y sobre todo una inestabilidad emocional.

## 2.10 Cuidados requeridos en el periodo de embarazo

Es necesario comprender y asimilar que el desarrollo del embarazo es natural en la vida de la mujer y que transcurre normalmente sin dificultades siempre y cuando que se tenga los cuidados necesarios, porque esto permite proporcionar salud y estabilidad emocional para la madre y para el futuro hijo/a, por lo tanto, los cuidados se tienen que dar desde el principio del embarazo.

Es necesario resaltar que “el embarazo es un tiempo cuando la mujer puede realizar cambios en beneficio de sus hábitos de salud para promover y proteger el desarrollo saludable del bebé mientras está en el útero” (Calderón Rodríguez, 2016, p. 115)

Al hablar de cambios se deben contemplar e incluir mejorar los hábitos en la alimentación, el estilo de vida, el no consumo de cualquier sustancia tóxica, y es vital realizar actividades físicas con el propósito de fortalecer la salud siempre y cuando que sea moderada. Estos cambios es necesarios hacerlo y tienen que comenzar desde el momento de saber que está embarazada y durante el tiempo que dure este proceso. Los beneficios que proporcionen estos cuidados se resaltan en una imagen positiva del cuerpo y se evidencia por medio de una buena autoestima.

## Actividades regulares en el de embarazo

Calderón Rodríguez, S. (2016) indica que; “el embarazo es una oportunidad para adoptar estilos de vida saludables de forma permanente además de integrar actividad física a unos agradables hábitos alimentarios y así obtener una imagen positiva del cuerpo y elevar la autoestima” (p. 115).

Dentro de las actividades o medidas sanitarias que debe realizar la mujer en el periodo de embarazo sería ejercicio con regularidad, descansar las horas adecuadas, compartir en un ambiente agradable, conversar con el futuro hijo/a, beber de 6 o 8 vasos de líquidos, limitar el consumo de cafeína, té, chocolate y bebidas gaseosas, calzado y ropa adecuada, escuchar música entre otras actividades en beneficio de la salud y estabilidad emocional de madre y de la misma forma contribuye significativamente para un desarrollo eficiente del nuevo ser.

Gasteiz, V. (2017) refiere que: “La salud del futuro bebé depende mucho de la salud de sus progenitores (especialmente de la madre) por lo que es importante cuidarse también antes de que se produzca el embarazo” (p. 6).

Haciendo hincapié que la actividad física durante el periodo de embarazo proporciona beneficios como; dormir mejor, reducir las molestias comunes, mejora la circulación sanguínea, además prepara el cuerpo para el parto. En cuanto a los beneficios a nivel emocional sería; un nivel de estado de ánimo y autoestima adecuada. Pero para ello es indispensable tener iniciativa y voluntad para incorporar acciones en beneficio de ambos, tanto en la salud física y mental.

### 2.11 Resiliencia y embarazo

Fernández, L. (2010) citando a Grotberg (1996) refiere; “El concepto de resiliencia en los seres humanos es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” (p. 12)

Manifestándose que la resiliencia es una forma de etiquetar a las personas que utilizan todos los medios posibles a nivel cognitivo para sobreponerse y enfrentar las adversidades de la vida. En otras palabras, adaptándose ante las circunstancias que se presentan en el diario vivir. Lo vital es actuar no importando la magnitud del problema o adversidad. En esta vida solo hay dos posibles acciones luchar o dejar de hacer.

Gasteiz, V. (2017) resalta que; “el cuerpo va a ir modificándose al mismo tiempo que el bebé se vaya formando y creciendo. A lo largo del embarazo, debido principalmente al cambio hormonal y a las modificaciones que sufren los órganos” (p. 11)

Entrelazando estas dos variables se pueden indicar entonces en sí de la influencia que puede tener la resiliencia durante el periodo que sería una etapa en donde la madre embarazada disfrute cada día de ser fuente de vida, pero la clave es la aceptación que pueda hacer desde el momento que sepa que está embarazada. Porque a nivel emocional influye en el estado anímico cotidiano y hace que este periodo se desarrolle con naturalidad, asimilando adecuadamente los diversos cambios físicos y psicológicos que conllevan el embarazo.

## **Capítulo 3**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1 Método**

La metodología utilizada durante la investigación fue mixta debido al proceso y el objetivo que se pretende, porque es indispensable sustentar la teoría mediante el trabajo de campo para que al finalizar se pueda hacer una triangulación de información, que permite establecer las conclusiones y la fiabilidad de la presente indagación.

Se contempló primeramente la recolección de toda la teoría en lo concerniente al tema mediante la revisión de varias fuentes bibliográficas, seguidamente el análisis de lo recopilado, mediante el método cualitativo. Mientras en la otra fase sería la aplicación de cuestionarios para la obtención de datos numéricos y efectuar el análisis estadístico respectivo para validar la hipótesis y la teoría. Con un enfoque cuantitativo.

#### **3.2 Tipo de investigación**

El tipo de investigación es de campo porque lo que se pretendió es evidenciar la influencia de resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada, a través de la recolección de datos en los sujetos de investigación; con el propósito también de explicar lo vital de asimilar el periodo de embarazo con voluntad y de las diversas actividades a realizar para el fortalecimiento físico y psicológico de la mujer que se encuentre en este periodo. Para poder explicar es indispensable la triangulación de la información.

### 3.3 Niveles de investigación

El nivel de investigación es explicativo porque lo que se pretendió es evidenciar la influencia de resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada, con el propósito también de explicar lo vital de asimilar el periodo de embarazo con voluntad y de las diversas actividades a realizar para el fortalecimiento físico y psicológico de la mujer que se encuentre en este periodo. Para poder explicar es indispensable la triangulación de la información, mediante la recopilación teórica y el trabajo de campo.

### 3.4. Pregunta de investigación

¿Cuál es la influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada?

### 3.5. Variables

Variable independiente: vida cotidiana de la mujer embarazada

Gasteiz, V. (2017) afirma que:

El cuerpo va a ir modificándose al mismo tiempo que el bebé se vaya formando y creciendo.

A lo largo del embarazo, debido principalmente al cambio hormonal y a las modificaciones que sufren los órganos para adaptarse al crecimiento del bebé. (p. 11)

Refiriéndose que los cambios físicos se van dando conforme pasan las semanas hasta el momento del parto, con una duración alrededor de 9 meses, esta fase se debe fundamentalmente al cambio hormonal. Reconociendo que dentro de este proceso se dan cambios fisiológicos, metabólicos e inclusive morfológicos en la mujer, preparándolo para comprender y asimilar adecuadamente el embarazo.

