

PONTIFICA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Bien estar bien: metas de bienestar en dos generaciones de mujeres de una comunidad rural andina

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Social que presenta:

**Eileen Jahaira Bueno lopez**

Asesor:

Mg. Henry Guillen Zambrano

Lima, 2021

## Agradecimientos

Muchas personas han formado parte de mi camino en la elaboración de este documento. Quiero agradecer a cada uno de ellos, porque sin su apoyo constante y cariño este paso en mi vida no hubiera sido posible.

Me gustaría empezar agradeciendo a mis padres por todo su esfuerzo, soporte y amor. De igual manera, a toda mi familia por estar siempre pendiente de mí, pero especialmente a mi abuelo Edgar que, aunque se fue de mi lado mientras llevaba a cabo esta investigación, fue el motor y la inspiración para finalizarla.

Muchas gracias a mi asesor de tesis, Henry Guillen, por guiarme y acompañarme durante todo este proceso de aprendizaje, reflexión y rigurosidad constante.

Gracias a Tesania Velázquez y Meryliz Alonzo por sus valiosos aportes y sugerencias.

Muchas gracias a Cynthia del Castillo, Alicia Noa, Dianita Cribilleros, Ana María Villacorta y Carla Sagastegui, por su apoyo, preocupación, palabras de aliento y sobre todo por confiar en mí y en esta investigación. Gracias a cada una de ustedes.

Gracias a mis amigxs de la universidad por todo lo compartido y vivido. En especial a Fiorela por acompañarme en este proceso, apoyarme, brindarme sugerencias y escucharme en todo momento.

Gracias a Jonathan por siempre confiar en mí, brindarme su apoyo y alentarme a culminar este proceso.

Finalmente, agradezco a las mujeres de comunidad de Sacsamarca por acogerme y permitirme conocer parte de su realidad y de su historia. Gracias infinitas por el tiempo y las risas compartidas.

## **BIEN ESTAR BIEN: METAS DE BIENESTAR EN DOS GENERACIONES DE MUJERES DE UNA COMUNIDAD RURAL ANDINA**

### **Resumen**

A partir del contexto de exclusión social, precariedad y violencia vigente en la vida de las mujeres rurales andinas, la presente investigación busca conocer las metas de bienestar que poseen mujeres de dos grupos etarios diferentes de la comunidad campesina de Sacsamarca y los procesos que llevaron/llevan a cabo para el logro de estas. Para ello, se llevaron a cabo 11 entrevistas en las que se identificaron metas transversales: Buena salud, Tener/generar ingresos y Vivienda) y metas particulares como el Desarrollo familiar y Trabajo (1era generación) y contar con Buenos Vínculos y una Profesión (2da generación). Los resultados se organizaron en cuatro dimensiones temáticas: metas de bienestar, proceso de consecución de metas, recursos personales/ sociales y limitaciones. Los hallazgos sugieren la relevancia de los procesos que las participantes ejecutan para llevar a cabo objetivos concretos/fijos, en el que se destaca el rol de la determinación y la presencia de dos componentes: la superación y confianza en sí misma, y el esfuerzo por juntar dinero. De igual manera, estos elementos podrían dar luces sobre procesos de empoderamiento que las mujeres emprenden para cumplir sus propósitos.

Palabras clave: *Metas, bienestar, Sacsamarca, mujeres rurales*

### **Abstract**

Historically, the context of social exclusion, precariousness and violence has evidenced the structural violence in force in the case of rural women. The aim of the study was to know the well-being goals of women of two different age groups from community of Sacsamarca and the psychosocial processes that they carried out / carry out for the achievement of these. For this reason, 11 interviews were carried out in which transversal goals were identified: Good health, Having / generating income and Dwelling) and particular goals such as Family Development and Job (1st generation) and having Good bonds and a Profession (2nd generation). Results were organized in four dimensions: wellness goals, goal achievement process, personal / social resources, and limitations. Our findings suggest the relevance of the processes that the participants follow to meet specific / fixed objectives, in which the role of determination and the presence of two components: self-improvement and self-confidence, and the effort to save money. Likewise, these elements could shed light on empowerment processes that women undertake to fulfill their purposes.

Keywords: *Goals, wellbeing, Sacsamarca, rural women*

## ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
Estudio psicológico del bienestar.....	1
Metas y bienestar.....	4
El estudio de las Metas de bienestar en el Perú.....	6
Metas de bienestar en comunidades víctimas del CAI.....	7
<b>Método.....</b>	<b>12</b>
Participantes.....	12
Técnicas de recolección de información.....	14
Procedimiento.....	14
Análisis de la información.....	15
<b>Resultados y discusión.....</b>	<b>16</b>
Metas de bienestar.....	17
Proceso de consecución de metas.....	25
Recursos personales y sociales.....	28
Limitantes.....	31
<b>Conclusiones, limitaciones y proyecciones del estudio.....</b>	<b>32</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>36</b>
<b>Apéndices.....</b>	<b>42</b>
Apéndice A: Consentimiento informado.....	42
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos.....	42
Apéndice C: Guía de entrevista.....	44

## INTRODUCCIÓN

### **Estudio psicológico del bienestar**

El estudio sobre el bienestar se ha desarrollado con énfasis en campos como la filosofía, la sociología y la psicología (Cuadra y Florenzano, 2003; Veenhoven, 2008). Desde el espacio psicológico, y abandonando enfoques tradicionales, orientados hacia el estudio y comprensión de las patologías y enfermedades mentales, los estudios sobre el bienestar se han centrado en ahondar en las fortalezas y virtudes humanas, además de los efectos que estas tienen en la vida de las personas y en la valoración de esta (Deci y Ryan, 2001; Cuadra y Florenzano, 2003). Comprendiendo de esta manera el bienestar como el logro de diversos aspectos positivos del funcionamiento humano como, por ejemplo, el tener relaciones interpersonales de calidad, el desarrollar habilidades cognitivas y de afrontamiento apropiadas para la edad y/o la exposición a entornos que contribuyen al empoderamiento personal (Deci y Ryan, 2001).

Asimismo, aquellos componentes fundamentales que conforman este fenómeno son las necesidades, los recursos, la satisfacción con la vida, los valores y la personalidad, lo cual se ve reflejado en investigaciones como las de Diener y Oishi (2000); Yamamoto (2015); Alonzo (2018); Diener, Oishi y Tay (2018), entre otros. A su vez, evidencia empírica señala la existencia de variables sociodemográficas que se encuentran estrechamente vinculadas con el bienestar subjetivo como la edad, la educación, el género, la adquisición de tierras y el estado civil (Bashaasha, Kidoido y Hansen, 2006; Huta, 2016).

Ahora bien, en el estudio psicológico del bienestar se han evidenciado predominantemente dos perspectivas: la perspectiva hedónica y la eudaimónica (Rodríguez, Díaz, Moreno, Blanco y Dierendonck, 2010; Ryan y Deci, 2001; Yamamoto, 2015). La perspectiva hedónica propone que el bienestar posee tanto un componente cognitivo, la satisfacción con la vida, como un componente afectivo, el balance emocional. Así, se define al bienestar como un estado de satisfacción con la vida en el que los procesos de evaluación de esta se encuentran vinculados a la búsqueda del placer, la evitación del displacer, la satisfacción con la vida, el disfrute y experiencias emocionales que en balance sean favorables (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Watanabe, 2005; Huta, 2016;

Yamamoto, 2015). Cabe resaltar que estas variables han formado parte de innumerables investigaciones desarrolladas sobre el bienestar desde una aproximación psicológica a través de los cuales se evalúa aquello que se desea a corto o largo plazo y los procesos de logro de estas (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Ryan y Deci, 2001; Huta, 2016; Diener, Oishi y Tay, 2018).

Por otro lado, la perspectiva eudaimónica, cuyo principal exponente es Ryff, está ligada principalmente a vivir una vida centrada en la autorrealización, la autonomía, las relaciones positivas, el crecimiento personal y el desarrollo del potencial humano, los cuales son concebidos como principales indicadores de funcionamiento positivo (Deci y Ryan, 2008; Huta y Waterman, 2014). Lo anteriormente mencionado se evidencia en la propuesta de Ryff, la cual integra elementos de la psicología positiva con orientación eudaimónica. Para esta autora el bienestar psicológico es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido y cómo desea vivir. Por esta razón, resalta la importancia de articular el bienestar psicológico desde las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital (Rivera, Quintero, Veray y Rosario, 2016).