Variable dependiente: resiliencia

Fernández, L. (2010) citando a Grotberg (1996) refiere que; “el concepto de resiliencia en los seres humanos es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” (p. 12).

Permite adoptar conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar, adaptándose ante las circunstancias que se presentan en el diario vivir. Hablar de resiliencia es fundamental en el crecimiento personal y colectivo de la mujer embarazada.

### 3.6. Muestreo

El tipo de muestreo es probabilístico porque los elementos de la población seleccionada poseen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra, porque cumplen con las características necesarias para esta investigación, con ello se procede a una selección aleatoria. La cantidad de sujetos de análisis sería treinta y seis para validar la indagación mediante un cuestionario como instrumento.

### 3.7 Sujetos de la investigación

El campo donde fue seleccionada la muestra es en el Centro de Salud del municipio de Totonicapán, específicamente con las mujeres embarazadas comprendidas entre las edades de un rango de 18 años a 45 años. Con el único propósito de que la información recolectada cumple con los parámetros y pueda validar la información teórica y la pregunta de investigación mediante la triangulación de información. Para la ejecución de la presente investigación fue necesario los siguientes sujetos: las mujeres embarazadas, estudiante y asesor de tesis.

### 3.8 Instrumentos de la investigación

El instrumento utilizado para la obtención de información referente al tema influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada fue mediante un cuestionario y se les aplicó específicamente a un grupo de treinta y seis mujeres embarazadas, del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán. Ya que cumplen con las características requeridas por este investigador Cabe mencionar que se realizó una prueba piloto con la finalidad de realizar mejoras como ejercicio educativo.

Para la recopilación de información fue indispensable el uso de cuestionario como instrumento que contemplaba preguntas según el tema de tesis. Este instrumento contenía diez preguntas en la cual se dividen en dos, cinco de la variable independiente y cinco de la variable dependiente, cada una de las interrogantes fueron estructurados y adecuados a la población según el contexto y nivel académico promedio.

Se hizo uso de este instrumento con la finalidad de recabar información relacionada al tema; referente a la influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada. Su objetivo principal es evidenciar si la resiliencia influye en la vida de las mujeres embarazadas, quienes fueron sujeto de estudio, debido a los cambios físicos y emocionales durante el estado de gestación.

### 3.9 Procedimiento

Para responder al cuestionamiento planteado es necesario poder describir los pasos desarrollados en la realización del siguiente estudio que sería, la elaboración de la tabla de variables en la cual contenía: el problema, las causas y efectos, planteamiento del problema, temas y subtemas, instrumentos a utilizar de la misma forma los objetivos generales y específicos. Después la búsqueda de información teórica para sustentar el tema. Posteriormente la aplicación del instrumento que permitirá realizar la triangulación de información validando la interrogante y presentando las conclusiones.

## Estructura del instrumento

- Encabezado; de acuerdo con el modelo que sugiere Universidad Panamericana Sede Quetzaltenango
- Instrucciones; describen de forma clara y concisa la intención del instrumento y su forma de llenado
- Datos Generales; contenían el perfil de cada unidad de análisis
- Preguntas; se realizaron de acuerdo con cada unidad de análisis, pero fue necesario realizar modificaciones con el propósito que cada variable presente interrogantes que pueda proporcionar información confiable respecto al tema de investigación

A demás el instrumento fue revisado y aprobado por el docente de tesis, para posteriormente dar paso a su aplicación. Luego de la aplicación y validación del instrumento, se procede al procesamiento de la información con la ayuda de gráficas logrando evidenciar cada uno de los datos recopilados de acuerdo con los diferentes cuestionamientos.

- La tabulación de los datos se realizó con los resultados recabados en el cuestionario
- Se realizaron gráficas para obtener el porcentaje de datos en cada una de las interrogantes
- Se procedió a realizar la interpretación analítica de los resultados o porcentajes obtenidos

Cada una de las unidades de análisis consultadas respecto al tema: Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada; presentó su punto de vista con relación a la influencia de los cambios y cuidados, de la actividad física moderadamente, los beneficios para ambos y de afrontar positivamente los problemas de la vida.

Después de realizar el proceso de análisis e interpretación de datos se puede deducir que la pregunta planteada al principio de la investigación es respaldada por la información recabada según el instrumento. De igual forma da lugar a establecer una propuesta de solución real y ajustada al contexto institucional que se seleccionó como objeto de estudio.

#### Recursos humanos

- Estudiante de Universidad Panamericana, sede Quetzaltenango
- Docente del curso
- Grupo sujeto de estudio (mujeres embarazadas)
- Personal del área de salud

#### Recursos financieros

- Los costos del proceso de su totalidad están a cargo del estudiante investigador.

#### Recursos didácticos

- Hojas de papel
- Impresora
- Libros de biblioteca multimedia
- Instrumento de investigación
- Mobiliarios y equipo
- Útiles de oficina
- Computadora, memoria USB

### 3.10 Cronograma

**Cuadro No. 1**  
**Cronograma de actividades**

Actividades	Septiembre				Octubre			
	Semana				Semana			
1. Prueba Piloto				X				
2. Trabajo de campo; aplicación de cuestionario.					X	X		
3. Clasificación y tabulación de instrumentos.						X		
4. Interpretación de Instrumentos.								X
5. Revisión de gráficas e interpretaciones.								X

Fuente: elaboración propia (2019)

## **Capítulo 4**

### **Presentación y discusión de Resultados**

#### **4.1 Presentación de resultado**

La resiliencia es un elemento vital que influye significativamente en la vida cotidiana de la mujer en etapa de embarazo. Por lo tanto, este periodo de la mujer embarazada depende de la asimilación que haga de los diversos cambios físicos y psicológicos que se dan. En la presente investigación se aplicó un cuestionario que tiene como fin validar el instrumento que se utilizó en la investigación de campo respecto al tema, influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada; teniendo como delimitación espacial el Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán.

Durante la aplicación se evidenció la anuencia de las mujeres embarazadas y la disponibilidad de los encargados del Centro de Salud, con ello permitió recopilar los datos requeridos según el instrumento, logrando oportunamente intervenir para clarificar la intención del cuestionario y tener un panorama claro en relación con el tema de estudio. Luego de recabar la información se procedió a la tabulación e interpretación de datos para presentar un análisis comparativo respecto a las respuestas presentadas por las unidades de análisis y así dar validez no solamente al cuestionario sino también a la pregunta de la investigación.