En ese sentido, esta perspectiva, eudaimónica, toma en consideración los desafíos existenciales de la vida, los diferentes estilos de afrontamiento y el esfuerzo por superarlos (Díaz et.al., 2006). Esta aproximación no solo integra aspectos psicológicos sino toma en consideración la dimensión individual y social, el mundo dado y el mundo intersubjetivamente construido (Zubieta y Delfino, 2010). En ese sentido, el bienestar implica la valoración que los individuos realizan de las circunstancias y su funcionamiento dentro de la sociedad (Zubieta y Delfino, 2010). Si bien, algunos estudiosos adoptan solo una perspectiva, la mayoría de los investigadores consideran que ambas no se encuentran aisladas, sino que aportan al conocimiento de una vida óptima (Huta, 2016).

Ahora bien, un concepto que se encuentra estrechamente vinculado a las dos perspectivas anteriormente mencionadas y que a su vez reúne ambas miradas es el Florecimiento o Flourishing, ya que este representa el logro de una vida equilibrada en la que el individuo se siente bien y funcional con su vida (Keyes y Haidt, 2010), lo cual a su vez es sinónimo de un alto nivel de bienestar mental y personifica la salud mental.

Por otro lado, dado que el grueso de evidencia y modelos sobre ambas perspectivas, hedónicas y eudaimónicas, se han desarrollado en países básicamente angloparlantes y occidentales, es necesario e importante abordar el estudio psicológico del bienestar tomando de manera crítica lo desarrollado preliminarmente, esto a la luz de la diversidad y particularidad de contextos en países como los latinoamericanos, evitando así caer en sesgos universalistas (Kahneman, Diener, y Schwarz, 1999). En ese sentido, se hace necesario contrastar lo hegemónico con alternativas y propuestas sobre el bienestar local (Yamamoto, 2015).

Al respecto, Yamamoto y Feijoo (2007) desarrollaron un modelo alternativo del bienestar psicológico centrado en metas a través de un estudio etnográfico profundo de comunidades peruanas, recogiendo de esta manera las percepciones de sus pobladores. Este estudio se llevó a cabo en pequeñas comunidades tradicionales, pueblos periurbanos y asentamientos humanos, en los que se identificaron tres metas principales que influyen en el bienestar. En principio se encuentra el tener un buen lugar para vivir, que refiere a contar con un vecindario limpio, bonito, en el que se pueda vivir libre de violencia o delincuencia, y a su vez se pueda seguir creciendo. En segundo lugar, se hace referencia a formar una familia, la cual se ve reflejada en poseer pareja o matrimonio, además de hijos. Finalmente, se encuentra la meta de desarrollo, la cual involucra poseer un trabajo remunerado, contar con una vivienda, poder brindarles educación a sus hijos, gozar de buena salud y alimentación, además de ser profesional.

Ahora bien, estas metas para alcanzar el bienestar parten de necesidades que logran concretarse en estas, las cuales pueden ser específicas a las circunstancias ambientales, sociales e históricas de estos grupos (Yamamoto, 2015). La satisfacción de estas metas contribuye a experimentar confianza en uno mismo, fortalecer la autoestima, lo cual a su vez incrementa la motivación por seguir alcanzando aquello que se anhela (Lyubomirsky, King y Diener, 2005). En ese sentido, las metas desempeñan un rol sumamente importante pues son el primer paso de identificación y dirección de la conducta, lo cual, finalmente permite que estas se concreten y faciliten una evaluación positiva del bienestar.

## Metas y bienestar

Las metas son estados internos de la conducta que funcionan como guías y/o ejes de organización psicológica. Este proceso inicia con la representación mental de lo deseado y orienta el comportamiento a corto, mediano y/o largo plazo para alcanzar lo que se anhela (Austin y Vancouver, 1996; Emmons, 2003; Cuadra y Florenzano, 2003; Elliot y Fryer, 2008). De este modo, las metas motivan a las personas a desarrollar estrategias que les permitan desempeñarse en los niveles de meta requeridos (Yamamoto y Feijoo, 2007; Lunenburg, 2011).

Asimismo, Locke y Latham (1990) señalan que tener metas específicas y desafiantes contribuirían al desempeño efectivo siempre y cuando estén vinculados a retroalimentar los resultados y generar compromiso. De igual manera, los impactos motivacionales de los objetivos pueden verse afectados por moderadores como la capacidad y la autoeficacia. (Lunenburg, 2011). Las metas de bienestar son representaciones cognitivas de un estado de bienestar que se desea y pretende alcanzar, las cuales varían según el contexto (Pérez, Espinosa y Beramendi, 2014).

En esa misma línea, es preciso mencionar que la mayoría de las teorías contemporáneas de la motivación sostienen que las personas inician y persisten en algunos comportamientos cuando consideran que estos los conducirán a alcanzar dichos logros (Rivera y Ryan, 2000). Al respecto, los investigadores de la motivación han explorado el valor psicológico que las personas atribuyen a sus metas, las expectativas de las personas sobre el logro de estas y los mecanismos que mantienen y realizan para alcanzar sus metas.

Ahora bien, uno de los modelos teóricos más relevantes en el estudio de la motivación humana de manera general y a nivel específico en el estudio de las metas de bienestar es la teoría de la autodeterminación (TAD). La TAD sostiene que no se puede comprender plenamente el comportamiento dirigido a objetivos de manera aislada, sino integrar a este análisis el desarrollo psicológico y el bienestar (Deci y Ryan, 2000). De igual manera, esta teoría distingue el contenido de metas y los procesos regulatorios a través de los cuales se persiguen los resultados, haciendo predicciones para diferentes contenidos y para diferentes procesos (Deci y Ryan, 2000).

En esa misma línea, es preciso destacar la diferencia entre meta y contenido de meta, las primeras son representaciones de estados deseados, donde estos estados son construidos ampliamente como resultados, eventos o procesos. Por otro lado, el contenido de las metas se refiere a la clasificación de los resultados o estados que los individuos deben seguir o evitar (Austin



y Vancouver, 1996). Estos, los contenidos de las metas ayudan a dirigir el comportamiento para conseguir los resultados (Martínez, Llorca y Tello, 2012).

Ahora bien, los contenidos que poseen las metas se asocian con el funcionamiento efectivo y el bienestar que tienen relación con la calidad del comportamiento y la salud mental, así como con los procesos motivacionales de la persona (Deci y Ryan, 2000). Estos procesos giran alrededor de las metas de bienestar y las necesidades que se encuentran en búsqueda constante de satisfacción, lo cual genera un deseo de realización (Cuadra y Florenzano, 2003).

Por su parte, Tan y Tambyah (2016) señalan que, si bien las metas son un conjunto de requerimientos de tendencia universal, estas varían de acuerdo al contexto en el que se encuentra la persona. Lo anterior puede evidenciarse en un estudio realizado por Cazzuffi y López-Moreno (2018) en México, país en el que hallaron que las características del lugar donde viven los individuos influyen significativamente en su bienestar. En esa misma línea, Wentzel (2000) propone que, al estudiar a las metas desde su contenido, se las puede concebir como construcciones derivadas de lo social, por lo que no pueden ser estudiadas fuera de su contexto, dejando de lado las reglas y convenciones culturales.

Por otro lado, en países como Uganda, República Checa, República Democrática de Timor-Leste, Etiopía, Nepal y México se evidencia metas de bienestar compartidas como contar con un empleo, gozar de buena salud, un salario y/o alimentación, las cuales influyen en la percepción y valoración que realizan las personas sobre su propia vida (Devereux, 2000; Bashaasha, Kidoido, Hansen, 2006; Bettencourt, Tilman, Narciso, Carvalho, y Henriques, 2015; Cárdenas y López, 2015; Gautam y Andersen, 2016).

En esa misma línea es relevante mencionar que el cumplimiento de estas metas resulta ser una clave predictiva de bienestar, desarrollo social, y satisfacción con la vida (Cuadra y Florenzano, 2003). Asimismo, se ha encontrado que existe un estrecho vínculo entre el bienestar y el cumplimiento de metas. Esto se ha identificado en personas que suelen encontrarse más satisfechas con sus vidas en la medida que dispongan de suficientes recursos materiales, cognitivos, espirituales y / o relacionales para satisfacer sus necesidades y deseos personales (Diener, Oishi y Tay, 2018). Por lo tanto, se puede afirmar que el cumplimiento de metas, su valoración positiva, además de los medios que se disponen para alcanzarla resultan ser predictores de bienestar.

Ahora bien, estas metas no suelen centrarse únicamente en aquello que uno desearía de manera ideal o a largo plazo, sino pueden responder a necesidades básicas como alimento, descanso, sexo, etc. (Emmons, 2003). La existencia de ambas necesidades pone en evidencia que la persona prioriza algunas metas sobre otras. Este proceso de jerarquización es el punto de partida del proceso de logro de bienestar, puesto que el cumplimiento de metas iniciales contribuirá a alcanzar otras de mayor relevancia (Yamamoto y Feijoo, 2007; Pérez, Espinosa, y Beramendi, 2014; Alonzo, 2018). En este proceso intervienen diversas variables como la personalidad, los valores que priman en el contexto sociocultural y los recursos que posee la persona (Diener y Oishi, 2000; Pérez, Espinosa y Beramendi, 2014; Delhey y Dragolov, 2016; Tan y Tambyah, 2016; Steel, Taras, Uggerslev y Bosco, 2018).

Finalmente, como ha podido evidenciarse anteriormente las metas de bienestar se han estudiado en múltiples contextos; entre ellos, el Perú. A continuación, se realizará una recopilación de estudios relacionados a las metas de bienestar en nuestro país.

### **El estudio de las Metas de Bienestar en el Perú**

En el Perú, se han realizado diversas investigaciones sobre metas de bienestar. Una de las zonas en las que han sido estudiadas es la sierra de nuestro país, en comunidades rurales andinas. Yamamoto y Feijoo (2007), llevaron a cabo un estudio en comunidades ubicadas a lo largo del valle del Mantaro a través de la cual lograron identificar metas de bienestar relacionadas a poseer mejores condiciones para vivir y lograr un desarrollo personal y social (tener un buen lugar para vivir, formar una familia y desarrollo). Por su parte Pérez - Salinas (2011) en un estudio realizado en Puno halló que las principales metas de bienestar que poseían los pobladores de esa zona se relacionaban con poseer recursos necesarios para vivir (tener un buen ganado y dinero) y acceso a la educación (tener una mejor educación para los hijos).

Por otro lado, Vaca (2016) llevó a cabo un estudio en la provincia de Jaén, Cajamarca, en el que identificó cuatro metas de bienestar para los pobladores de San Lorenzo: buena finca de café, conseguir dinero, educación para los hijos e infraestructura, servicios y transporte. De igual manera, Alonzo (2018) realizó un estudio en La Libertad, a través del cual analizó, las metas de bienestar de agricultores beneficiarios del programa Sierra Productiva. Los hallazgos de esta investigación permitieron identificar metas de bienestar que se vinculaban a poseer bienes,

recursos (buena agricultura, conseguir dinero), tener familia, hacer estudiar a los hijos (hijos profesionales) y gozar de buena salud.

Otra de las zonas en la que se ha llevado a cabo investigaciones de esta índole es la Amazonia peruana. En relación a esto último, Yamamoto, Meza y Ríos (2008) encontraron que los pobladores de estas comunidades poseían metas de bienestar a través de las cuales brindaban importancia a la familia, la comunidad y contar con los medios necesarios para vivir una vida digna. En ese sentido, entre sus principales metas de vida se encontraban tener una familia, una comunidad, una chacra, un trabajo asalariado, además de gozar de salud física y espiritual.

Por otro lado, Navarro (2013) analizó en una comunidad campesina del sur peruano, la satisfacción con la vida, desde dos conceptualizaciones y metodologías (cuantitativa y mixta). El presente estudio, configuró tres niveles de satisfacción para alcanzar una vida óptima en comunidad y experimentar bienestar: individual, familiar y colectivo, articulados entre sí y orientados a la meta “vida en comunidad”, en cuya base se encontraría la meta “pareja”, para asegurar el núcleo básico (la familia) a partir de la cual se configurarían las demás metas. Cabe resaltar que la metodología empleada en la mayoría de los estudios anteriormente descritos fue cualitativa, muchos de ellos llevaron a cabo, por ejemplo, entrevistas semi estructuradas.

En ese sentido y teniendo en cuenta la diversidad de investigaciones llevadas a cabo en nuestro país es preciso explorar esta variable de estudio: metas de bienestar en contextos poco estudiados actualmente como la posguerra, esto debido principalmente a que este tipo de contexto comprometería seriamente el bienestar y los procesos de consecución de metas de las personas que han experimentado sucesos como este.

### **Metas de bienestar en comunidades víctimas del CAI (Conflicto Armado Interno)**

Leatherman y Thomas (2009) señalan que las condiciones previas al conflicto como la violencia estructural expresada en la pobreza extrema, la inseguridad alimentaria, la desnutrición y las enfermedades fueron importantes precursores de la violencia instaurada durante los años 1980 – 2000. Según investigaciones realizadas por la Comisión de la Verdad y Reconciliación (CVR), las secuelas psicosociales del conflicto armado interno (CAI), afectaron gravemente la salud física, mental y emocional de familias y comunidades, lo cual a su vez impactó negativamente en el bienestar psicológico (violencia interpersonal, trastorno de estrés post traumático, depresión, alcoholismo, etc.) y en el tejido social del país (Leatherman y Thomas,

2009; Quispe, 2016). Este escenario de violencia extrema e impunidad puso en evidencia la relevancia y urgencia por velar a favor del bienestar de las personas afectadas.

Siguiendo esta línea, las consecuencias del conflicto fueron sumamente adversas. Específicamente, la CVR ha constatado que la región con mayor número de víctimas fue Ayacucho, cuya población más afectada fue uno de los grupos más vulnerables de la sociedad: las mujeres, que, en su mayoría, fueron quechuahablantes que vivían en zonas rurales y cuyas condiciones de vida eran de pobreza y pobreza extrema (Cornejo, De la Cruz, Farfán, y Sandoval, 2016). Al respecto la CVR afirma que el CAI tuvo un impacto diferenciado en función del género. Las mujeres, por el solo hecho de serlo, fueron víctimas de un conjunto de delitos y atentados contra su dignidad y sus derechos; tales como maltrato, chantaje emocional, abuso, secuestro, violencia sexual, además de la pérdida de la vida (Escribens, 2012).

En efecto, si bien las mujeres representan solo el 20% del total de muertos y desaparecidos que dejó el CAI, en los hechos fueron las principales víctimas de violencia sexual y las que tuvieron que enfrentar solas las secuelas de la violencia política. Esto último ya que se hicieron cargo de grupos familiares desestructurados y de la supervivencia de la familia ante la escasez de recursos económicos, condiciones de desarraigo cultural y estigma (Ruiz Bravo y Velázquez, 2002).

Al respecto, como se detalló, resulta relevante detallar que la mayoría de las mujeres afectadas por el CAI vivían en comunidades ubicadas en la sierra sur del país, como Ayacucho. Se trató así de zonas rurales pobres y alejadas, cuyas habitantes son parte de grupos campesinos socialmente excluidos (Ruiz Bravo y Velázquez, 2002). De igual manera, la CVR ha indicado que este periodo de violencia afectó generalmente a mujeres jóvenes, quechua- hablantes, analfabetas, que desde el inicio del conflicto estuvieron bajo control (secuestros, torturas violencia sexual, etc), principalmente, de las Fuerzas Armadas y grupos subversivos (Alvites y Sosa, 2007).

Esto último, pone en evidencia el impacto que tuvo el CAI principalmente sobre esta generación de mujeres; por ejemplo, a través de los roles que estas desempeñaron tanto antes como después del conflicto. El inicio del conflicto determinó que se les acentuara su labor de cuidado y una vez que este culminó estas asumieron el papel como cabeza de sus familias y la búsqueda de familiares desaparecidos (Alvites y Sosa, 2007).

Ahora bien, al ser el CAI un proceso de violencia política, resulta importante revisar estudios que se han realizado sobre este tipo de procesos. Dentro de estos se encuentra literatura sobre estudios generacionales. Por ejemplo, desde la Teoría de la Memoria Colectiva, se propone que estas, al ser transmitidas de generación en generación, cambiarían de acuerdo al contexto social

e histórico (Rimé, Bouchat, Klein y Licata, 2015); incluso, desde el punto de vista de la psicología, se señala que este cambio se debería, por un lado, a las memorias personales o sesgos, así como a las distintas representaciones sociales que manejan las diferentes generaciones respecto al evento recordado (Hirst, Yamashiro y Coman, 2018).

En esa misma línea, dentro de los estudios realizados al respecto, destacan el de Lupu y Peisakhin (2017) quienes señalan que la transmisión de la memoria colectiva forma actitudes y comportamientos políticos diferentes (Península de Crimea - Europa). De igual manera, ambos autores afirman que la violencia deja legados duraderos, los cuales terminarían formando actitudes y comportamientos políticos a través de las generaciones. Sin embargo, la literatura sobre estudios de generaciones y variables como la violencia política siguen siendo escasos y se han llevado a cabo en contextos predominantemente occidentales.