Por lo antes descrito, se presenta a continuación detalle de tablas que contienen cada ítem del instrumento (cuestionario), aplicado al grupo de mujeres en estado de gestación, del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán.

**Tabla No. 1**

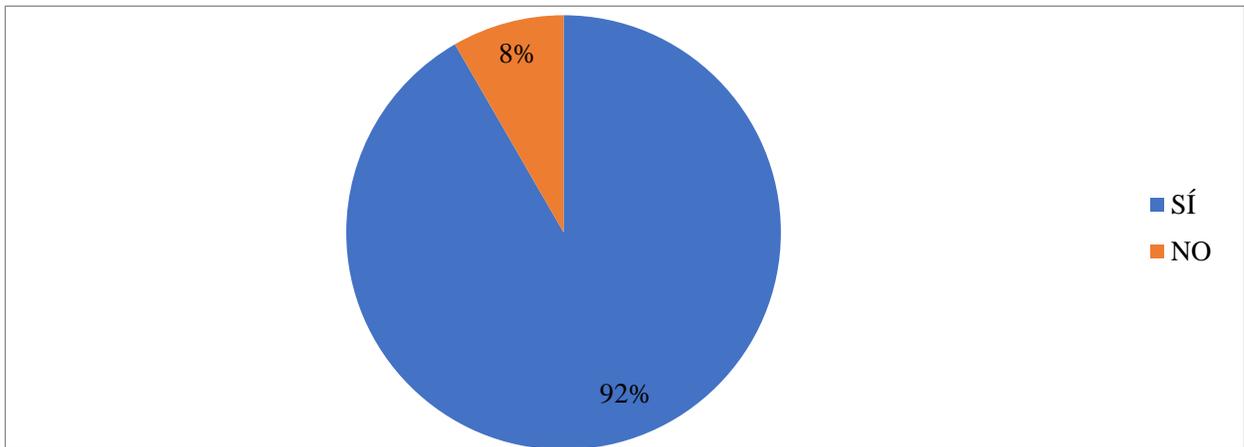
**¿Cree usted que dedicarse a una tarea física, proporciona salud durante el embarazo?**

Ítem	Si	No	Total
¿Cree usted que dedicarse a una tarea física, proporciona salud durante el embarazo?	33	3	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 1**

**¿Cree usted que dedicarse a una tarea física, proporciona salud durante el embarazo?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

Según el grupo de mujeres embarazadas a las que se les aplicó el cuestionario, 33 de 36 indican que las actividades físicas son efectivas durante el periodo, porque permiten una mejor circulación sanguínea, como un medio de distracción, promoviendo a que el parto sea factible, evitando el estrés, favoreciendo una buena salud física y mental, mientras que 3 refieren que mejor no hacer ejercicio para no tener complicaciones durante y después del embarazo, haciendo evidente el poco conocimiento y una posible confusión sobre el beneficio de hacer ejercicio en esta fase de sus vidas.

**Tabla No. 2**

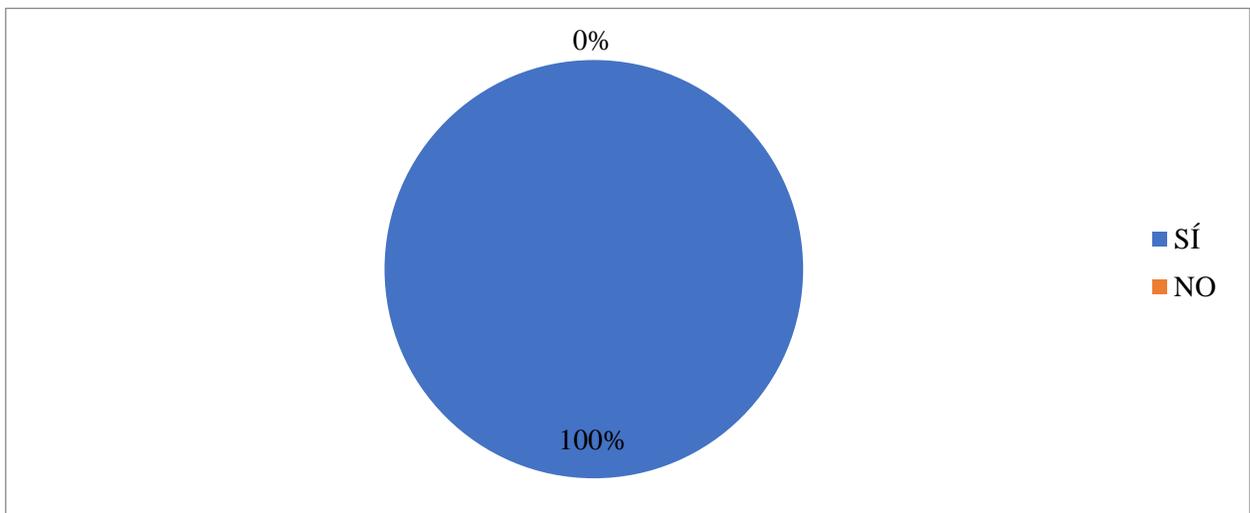
**¿Considera usted que para los problemas existe siempre una solución?**

Ítem	Si	No	Total
¿Considera usted que para los problemas existe siempre una solución?	36	0	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 2**

**¿Considera usted que para los problemas existe siempre una solución?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

De acuerdo con los resultados obtenidos durante la aplicación del instrumento al grupo de mujeres embarazadas, expresaron que para los problemas siempre hay una solución tomando como punto de partida que el ser humano posee un nivel de razonamiento y las habilidades necesarias, considerando como elemento imprescindible la comunicación y el dialogo para solventar cualquier dificultad que se puede presentar a lo largo de la vida.