Lo mencionado previamente, adquiere relevancia, debido al fuerte impacto en el bienestar y la memoria colectiva de las personas que experimentaron el CAI, además de la presencia de factores que aún evidencian, las limitaciones y exclusión vigente como las barreras sociales y lingüísticas, y sobre todo la pobreza, la cual suele ser el doble en comparación con las zonas urbanas (Unesco, 2013 citado en Alfaro, 2018). Esta condición de pobreza las afecta negativamente haciéndolas más vulnerables pues contar con los medios necesarios suele ser crucial para el análisis del bienestar de la mujer, lo cual a su vez impacta en la capacidad de poder elegir entre distintas alternativas, tomar decisiones, determinar e influir en los resultados para ellas o sus familias (Deere, 2011). Sobre esto último, resulta importante destacar que las carencias o restricciones no son exclusivamente económicas; la pobreza constituye una restricción (grave y socialmente creada) a la libertad, por lo que se deben considerar las diversas dimensiones que permiten la subsistencia y la realización personal o búsqueda de una vida plena (Ministerio de desarrollo e inclusión social).

Al respecto, una de las comunidades rurales que representa una de las zonas más afectadas durante el conflicto armado según el informe final de la CVR (2003) es Sacsamarca, provincia de Huanca Sancos, ubicada en la parte central de la región Ayacucho. Esta característica ha ocasionado que en los últimos años se han venido desarrollando diversas investigaciones e iniciativas con el fin de conocer la situación que afrontan las mujeres de la comunidad y posibles cambios a lo largo del tiempo.

Por ejemplo, en el año 2007, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) llevó a cabo un censo a la comunidad con la finalidad de cuantificar y proyectar los hechos económicos y sociales para producir las estadísticas oficiales del país. Este documento evidencia las brechas presentes entre hombres y mujeres respecto, por ejemplo, al acceso a la educación. Si bien las cifras que corresponden al acceso a la educación primaria no muestran mayores diferencias entre hombres (46,5%) y mujeres (51%), la situación se manifestaría de manera desigual al referirse a la educación secundaria, ya que el 32,7% de los hombres tiene ese nivel de formación mientras las mujeres con secundaria representan al 18,71% de todas las que han ido a la escuela (Portocarrero, 2018). En esa misma línea, el 35% de las mujeres sacsamarquinas de 15 a más años no sabe leer ni escribir a diferencia de los hombres, quienes representan el 7,4%. Esta situación pone en evidencia que el analfabetismo es más recurrente en mujeres, lo cual las coloca en una posición desigual frente a los hombres (INEI, 2007).

En el año 2012, el Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo indicó que Sacsamarca presenta uno de los índices de desarrollo humano más bajos en todo el país. Según el INEI, el 77,1% de su población está en la primera línea de pobreza y el 38,6%, en la segunda o en la pobreza extrema (Portocarrero, 2018). De igual manera, se señaló que, si bien este distrito posee problemáticas similares a la de otras comunidades rurales andinas, el CAI fue una variable exógena que complejizó el escenario de la localidad, pues esta no logró re - adaptarse luego de experimentar esta dolorosa etapa (Eskenazi, Mercado y Muñoz, 2015).

En el caso específico de las mujeres, esta situación de pobreza y falta de oportunidades se agrava si se toma en consideración la participación y rol que ocupan ellas dentro de su comunidad, ya que la mayoría de los cargos que corresponden a autoridades municipales y líderes de las asociaciones productivas son ocupados por hombres; mientras que las mujeres, madres de familia, forman parte de organizaciones como ANFASEP (Asociación Nacional de Familiares de Secuestrados, Detenidos y Desaparecidos del Perú) y CUNAMAS (DARS, 2014). Esto último, evidencia la vigencia de roles de género presentes en la comunidad. Lo anterior, puede evidenciarse en el estudio realizado por Alfaro (2018) en el que señala que las mujeres sacsamarquinas participan usualmente en las reuniones de la escuela de sus hijos y no en las asambleas comunales a diferencia de sus contrapartes masculinas, limitando de esta manera su participación a un ámbito privado relacionado; por ejemplo, al cuidado de los hijos.

Estas condiciones de desigualdad anteriormente descritas muestran la necesidad e importancia de conocer la situación actual que atraviesan las mujeres de la comunidad para garantizar su bienestar. Del mismo modo, resulta relevante indagar en los procesos regulatorios llevados a cabo para alcanzar aquello que se deseó o desea, tomando en consideración las diferencias entre grupos etarios. Esto último, en principio debido a la manera cómo varían las metas de acuerdo con las etapas de desarrollo de las personas (intereses, factores individuales, etc.) pues los contenidos de éstas son sensibles a variables como la edad (Bühler, Weidmann, Nikitin, y Grob, 2019), además de las repercusiones en la memoria colectiva y bienestar en aquellos grupos que experimentaron violencia.

En ese sentido, teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado sobre las posibles diferencias generacionales en la memoria colectiva, que termina influenciando en otros procesos psicosociales (actitudes, valores, etc.) y de identidad (Rimé, Bouchat, Klein y Licata, 2015; Lupu y Peisakhin, 2017; Hirst, Yamashiro y Coman, 2018) así como lo recientemente mencionado sobre las diferencias etarias de acuerdo a las etapas de la vida, se encuentra necesario realizar estudios en este contexto post violencia política y de condiciones de desigualdad. Así pues, contemplar la generación en el análisis de las metas de bienestar brindará una mirada integrada de los distintos grupos etarios de mujeres dentro de esta comunidad.

Por todo lo anteriormente mencionado, la presente investigación tiene como objetivo general conocer las metas de bienestar que poseen mujeres de dos grupos etarios diferentes de Sacsamarca y los procesos que llevaron/llevan a cabo para el logro de estas. Para lograr dicho fin, se contempla a nivel específico:

- Identificar las metas de bienestar y los avances descritos en el logro de dichas metas por parte de mujeres de dos grupos etarios diferentes en Sacsamarca.
- Identificar los recursos y dificultades, individuales y comunitarios, que experimentaron ambos grupos etarios de mujeres para el logro de estas metas.

## **Método**

Dado el objetivo de la investigación y la naturaleza de este, se llevó a cabo una metodología cualitativa que busque comprender los fenómenos descritos de manera profunda y desde las voces y perspectivas de los participantes en un ambiente natural y en relación con su propio contexto (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La presente investigación se inserta específicamente en el marco epistemológico de la fenomenología, la cual describe y entiende los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y analiza discursos y temas específicos buscando sus posibles significados; tomando en consideración al mismo tiempo la experiencia del participante (Nóblega, Vera, Gutiérrez, Otiniano, 2018).

De acuerdo con ello, se toma el estudio de caso de una comunidad específica como unidad de análisis, adoptando una perspectiva ideográfica de manera que se logre una aproximación holística y particular al contexto relevantes para entender a las personas, sus experiencias, sus percepciones, sus emociones, etc, en un determinado marco a lo largo del tiempo (Willig, 2013).

### **Participantes**

La muestra estuvo conformada por 11 mujeres residentes del distrito de la comunidad campesina de Sacsamarca. Las participantes, se dividieron en dos grupos, para de esta manera observar diferencias en los resultados según la experiencia o no del conflicto armado interno (CAI) sobre este grupo. En ese sentido, el primero estuvo conformado por 6 mujeres, quienes poseían como mínimo 31 años, y 5 mujeres cuyas edades oscilaron entre los 18 y 30 años. La condición principal para participar de la investigación fue, en principio, que las participantes de la investigación residan en la comunidad por lo menos por un tiempo de 15 años. Finalmente, la última columna hace referencia a si las participantes han ocupado cargos de liderazgo dentro de su comunidad o participado en alguna organización o iniciativa a favor de su comunidad.



**Tabla 1***Características de las participantes*

<b>Participantes</b>	<b>Edad</b>	<b>Generación</b>	<b>Grado de instrucción</b>	<b>Participación</b>
Florencia	58	1era	Primaria completa	No
Aurea	57	1era	Primaria completa	Sí
Vanessa	70	1era	Primaria completa	No
Elizabeth	35	1era	Primaria completa	Sí
Mercedes	53	1era	Primaria completa	No
Marcela	89	1era	Primaria completa	No
Lucía	25	2da	Secundaria completa	No
Janeth	19	2da	Secundaria completa	Sí
María	24	2da	Técnica completa	No
Sol	20	2da	Secundaria completa	No
Karol	29	2da	Primaria completa	No

La selección de las participantes fue de tipo intencional, pues se contactó a las participantes de acuerdo con su disponibilidad y voluntad para participar de la presente investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Resulta importante mencionar que se tomó en cuenta las consideraciones éticas necesarias a través del uso del consentimiento informado en el que se mencionó el objetivo principal del estudio y se enfatizó en la participación voluntaria, además de la confidencialidad de la información compartida y el consentimiento informado para la grabación de la entrevista. De igual manera, resulta importante destacar que una de las entrevistas fue realizada en el idioma original de la participante, quechua, con la ayuda de un familiar suyo.