**Tabla No. 3**

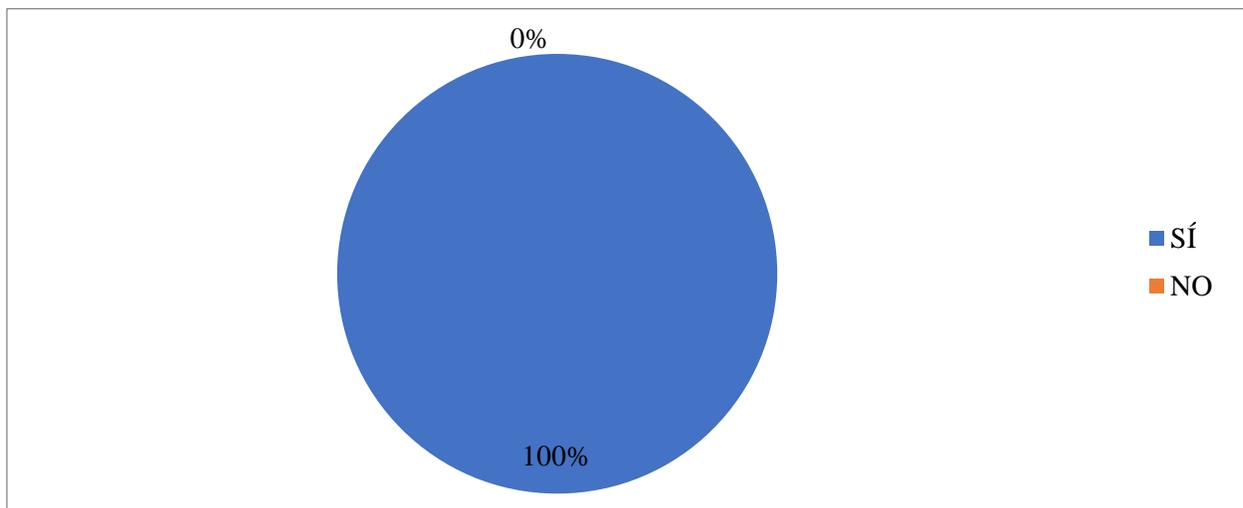
**¿Considera usted que las actividades cotidianas deben ser adecuados en beneficio del embarazo?**

Ítem	Si	No	Total
¿Considera usted que las actividades cotidianas deben ser adecuados en beneficio del embarazo?	36	0	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 3**

**¿Considera usted que las actividades cotidianas deben ser adecuados en beneficio del embarazo?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

El embarazo es una etapa en donde la mujer puede realizar cambios en beneficio de sus hábitos de salud para promover y proteger el desarrollo del bebe. Por lo tanto, las mujeres embarazadas a quienes se les aplicó el cuestionario manifiestan, la importancia que tienen las actividades moderadamente en la salud de la madre como del bebé y tomando las precauciones necesarias para evitar complicaciones durante este periodo, basándose en un cuidado adecuado y oportuno.

**Tabla No. 4**

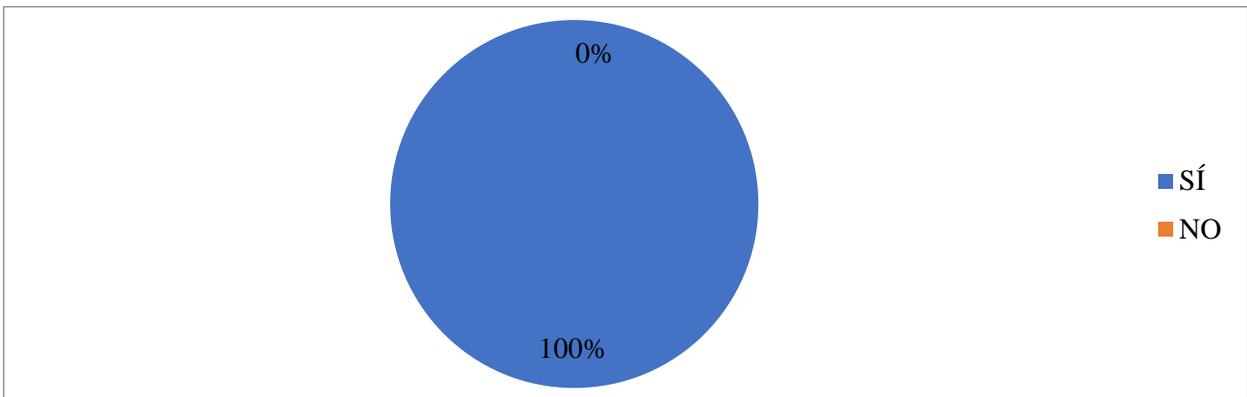
**¿Considera usted que vale la pena vivir a pesar de los problemas o dificultades?**

Ítem	Si	No	Total
¿Considera usted que vale la pena vivir a pesar de los problemas o dificultades?	36	0	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 4**

**¿Considera usted que vale la pena vivir a pesar de los problemas o dificultades?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

Las mujeres embarazadas como sujetos de estudio exponen que vale la pena vivir, considerando que los problemas son parte del día a día; que para cada dificultad existe una solución, así mismo de continuar con la vida y vivirla lo mejor posible. Como personas poseen los medios de visualizar la vida como un reto o lucha, percibiendo los conflictos como una oportunidad de crecimiento y no como un peligro, esto hace que el elemento que sobresale son las emociones positivas acompañadas del gran deseo de vivir.

**Tabla No. 5**

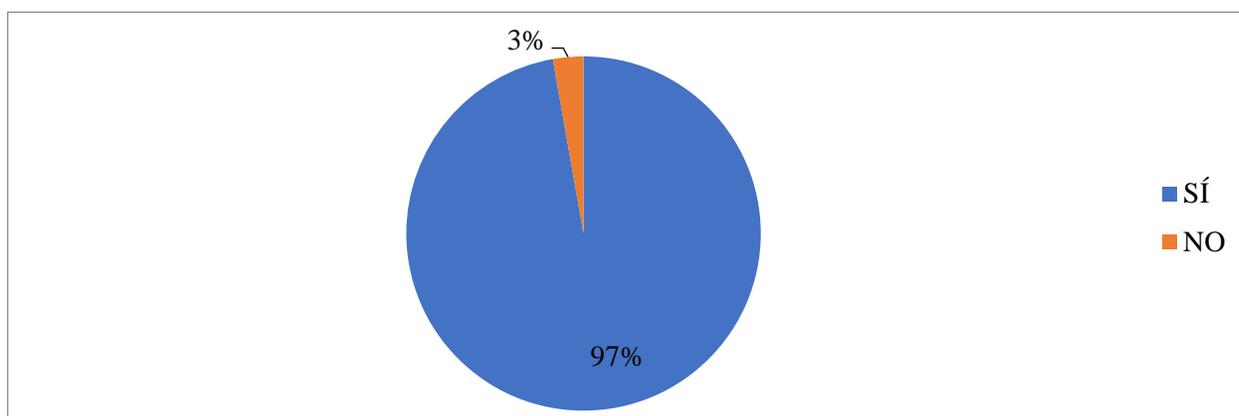
**¿Considera que la actividad física de la madre embarazada influye en la salud del bebé?**

Ítem	Si	No	Total
¿Considera que la actividad física de la madre embarazada influye en la salud del bebé?	35	1	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 5**

**¿Considera que la actividad física de la madre embarazada influye en la salud del bebé?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

A las mujeres embarazadas a quienes se les aplicó el cuestionario, 35 de 36 manifestaron que el bebé percibe todo mientras esta en el vientre, esto se evidencia al momento del nacimiento, reflejando los cuidados y lo activa que fue la madre durante el embarazo. Haciendo hincapié que el bienestar del bebé tiene que ver con la salud de sus progenitores e indican que permanecer activa proporciona beneficios físicos y emocionales para ambos. Mientras que 1 de 36 refiere que no influye la actividad de la madre hacia su bebé, durante el periodo de embarazo.