### **Técnicas de recolección de datos**

Para la recolección de la información se utilizó una guía de entrevista semiestructurada, lo cual permitió flexibilidad en cuanto a las preguntas formuladas y profundidad al conocimiento. En ese sentido, se hizo énfasis en el concepto metas de bienestar. A fin de abordar lo anteriormente mencionado, se describirán cada una de estas áreas junto con sus objetivos:

#### **Metas de bienestar:**

Esta área se enfocó en la conformación de concepciones particulares sobre lo que las participantes consideran que es el bienestar. En ese sentido, el objetivo de esta área fue conocer las principales metas de bienestar que poseen un grupo de las mujeres de Sacsamarca.

#### **Proceso de consecución de metas:**

Esta área se centró en el proceso que cada una de las participantes llevó a cabo para cumplir sus objetivos y cómo se reconocían en sí mismas dentro de este proceso.

#### **Recursos individuales y sociales:**

Esta área estuvo orientada a indagar sobre aquellos factores que facilitaron/facilitan el logro de metas por lo que se propuso conocer cuáles son los recursos que disponen las participantes tanto individuales como sociales.

#### **Limitantes:**

Esta área exploró la presencia de factores que dificultaron/dificultan a las participantes para cumplir sus propósitos. Por ello, el objetivo de esta área fue conocer cuáles podrían ser aquellos componentes que limiten el logro de sus metas.

### **Procedimiento**

La familiarización (Montero, 2006) es un proceso mediante el cual se logra un conocimiento mutuo entre agentes internos y externos, el cual implica aprender aspectos de la cultura, comprender el contexto y los modos de relación en la comunidad para poder establecer vínculos de confianza y trabajo colaborativo entre estos. Sobre esto último es importante mencionar que esta investigación se llevó a cabo en el marco de un convenio entre la comunidad de Sacsamarca y una universidad privada, lo cual facilitó el contacto y vinculación con las participantes.

Ahora bien, para asegurar la comprensión de la entrevista, se realizó una comprobación del entendimiento de esta. Para ello se llevó a cabo una entrevista piloto, la cual permitió que se realicen algunos ajustes a la metodología y se garantice de esta manera su completo entendimiento. Luego, se contactó a cada una de las participantes, a quienes se les explicó la naturaleza de la investigación, objetivo general y objetivos específicos, el uso confidencial de la información y, finalmente, la devolución y validación de la información recogida una vez finalizada la investigación.

Posteriormente, se entrevistó a las participantes en base a los temas determinados en la guía de entrevista. Cabe resaltar que, las participantes podían acceder a participar de la investigación de manera oral o escrita a través del consentimiento informado en el que se les explicaba las consideraciones éticas y los objetivos del estudio; asimismo, estas entrevistas fueron grabadas en formato de audio una vez que las participantes lo aprobaran. Posteriormente, fueron anonimizadas para garantizar la confidencialidad de la información.

### **Análisis de la información**

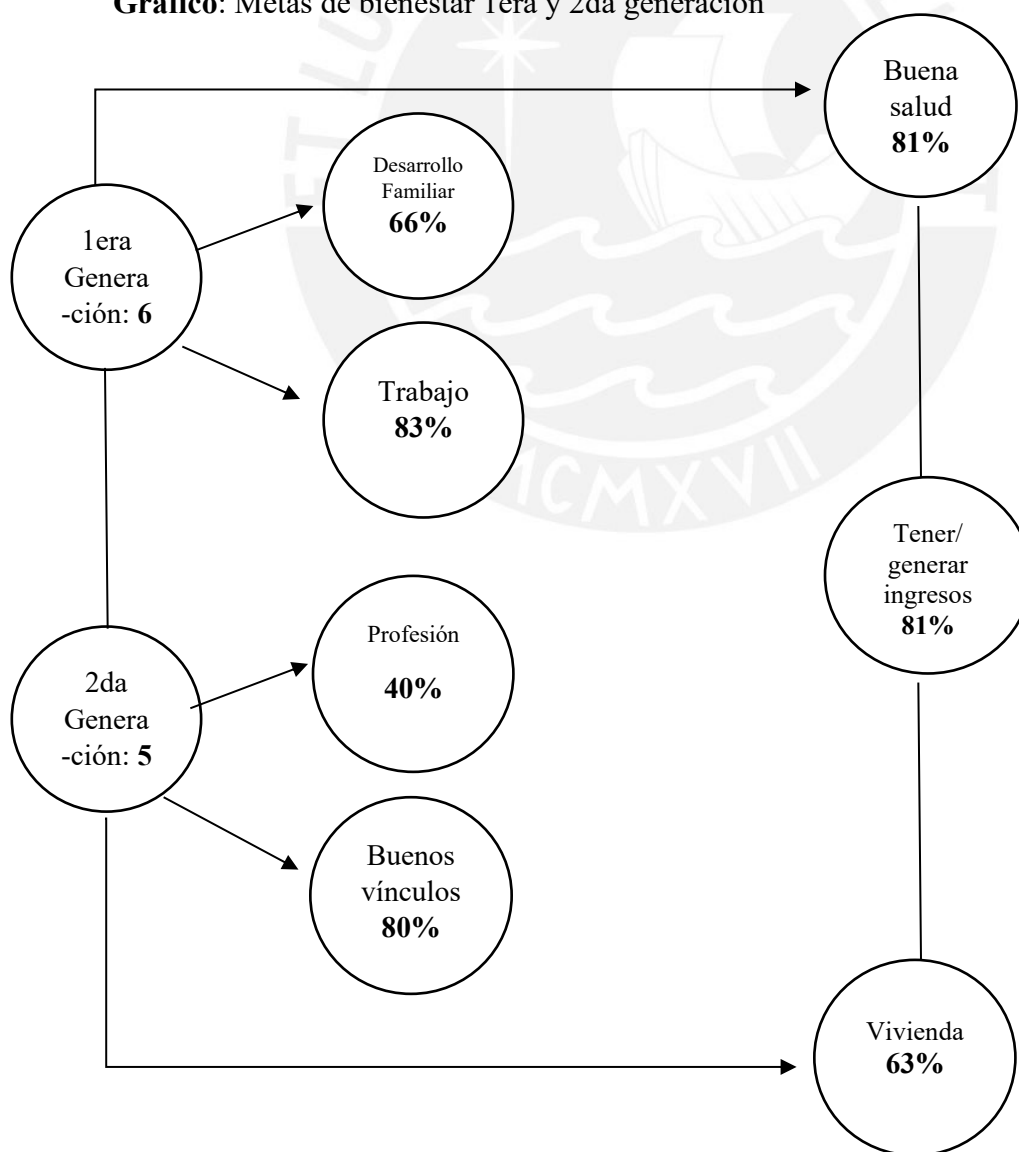
El análisis de la información de la investigación tomó en consideración principalmente tres criterios de rigor. En primer lugar, la transparencia, ya que se comunicó las expectativas y aprendizajes durante el proceso de la investigación a las integrantes del convenio Sacsamarca; en segundo lugar, la credibilidad, pues se llevará a cabo una reunión de validación de resultados de la investigación; finalmente, la autenticidad, pues un elemento sumamente importante será el contexto cultural de las participantes para entender de esta manera sus representaciones y vivencias (Nóblega, Vera, Gutiérrez, Otiniano, 2018). Ahora bien, una vez que se adquirió la información requerida, se procedió a realizar la transcripción de cada una de las entrevistas realizadas.

El análisis de esta información se llevó a cabo a través de un análisis temático, método que permite organizar y describir un conjunto de información a gran detalle, identificando al mismo tiempo temas comunes de lo recopilado y codificando unidades de información (Braun y Clarke, 2012). Para ello, se utilizó una matriz de contenido, la cual permitió sistematizar e identificar los contenidos representativos de los discursos, además de analizar, organizar e informar patrones dentro de la información (Braun y Clarke, 2006) y establecer jerarquías entre las categorías generadas.

## Resultados y discusión

En esta sección se describen los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a dos generaciones de mujeres de la comunidad campesina de Sacsamarca. En ese sentido, el primer acápite de esta sección se centra en las principales metas de bienestar que poseen las participantes y el avance/proceso para lograr aquello que necesitan o desean para tener una buena vida. El segundo acápite, indaga sobre los recursos y limitaciones que poseen las mujeres para cumplir sus propósitos. Finalmente, se exponen las principales conclusiones, limitaciones y recomendaciones a partir del presente estudio. Los resultados serán discutidos tanto de manera transversal como por grupo etario. De esta manera, se podrán evidenciar aspectos que ambas generaciones comparten y aquellas características propias de cada una.