**Tabla No. 6**

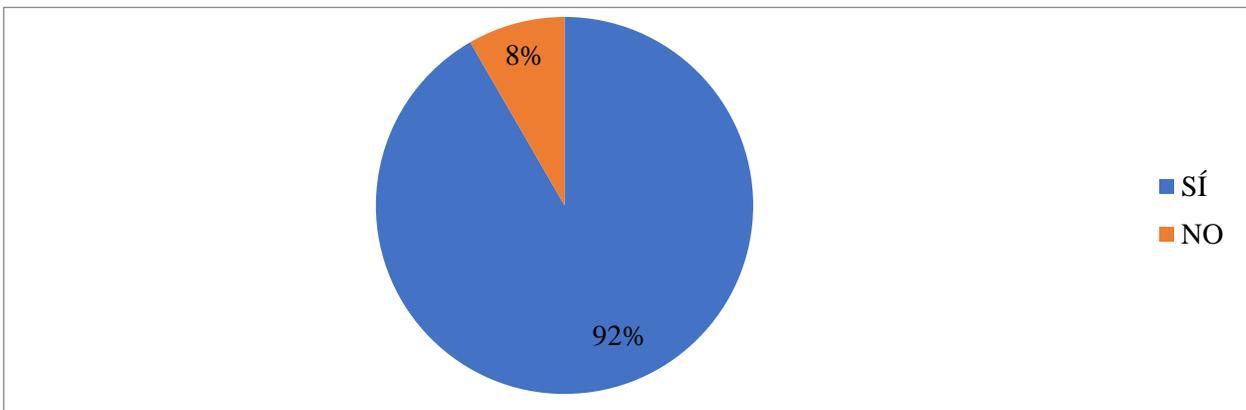
**¿Cree usted que el estado de ánimo influye en la vida cotidiana?**

Ítem	Si	No	Total
¿Cree usted que el estado de ánimo influye en la vida cotidiana?	33	3	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 6**

**¿Cree usted que el estado de ánimo influye en la vida cotidiana?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

La información obtenida mediante el instrumento aplicado al grupo de mujeres embarazadas, 33 de 36 afirman que depende de las condiciones de ánimo pudiendo ser positivo o negativo y de cómo puede influir en el día a día, lo ideal es ver el lado bueno de las dificultades para enfrentar con propósito, mediante el manteniendo de una adecuada estabilidad a nivel emocional. El fin es evitar complicaciones que puede afectar al futuro ser, por otro lado 3 de 36 que indican que no influye el estado de ánimo en el diario vivir.

**Tabla No. 7**

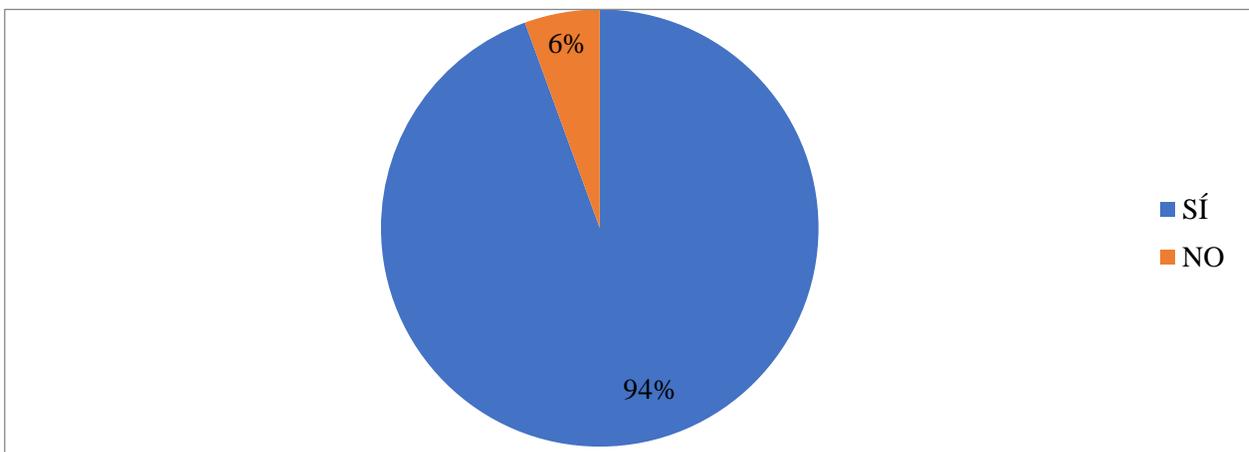
**¿Considera que el apoyo conyugal influye durante el embarazo?**

Ítem	Si	No	Total
¿Considera que el apoyo conyugal influye durante el embarazo?	34	2	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 7**

**¿Considera que el apoyo conyugal influye durante el embarazo?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

Según las mujeres embarazadas como sujetos de estudio, 34 de 36 refieren que el acompañamiento conyugal es indispensable, porque brinda seguridad, estabilidad emocional, compañía, afecto, amor paterno, resaltando que este periodo es de dos y el apoyo influye positivamente durante la etapa del embarazo. Mientras que 2 de 36 manifiestan que no es indispensable recalcando que posiblemente por el estilo de vida que llevan como pareja o porque son madres solteras.

**Tabla No. 8**

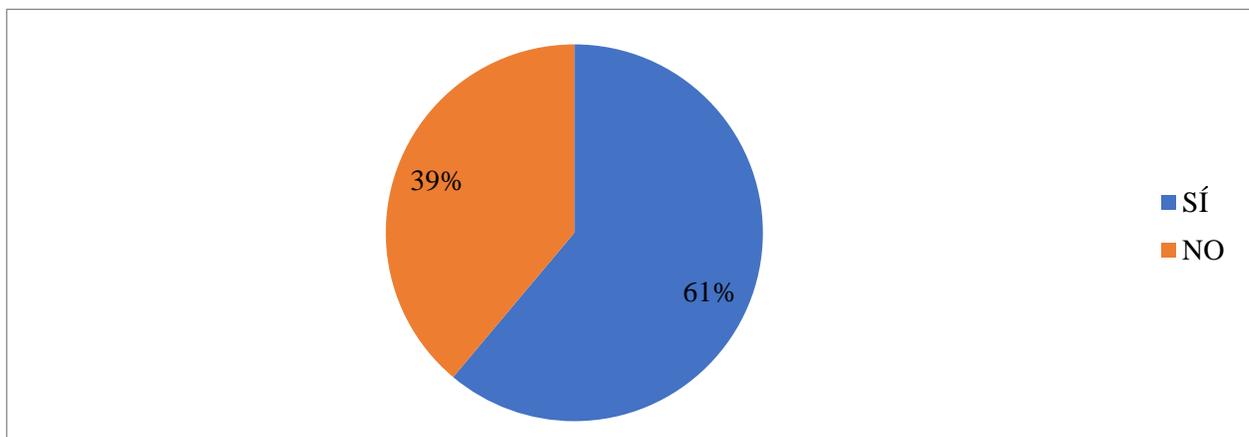
**¿Considera usted que todos tenemos la capacidad de aceptar los problemas?**

Ítem	Si	No	Total
¿Considera usted que todos tenemos la capacidad de aceptar los problemas?	22	14	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 8**

**¿Considera usted que todos tenemos la capacidad de aceptar los problemas?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

De acuerdo con los resultados obtenidos según el grupo de mujeres embarazadas a las que se les aplicó el instrumento, 22 de 36 exponen que los problemas es parte de la vida y depende como se percibe y se analiza la situación así será el resultado. Por otra parte, 14 de 36 manifestaron que es difícil que todos puedan asimilar y afrontar de la misma forma los problemas considerando que cada persona es diferente e interpreta cada situación según sus habilidades, de ser así cuando no se da la adaptación adecuada, puede producir alguna patología.

**Tabla No. 9**

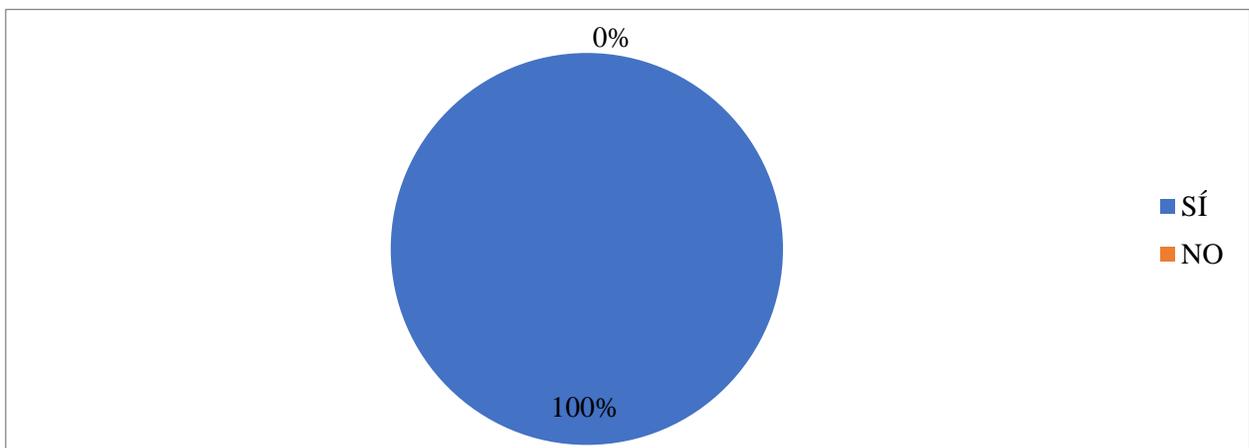
**¿Considera usted que una madre debe cuidarse durante el embarazo?**

Ítem	Si	No	Total
¿Considera usted que una madre debe cuidarse durante el embarazo?	36	0	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 9**

**¿Considera usted que una madre debe cuidarse durante el embarazo?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

Las mujeres embarazadas a quienes se les aplicó el instrumento expresaron la influencia que tiene cuando la madre se cuide durante este periodo, promoviendo así una buena salud física y mental para ambos, evitando cualquier complicación durante y después del embarazo. Por lo que es fundamental considerar que dentro de las acciones de cuidado que debe realizar la mujer embarazada sería una vida activa, alimentación saludable y una autoestima e imagen corporal positiva.

**Tabla No. 10**

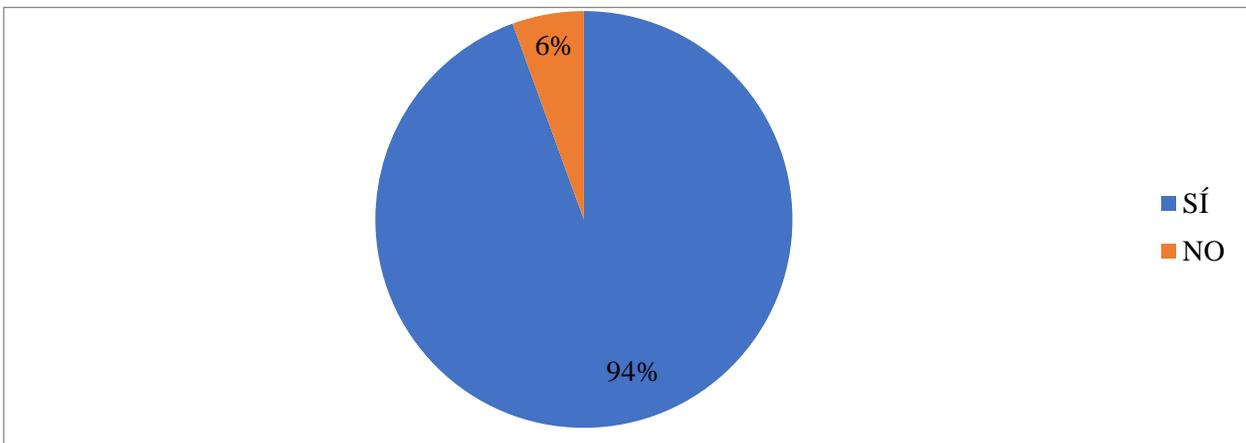
**¿Afrontar los problemas de la vida fortalece el bienestar físico y emocional?**