**Gráfico:** Metas de bienestar 1era y 2da generación



## 1. Metas de bienestar

Las principales metas que se identificaron en ambas generaciones de mujeres fueron las siguientes: Buena salud, Tener/generar ingresos y Vivienda. Cada una de estas metas cuenta con submetas que forman parte de la categoría de estudio. En ese sentido, la Buena Salud comprende alimentarse bien, gozar de una óptima condición física y estar tranquila. Por otro lado, tener/generar ingresos supone contar un negocio propio, animales, ganado vacuno o bovino, y terrenos para el cultivo y la crianza de animales domésticos. Finalmente, Vivienda implica tener una casa propia y gozar de seguridad. A continuación, se describen cada una de estas variables que representan aquello que ambas generaciones de mujeres necesitan para su bienestar

### Meta 1: Buena salud

En primer lugar, la buena salud refleja la importancia que adquiere gozar de una adecuada condición física, ya que el cumplimiento de esta meta permitiría el desarrollo de otras como Tener/generar ingresos. Asimismo, se destaca la relevancia de la alimentación variada, el chequeo médico y la asistencia a charlas informativas para una salud óptima, las cuales, en su mayoría son organizadas por el gobierno local.

Ahora bien, esta relevancia que adquiere la salud para el logro de metas se puede observar de igual manera en estudios realizados tanto en comunidades norteñas (la Libertad) como en la Amazonía peruana (Yamamoto, Meza y Ríos, 2008; Alonzo, 2018). Sin embargo, se evidencian, de igual manera, algunas particularidades, para las participantes de este estudio tener una buena salud se encontraría relacionada a la ausencia de enfermedades. Este hecho se puede deber a la principal actividad económica de cada comunidad y el valor que adquiere gozar de una buena condición física, hecho que puede evidenciarse en el estudio a una comunidad de la Libertad, cuya actividad principal era la agricultura (Alonzo, 2018). En ese sentido, encontrarse enferma limitaría el acceso a recursos básicos como la alimentación, vivienda, etc.

“Para estar bien tendría que estar bien de salud. Estar sana, tener buen alimento cocinando bien, comiendo balanceado y asistir a charlas [...] Yo necesitaría primero que mi salud este bien para poder estar feliz trabajando. Primero es la salud, cuando estás sana, cuando tienes tu salud, puedes trabajar. Eso nomas yo quiero” (1era generación, 54 años)

Otro aspecto que mencionaron las participantes fue la tranquilidad que les generaba contar principalmente con recursos económicos. Esto último pone en evidencia la relación existente entre la salud y el acceso a recursos principalmente económicos, ya que gozar de una buena salud permitiría generar ingresos y esto a su vez brindaría seguridad/tranquilidad.

“La salud sería importante para poder trabajar tranquila, sin preocupación alguna sino estás preocupada” (2da generación, 19 años)

Al respecto, Darghouth, Pedersen, Bibeau y Rousseau (2006) señalan que frecuentemente las mujeres experimentan enfermedades específicamente vinculadas a los roles que socialmente se les adjudica (estrés de criar hijos, cuidar a los padres mayores, mantener el sustento de la familia, el pago de deudas, el cuidado del hogar, etc). Este hallazgo pone en evidencia el estrecho vínculo entre la salud y las demandas y/o roles que ellas asumen, los cuales junto a factores contextuales como la pobreza expresan la situación de vulnerabilidad que atraviesan.

Al respecto, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2017) señala que la enorme carga de trabajo en casa no remunerado junto con el trabajo agrícola es un obstáculo para el empoderamiento de las mujeres que viven en zonas rurales. Por otro lado, Varkey, Kureshi y Lesnick (2010) afirman que cuando una mujer posee agencia o capacidad de toma de decisiones, es más probable que genere cambios y se movilice hacia una mayor equidad, pues goza de poder sobre su vida. En ese sentido, se podría afirmar que la salud de las mujeres y su bienestar se ven comprometidos por la situación desigual que ocupan dentro de su comunidad (Varkey, Kureshi y Lesnick, 2010).

Ahora bien, otro aspecto que se debe discutir es la situación de la salud en contextos rurales andinos. Este panorama se encuentra principalmente marcado por la pobreza, la exclusión, la escasez de recursos en particular de agua potable y alimentos, además del poco conocimiento sobre la cultura, cosmovisión e idioma (Schill y Caxaj, 2019; FILAC, 2020). Ambas generaciones de estudios enfatizaron el rol central que desempeña la salud para el cumplimiento de metas y garantizar su bienestar. De ahí, la importancia de esta meta.

## **Meta 2: Tener/generar ingresos**

Esta meta hace referencia a generar recursos económicos con el fin de garantizar la subsistencia y el mejoramiento de las condiciones de vida. En ese sentido, los animales que poseen cobran vital importancia, lo cual no solo se expresa en el alimento, sino en la oportunidad de venta y obtener ingresos, sobre todo cuando no se cuenta con recursos suficientes.

“Tener, criar bastantes animales porque cuando no tienes plata, vendemos, sacrificamos a nuestros animales son nuestra entrada” (1era generación, 53 años)

Asimismo, otro medio por el cual se pueden obtener ingresos son las tierras/ chacras que se dispone; sin embargo, se precisa que la venta del cultivo se llevaría a cabo una vez que se obtenga la cantidad de alimentos necesarios para vivir, lo cual guarda relación con el tipo de agricultura saccamarquina ya que es de autoconsumo. Sobre esto último, cabe resaltar que esta es una de las actividades principales de la comunidad, aunque no constituye una actividad económica propiamente dicha como por ejemplo la ganadería, ya que no se utiliza para el comercio (Portocarrero, 2018).

“Necesitaría una chacra porque tendría maíz, cereales, tendría alimento. Bueno si hay un poco más podría también vender” (1era generación, 29 años)

De igual manera, una de las submetas que comparten ambas generaciones es contar con un negocio propio relacionado a la venta de abarrotes para de esta manera sustentar principalmente a sus familias. Esto último, pone en evidencia el contexto de pobreza y falta de oportunidades de desarrollo para este grupo de la población. Un estudio realizado en nuestro país señala que un 69% de mujeres desea tener un negocio propio; sin embargo, reconocen la falta de mejores condiciones de educación y acceso a capacidades profesionales (Perú 21, marzo del 2011).

En esa misma línea, respecto a la carencia de oportunidades vinculadas a la educación un estudio en el que participaron mujeres que experimentaron el CAI, señala que la falta de acceso a la educación se encontraría relacionada a menores niveles de resiliencia. Este hallazgo sugiere la importancia de generar políticas que revitalicen la ciudadanía y reduzcan las desigualdades de género en la educación para fortalecer la resiliencia de las mujeres en contextos de posguerra (Suarez, 2015).

La situación de extrema vulnerabilidad descrita anteriormente refleja las barreras que aún operan en las comunidades con recursos insuficientes o trabajo inseguro e inequitativo, lo cual pone en evidencia el derecho a un salario digno que permita cubrir necesidades básicas, cuidar a su familia y mantener un nivel de vida seguro y digno (Gridley, Turner, D'Arcy, Sampson y Madyaningrum, 2017).

Sobre lo anteriormente descrito resulta importante recordar el contexto de abandono, sufrimiento e injusticia que atravesaron estas mujeres y sus antepasados durante el CAI. Parece ser que actualmente la situación se mantiene pese a los esfuerzos por parte del Estado a través de los programas de reparaciones, lo cual se debe al énfasis en la victimización y / o aliviar la angustia, dejando de lado las fortalezas y capacidades de las mujeres sobrevivientes de la guerra e invisibilizando su participación como agentes de cambio tanto antes, durante y después del conflicto (Suarez, 2013; Suarez, 2015).

Mientras que los hombres indígenas fueron asesinados y desaparecidos, las mujeres se convirtieron en el soporte principal tanto económico como afectivo de sus familias. En esta misma línea, es importante destacar que las mujeres quechuas fueron las responsables de los actos de resistencia más valientes, además de realizar esfuerzos para restaurar la paz en sus regiones pese a haber sido sometidas a extrema violencia sexual y otros casos de brutalidad y hostilidad. El coraje y el activismo de las mujeres quechuas, por ejemplo, en Ayacucho son ciertamente un ejemplo de esos roles complejos y de sus contribuciones. En esa misma línea, a pesar del intenso sufrimiento, también se evidencia una muestra notable de capacidad de recuperación frente a los diversos momentos dolorosos que experimentaron (Suarez 2013).

Otro aspecto por considerar es el valor que adquiere el negocio ya que se convierte no solo en un medio de sustento, sino que a su vez abre nuevas posibilidades de desarrollo e incluso disfrute.

“Me faltaría tener mi negocio propio para poder sustentar a mi familia [...] un negocio propio es hasta tu muerte, si tú quieres trabajar, puedes trabajar, si quieres ir a pasear, puedes pasear. Puedes sustentar para tu familia también, cuando tú ganas de tu negocio” (2da generación, 24 años)



### **Meta 3: Vivienda**

La meta Vivienda implica contar con una casa propia para la familia donde se pueda tener privacidad y seguridad hasta el fin de sus días. Esto último, debido a la preocupación que genera pagar mensualmente un alquiler o el desalojo del inmueble. La importancia de esta meta se evidencia en investigaciones realizadas en el valle de Mantaro (Yamamoto y Feijoo, 2007), la cual es descrita no solo como un medio para la subsistencia sino de mejora y desarrollo.