Ítem	Si	No	Total
¿Afrontar los problemas de la vida fortalece el bienestar físico y emocional?	34	2	36

Fuente: elaboración propia con base a datos obtenidos de Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

**Gráfica No. 10**

**¿Afrontar los problemas de la vida fortalece el bienestar físico y emocional?**



Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres embarazadas del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán (2019)

Según el grupo de mujeres embarazadas a quienes se les tomó como sujetos de estudio 34 de 36 exponen que es bueno afrontar los problemas ya que por medio de la situación uno aprende y esto fortalece la autoestima. Considerando que el ser humano debe reconocerse a sí mismo como persona valiosa y capaz de lograr lo que se propone tomando como punto de partida que sean metas alcanzables, con el fin de aprender cada día independientemente de la situación o adversidad. Mientras que 2 de 36 indican que no es posible afrontar los problemas, por la intensidad con que se manifieste produciendo entonces una desestabilidad emocional, impidiendo ver con claridad las posibles soluciones

## 4.2 Discusión de resultados

Es fundamental hacer mención que dentro del periodo de embarazo hay cambios físicos y psicológicos que es parte del mismo proceso siempre y cuando se establece dentro de los parámetros para constatarlos como normales. El tema de investigación surge de la idea cuando una mujer resulte embarazada y no acepte este proceso porque no estaba planificado, crea pensamientos de desesperación, cambios negativos en las emociones y cuando se agudiza puede presentar cuadros depresivos, ansiedad, distorsión en la alimentación etc.

Haciendo de este proceso complicado, en donde el estado anímico es muy variado, razón por la cual lo indispensable del tema de estudio “influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada” se hizo esta conexión con el concepto de resiliencia ya que es considerada como la capacidad del ser humano de asimilar y afrontar cambios.

Con lo referente a la variable independiente que sería la vida cotidiana de la mujer embarazada, para tener una condición estable durante el embarazo es necesario hacer cambios saludables como una vida activa, una alimentación saludable y una autoestima e imagen corporal positiva. Evidenciando que las actividades físicas permiten una mejor circulación sanguínea, como un medio de distracción, facilitando el parto, evitando el estrés, promoviendo una buena salud física y mental. Así mismo la influencia que tienen las actividades y el acompañamiento conyugal en la salud de la madre como del bebe, esto se evidencia al momento del nacimiento, reflejando los cuidados y lo activa que fue la madre durante el embarazo.

La variable dependiente que sería la resiliencia se puede constatar que para los problemas siempre hay una solución tomando como punto de partida que el ser humano posee un nivel de razonamiento para afrontar cualquier dificultad del diario vivir, considerando como elemento vital la comunicación y el dialogo, lo importante es continuar porque la vida sola es una y hay que vivirla lo mejor posible.

Mediante la compilación de información se puede evidenciar que las mujeres embarazadas a quienes se les aplicó el cuestionario del Centro de Salud del municipio y departamento de Totonicapán velan por el control y cuidado de su embarazo por medio de los chequeos médicos, el propósito de que todo se desarrolle con naturalidad y esto hace que en su mayoría aceptan y disfruten de esta maravillosa etapa de sus vidas. Haciendo hincapié que son resilientes por la forma que ven la vida y que para cada problema existe una solución.

La investigación titulada Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada, se formuló la siguiente pregunta la resiliencia influye en la vida cotidiana de la mujer embarazada. Con base a los resultados obtenidos en la investigación, se concluye exponiendo que efectivamente, la resiliencia influye significativamente en la vida cotidiana de la mujer embarazada.

El aporte brindado de cada uno de los sujetos involucrados en esta investigación de tesis. Se hace constatar que los resultados recopilados mediante la investigación de campo, confirma y valida la pregunta de investigación partiendo la influencia que puede tener la resiliencia en la vida de la mujer que vive y está en este periodo de embarazo. Esta información fue gracias al instrumento, teoría e interpretación personal de acuerdo con lo observado utilizado y de las variables, sin lugar a duda el aporte que brindó cada unidad de análisis sirvió para comprobar efectivamente la pregunta de investigación planteada en esta investigación.

## **Conclusiones**

Se define que la información brindada al grupo sujeto de estudio, relacionada a la exposición sobre lo que es la resiliencia y a su vez la importante influencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada, las personas lograron comprender y reflexionar sobre la misma, asimilando lo valioso de efectuar acciones positivas que va orientada a la estabilidad y adaptación ante los diferentes cambios físicos y psicológicos durante el embarazo.

Se evidencia que al exponer sobre la resiliencia y sus características las personas sujetas a esta investigación afianzaron sobre la información que la resiliencia es considerada la capacidad que tiene el ser humano de buscarle solución a las dificultades y aprender de ella, basándose que las adversidades son parte del diario vivir, permitiendo reflexionar como parte de prevención a un actuar, así mismo disfrutar de la vida.

En consecuencia, se logra identificar la manera en que se puede describir dentro de esta fase lo manifestado por el grupo de mujeres en periodo de embarazo, con relación a cambios físicos siendo hormonal, crecimiento del útero, aumento de los senos y de peso corporal que pueden ser las más notorias, como también en el área psicológico, pudiendo ser un humor variado, sensibilidad ante los sucesos de la vida cotidiana.

En virtud de los resultados en un alto porcentaje reconoce las ventajas e influencia de la resiliencia en las mujeres embarazadas a quienes se les aplicó el instrumento, por la forma que visualizan la vida y de cómo están llevando la fase de su embarazo, así mismo de los medios para afrontar las adversidades que se presentan diariamente no importando la magnitud de los hechos o sucesos.

## **Recomendaciones**

La resiliencia va orientada que para los problemas siempre hay una solución, tomando como punto de partida que el ser humano posee las habilidades para afrontar cualquier dificultad del diario vivir, para llegar a ser sujetos resilientes es necesario que las acciones y decisiones a realizar sea en busca de la asimilación y afrontamiento según los acontecimientos como el caso de un embarazo, considerando los cambios que se dan en este periodo de vida de la mujer.

Para poder solventar los problemas es de suma importancia contar con medios y el conocimiento necesario sobre la influencia de las siguientes características, posteriormente aplicarlo en las distintas esferas de la vida; que permite ser personas resilientes que sería introspección, independencia, humor y la creatividad que permite tener la iniciativa de lidiar ante cualquier cambio para la consecución de los objetivos.