“Tener una casita para que ya no vivas en la calle, como foránea. En tu casa propia, tú vives hasta tu muerte [...] tu casita como sea, si no tienes casa, dónde sea, alquilado, alquilado nomás paras” (1era generación, 53 años)

En esa misma línea, un aspecto importante presente en la primera generación de mujeres respecto a esta meta es la búsqueda de seguridad económica pensando sobre todo en el futuro.

“Yo pienso que hacer casas para mi vejez, para que sea mi entrada. Mi esposo y yo ya estamos con la edad avanzada, ya quien va a trabajar en la chacra” (1era generación, 54 años)

Por otro lado, respecto a las mujeres de la segunda generación, este grupo resalta la tranquilidad y estabilidad que generaría contar con una vivienda propia:

“Tener casa propia hace que estemos nosotros seguros viviendo ahí, no es como cuando tu arriendas que en cualquier momento te pueden desalojar. Cuando tienes tu casita, vives seguro, nadie te puede decir nada” (2da generación, 24 años)

Ahora bien, a continuación, se detallará los hallazgos obtenidos por generación de estudio como la meta desarrollo familiar presente en la primera generación y la meta buenos vínculos personales y profesión pertenecientes a la segunda generación de estudio.

## **1era generación**

### **Meta 4: Desarrollo Familiar**

Esta meta comprende hacer estudiar a los hijos de manera que estos puedan acceder a mejores oportunidades y mejorar las condiciones de vida para la familia. Una de las preocupaciones que surgen por parte de las mujeres de la primera generación es contar con los recursos necesarios para garantizar la educación de sus hijos/as sobre todo una vez que finalizan la secundaria, pues para continuar con sus estudios los jóvenes suelen migrar principalmente a Huamanga o Ica, lo cual implica una inversión superior a realizar sus estudios en su comunidad. Al respecto, algunos estudios resaltan que la migración se convierte en una experiencia común dentro de la vida de los jóvenes, quienes mediante sus principales redes de apoyo social y familiar acceden a oportunidades de estudio o trabajo (Gutiérrez, 2017). Resulta importante mencionar que esta meta se evidencia principalmente en las mujeres que forman parte de la 1era generación a diferencia de la segunda, lo cual podría deberse a que los hijos e hijas de este segundo grupo aún se encuentran pequeños por lo que pensar en el acceso a educación superior resulta aún lejano.

“Me gustaría que mis hijos puedan seguir estudiando acá solo hay hasta secundaria. Tengo dos hijos, uno de ellos este año termina el colegio y tendrá que ir a estudiar a Huamanga, eso es un gasto, me preocupa” (Elizabeth, 35 años)

### **Meta 5: Trabajo**

Ahora bien, otra meta presente en las mujeres de 1era generación es poseer un Trabajo. Esta meta resalta la importancia del trabajo para vivir una buena vida, pues resulta ser el medio para obtener tanto ingresos como independencia económica, como lo detalla una de las participantes, más adelante. Gozar de esta independencia a su vez impactaría positivamente en su autoconfianza y sean tomadas en cuenta sus opiniones sobre decisiones económicas, domésticas (como educación y nutrición de los hijos), etc. (Padilla, 2011). Asimismo, el contar con una fuente de ingresos independiente establece diferencias al interior de la familia, y por ende en el poder de negociación, lo cual disminuye la brecha entre hombres y mujeres (Blumberg, 1995; Deere y León, 2000; Sen, 1995).

“Tienes que trabajar, tienes que pensar en su futuro, tiene que importarle hacer las cosas, esforzarse. Si quieres tener algo tienes que trabajar, sino de dónde encuentras plata, acaso vas a

encontrar un sol en el suelo [...] tienes que trabajar, sino trabajas de donde viene la plata [...] es tuyo, nadie te está preguntando o reclamando en qué gastas y en qué no”. (Florencia, 54 años)

## **2da generación**

### **Meta 6: Buenos vínculos interpersonales**

En primer lugar, la meta Buenos vínculos interpersonales implica tener una buena relación y vivir en armonía con los otros. Para las mujeres de esta generación adquiere importancia sobre todo tener un buen vínculo con la familia, ser cariñosa y mantener un trato respetuoso hacia los padres, familia, etc. Esto adquiere sentido al reconocer que estos vínculos se podrían convertir en sistemas de apoyo social, ya que estas redes de soporte se encuentran conformadas por personas emocionalmente significativas (familia, amigos, etc.), lo cual constituye un elemento indispensable para la salud, ajuste y bienestar, además de potencializar herramientas necesarias para la persona dentro de su contexto cotidiano (Gracia, 1997).

En esa misma línea, un aspecto a considerar respecto a esta meta es que, si bien los niños/as forman parte de actividades económicas como la ganadería, suelen pasar la mayoría del tiempo alejados de sus padres, debido a la falta de oportunidades laborales dentro de la comunidad. Esto podría explicar la importancia que adquiere la buena calidad del vínculo con sus padres. Finalmente, otro factor importante de análisis evidenciado en las entrevistas de la presente investigación es la violencia psicológica dentro de la esfera familiar y hostigamiento a través de insultos, críticas permanentes, descréditos, humillaciones, entre otros (Varea, Manuel y Castellanos, 2006), ya que se convertiría en un componente que perjudica o limita el logro de esta meta.

“El afecto de la familia es importante con tu mamá con tu papá, tú tienes que llevarte bien si lo odias o desprecias no vas a estar bien, tienes que estar amado por tu alrededor [...] Tienes que ser humilde, más cariñoso, en cuanto a tu palabra también tienes que hablar diferente a como les hablabas antes, ya no con palabras de agresión de gritos, sino con palabras bonitas como mami, papito, con esas palabras [...] tiene que ser diferente la actitud, no solucionar todo gritando, ser más humilde”. (María, 24 años)

### **Meta 7: Profesión**

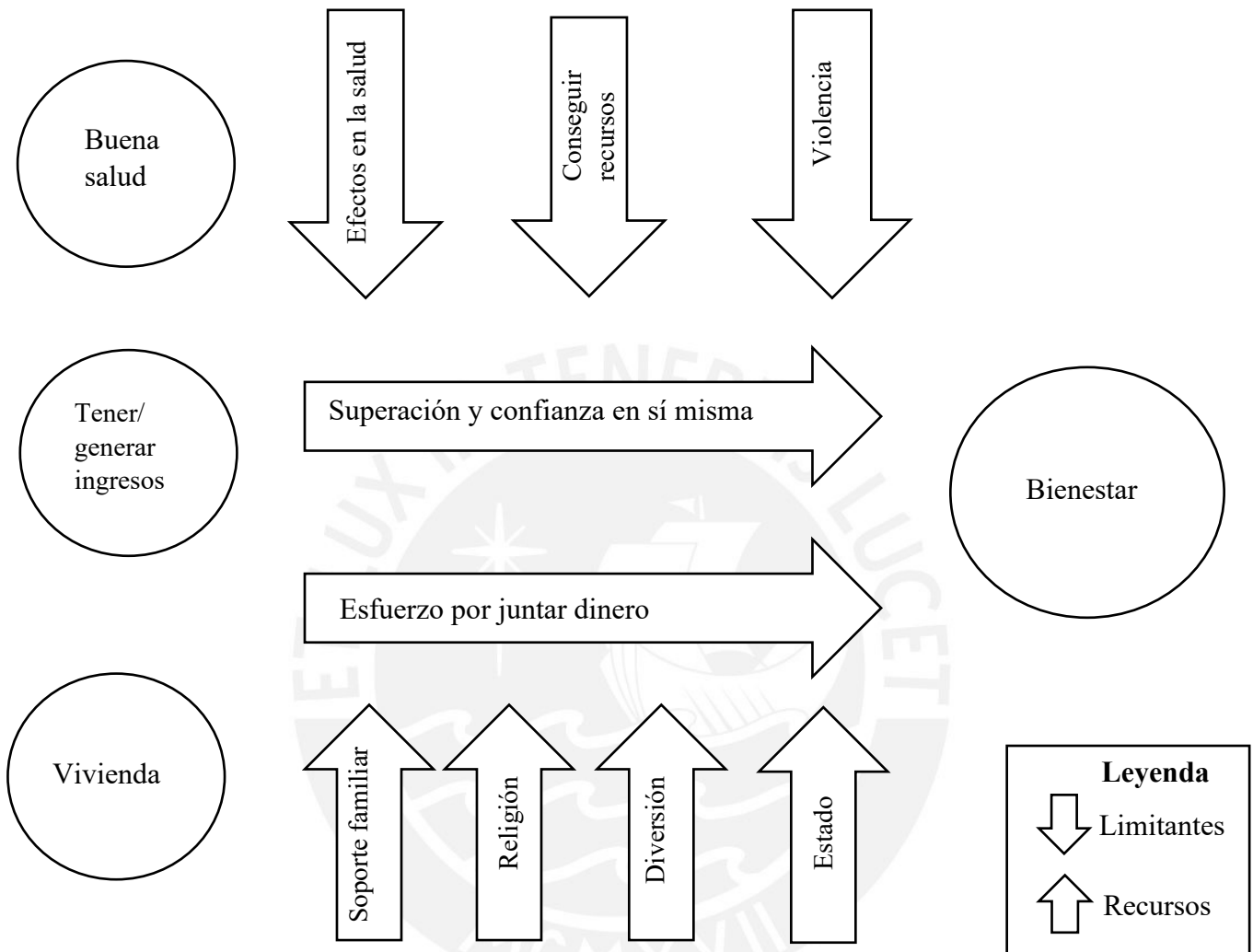
En segundo lugar, la meta Profesión se encuentra relacionada a contar con una carrera para poder de esta manera acceder a mejores oportunidades de crecimiento, comparando al mismo tiempo las diversas situaciones que actualmente afrontan sus padres para obtener los recursos para su subsistencia. En ese sentido, la educación se convierte en un vehículo hacia el progreso y un futuro mejor; sin embargo, poder acceder a esta sigue poniendo en evidencia las brechas sociales y privilegios de clase aún vigentes. Al respecto, investigadores afirman que las mujeres jóvenes que tienen acceso a educación y aprendizaje significativos (Morrow, 2007 citado en Holmarsdottir y Augestad, 2011), muestran mayor participación, además de evidenciar la necesidad de reflexividad, performatividad y transformación, lo cual las convierte en posibles agentes de cambio. Sin embargo, esto no implica que esta transformación sea necesariamente un resultado automático de la educación, este es un proceso que posee diferentes matices, posibilidades y desafíos.