Es preciso evidenciar que para fortalecer y mantener un buen equilibrio emocional de la mujer embarazada es fundamental el acompañamiento conyugal, resaltando que la pareja le puede proporcionar compañía, seguridad, asistencia y afecto paterno, esto se reflejará al momento del parto y del estado anímico del futuro bebe.

De hecho, se obtuvo un porcentaje alto en los resultados en cuanto de cómo influye la resiliencia en la vida de las mujeres embarazadas a quienes se les tomo como sujetos de estudio. En lo que concierne a las acciones en pro del desarrollo adecuado del embarazo debe ser activa, moderada promoviendo entonces una buena salud física y mental para ambos.

## Referencias

- Calderón Rodríguez, S. (2016) *Un embarazo feliz, un bebé sano*. ESPOCH. Recuperado de:  
<https://es.scribd.com/document/424591611/Un-Embarazo-Feliz-Un-Bebe-Sano>
- Cyrulnik, B. & Anaut, M. (2016) *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona, España: Recuperado de:  
[https://www.academia.edu/40888838/\\_Por\\_qu%C3%A9\\_la\\_resiliencia\\_Lo\\_que\\_nos\\_permite\\_reanudar\\_la\\_vida\\_Boris\\_Cyrulnik\\_y\\_Marie\\_Anaut](https://www.academia.edu/40888838/_Por_qu%C3%A9_la_resiliencia_Lo_que_nos_permite_reanudar_la_vida_Boris_Cyrulnik_y_Marie_Anaut)
- D'Alessio, L. (2009) *Mecanismos neurobiológicos de la resiliencia*. Buenos Aires: Editorial Polemos. Recuperado de:  
<https://www.gador.com.ar/wp-content/uploads/2015/04/resiliencia.pdf>
- Fernández, L. (2010) *Modelo de intervención en crisis en busca de la resiliencia personal*. Recuperado de:  
<https://lapenultima.org/wp-content/uploads/2017/02/trab-modelo-de-intervencion-en-crisis-lourdes-fernandez.pdf>
- Gasteiz, V. (2017) *Guía del embarazo, preconcepción, parto y puerperio saludable*. Recuperado de:  
[https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud\\_embarazo\\_parto\\_posparto/es\\_def/adjuntos/Gu%C3%ADa%20del%20embarazo,%20preconcepcion,%20parto%20y%20puerperio%20saludable.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_embarazo_parto_posparto/es_def/adjuntos/Gu%C3%ADa%20del%20embarazo,%20preconcepcion,%20parto%20y%20puerperio%20saludable.pdf)
- Gorenstein, A. (2014) *Resiliencia, vidas que enseñan*. Editorial del Nuevo Extremo S.A.  
<https://elibro.net/es/lc/upana/titulos/78319>
- Moreno, B. (2010) *Resiliencia individual y familiar. Trabajo tercer curso*. Recuperado de:  
[https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/12/GomezB.Trab\\_.3BI0910.pdf](https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/12/GomezB.Trab_.3BI0910.pdf)

Rivera, L. (2012) *Crisis emocional, Estrés, trauma y resiliencia*. Madrid © de esta edición, Instituto de Psicoterapia. Recuperado de: [https://kupdf.net/download/crisis-emocionales-estres-trauma-y-resiliencia-luis-de-rivera\\_59f3c4c4e2b6f54d0c32c1fc\\_pdf](https://kupdf.net/download/crisis-emocionales-estres-trauma-y-resiliencia-luis-de-rivera_59f3c4c4e2b6f54d0c32c1fc_pdf)

Rodríguez, A. (2010) *Adaptación de la pareja al embarazo como proceso y promoción de la salud infantil*. (Tesis doctoral) Universidad de Murcia. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/402098/TARR.pdf>

Sastre, I. (2014) *Aspectos Psicológicos y Emocionales, Durante la Gestación y el Puerperio*. (Grado en enfermería) Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/11938/TFG-H292.pdf?sequence=1>

## **Anexos**

## Anexo 1

### Tabla de variables

**Nombre completo:** Julian Francisco Puac Puac

**Título de la tesis:** Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada

**Licenciatura:** Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

Problemática	Variable de Estudio (Tema por investigar)	Indicadores Variable (Subtemas de la variable de estudio)	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Instrumento de investigación	Sujetos de estudio
Posibles rasgos depresivos Ansiedad Estrés Baja autoestima Desorden alimentario Problemas emocionales	Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada	Resiliencia característica de la resiliencia Importancia de la resiliencia Pilares de la resiliencia, La resiliencia en la etapa de embarazo Embarazo Cambios en el embarazo Síntomas de la mujer embarazada. Cuidado durante el embarazo Actividades cotidianas durante el periodo de embarazo	¿Cuál es la influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada?	Explicar la resiliencia y su influencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada	Exponer la resiliencia y sus características  Describir los cambios físicos y psicológicos durante el embarazo  Explicar las ventajas de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada.	Cuestionario	Grupo de mujeres en estado de gestación
	Parte del Marco Teórico		Parte del Marco Conceptual				

Fuente: elaboración propia (2019)



## Anexo 2

**Facultad de Humanidades**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Sede Quetzaltenango.

### Cuestionario

Julian Francisco Puac Puac, como estudiante de la carrera de la Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, se realiza el proceso de compilación de información relacionada con el tema de tesis titulada “Influencia de la resiliencia en la vida cotidiana de la mujer embarazada”. Como parte del proceso de egreso, por lo tanto, se solicita su colaboración para completar el siguiente cuestionario. Su respuesta se utilizará con fines educativos.

Edad

**Instrucciones:** Marque con una X según su respuesta y justifique del por qué.

1. ¿Cree usted que dedicarse a una tarea física, proporciona salud durante el embarazo?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Considera usted que para los problemas existe siempre una solución?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Considera usted que las actividades cotidianas deben ser adecuados en beneficio del embarazo?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Considera usted que vale la pena vivir a pesar de los problemas o dificultades?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Considera que la actividad física de la madre embarazada influye en la salud del bebé?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ¿Cree usted que el estado de ánimo influye en la vida cotidiana?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. ¿Considera que el apoyo conyugal influye durante el embarazo?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. ¿Considera usted que todos tenemos la capacidad de aceptar los problemas?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. ¿Considera usted que una madre debe cuidarse durante el embarazo?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. ¿Afrontar los problemas de la vida fortalece el bienestar físico y emocional?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gracias por su colaboración