Por otro lado, este grupo de mujeres destacó la calidad de trabajo/ profesión y el disfrute de este, lo cual pone en evidencia, las múltiples oportunidades que trae consigo tener una profesión y, al mismo tiempo, se puede observar el reconocimiento de derechos que realizan este grupo de mujeres a fin de velar por su bienestar en ámbitos como el trabajo, marcando sus esperanzas y expectativas hacia un nuevo camino de desarrollo y oportunidades contrastando su experiencia con la de sus padres:

Yo siempre soñé ser algo [...] quiero terminar mi carrera, disfrutar de mi profesión [...] Ya no ser igual que mis padres, ya no me sacrificaría tanto como ellos en el campo [...] No sería como ellos hacen el esfuerzo por cargar herramientas, se sacrifican mucho. (Janeth, 19 años)

En el caso específicamente de las mujeres poseer una profesión funciona como un medio de independencia /autonomía, ya que generaría ingresos económicos, lo cual a su vez pondría en contraposición la presencia de roles estereotipados que señalan a los hombres como principales “proveedores”. Estos roles adjudicados a las mujeres relacionadas al cuidado se manifiestan por ejemplo en la elección de carrera u ocupación dentro de esta generación de mujeres. La mayoría de las participantes refieren que han estudiado o se encuentran estudiando carreras como educación inicial o enfermería, las cuales se encuentran estrechamente vinculadas a roles como el cuidado.

Gráfico 2: Metas de bienestar, recursos y limitantes en ambas generaciones de estudio



## 2. Proceso de consecución de metas

Uno de los aspectos tomado en consideración para el estudio del bienestar subjetivo es el Proceso de consecución de metas, para de esta manera identificar los procesos regulatorios, que lo facilitaron o no. En ese sentido, los componentes que se evidenciaron en ambas generaciones de mujeres fueron la Superación y confianza en sí mismas y el Esfuerzo por juntar dinero.

En principio un primer componente presente fue la Superación y confianza en sí misma el cual se refiere a tener la determinación o motivación de alcanzar aquello que se necesita/anhela teniendo al mismo tiempo la seguridad y tranquilidad de llevar a cabo sus propósitos. Un aspecto por tomar en consideración es que este componente se encontraría estrechamente vinculado al

Esfuerzo por juntar dinero, ya que según las participantes la determinación resulta ser un factor importante para ahorrar dinero, pues se contaría con los recursos económicos necesarios.

Esto último pone en evidencia el papel clave que desempeña la determinación/ convicción en cuanto se refiere a metas concretas, como poseer una vivienda, una profesión, comprar lotes, etc., la cual acompañada de una sensación de control/ dominio específico sobre algún ámbito de su vida, como los recursos económicos, sociales y familiares, facilitan procesos de empoderamiento para cumplir metas, impulsando procesos de transformación, cambio y bienestar, ya que el cumplimiento de objetivos canalizados por el control podría generar emociones positivas, además de sentimientos de satisfacción, confianza, además de aumentar la adaptabilidad al cambio. Al mismo tiempo, este proceso incide en la evaluación individual de su bienestar (Cowen, 1991; Alsop y Heinsohn, 2005; Lyubomirsky, King y Diener, 2005; Chiavola, Cendrós Parra y Sánchez, 2008). En ese sentido, cabe resaltar que, de acuerdo al contexto, los comportamientos de empoderamiento pueden implicar ajustes individuales y condiciones adversas resistentes al cambio (Banda y Morales, 2015).

“Recién estoy pensando que voy a comprar mis lotes, pero ese objetivo tengo. Lo voy a lograr es mi decisión, sino es este año, será el siguiente. Es mi decisión, mi pensamiento, sino pienso así esa platita también tengo, gasto, gasto y nada pues. (1era generación, 53 años)

No obstante, es importante reconocer que este proceso hacia el empoderamiento no es lineal, sino que posee diversos matices y dinámicas. Asimismo, no basta únicamente con tener el deseo y/o la convicción para cumplir un objetivo, en el proceso intervienen otros factores, como los mencionados anteriormente, además de la presencia de factores contextuales.

Por otro lado, se resalta de igual manera, la perseverancia aún en situaciones adversas y posibles vías de acción o solución sustentadas en el apoyo mutuo. Estas alternativas frente a situaciones adversas podrían funcionar como elementos que posibilitan la toma de acciones determinadas, las cuales son potencializadas al contar con redes de soporte significativas. Al respecto, cabe señalar que uno de los eventos más relevantes dentro de la historia de la comunidad sacsamarquina, la batalla del 21 de mayo del año 1983, la cual se conmemora como un acontecimiento trágico, por las pérdidas humanas que ocasionó el conflicto, pero al mismo tiempo como una fecha que llena de orgullo a la comunidad por la fuerza y unión que demostró el pueblo, las fuerzas policiales y sus líderes en el año 1983, para derrotar conjuntamente a SL (DARS, 2014).

Este evento podría funcionar como evidencia de la importancia que adquieren las redes de soporte -a nivel comunitario- ante una situación adversa y amenazante.

“Para mí sería llevar una buena vida sería, aunque hay obstáculos en la vida, solucionarlo seguir adelante [...] No hay que decir que no podemos, sino seguir adelante, solucionando porque no es todo color rosa, siempre vienen aflicciones tristezas, pero eso debemos superarlo, conversando, dialogando, alentándonos unos a otros”. (2da generación, 24 años)

De igual manera, uno de los factores que se encontraría en la base de procesos como la toma de acciones concretas es el reconocimiento propio como sujeto de acción, lo cual a su vez implica tomar en consideración el apoyo que proviene de su entorno. Sobre lo mencionado, resulta conveniente señalar el rol y participación que poseen las mujeres dentro de su comunidad. Al respecto, Alfaro (2018), quien llevó a cabo una investigación en Sacsamarca sobre participación comunitaria, indica que, si bien las mujeres forman parte de actividades comunales como la asamblea, faena y la minka, su participación es mínima, principalmente, debido a su estado civil, convirtiéndose este en un factor que influye en la participación política comunal.

Por otro lado, el componente Esfuerzo por juntar dinero se encontraría vinculado al sacrificio que supone no gastar dinero y a la importancia que adquiere el ahorro, ya que permitiría que se puedan aprovechar oportunidades de adquisición de recursos. Este componente se encuentra estrechamente vinculado a Tener conseguir ingresos, ya que contar con recursos económicos permitiría invertir en otras opciones de generación de recursos. Al respecto, se exploró la presencia de alguna entidad financiera que brinde facilidades para el ahorro, en ese sentido, aunque la mayoría participantes señalaron que desconocían la existencia de alguna, una de las participantes indicó que contar con el apoyo de una cooperativa ubicada en Huamanga permitió alcanzar algunos propósitos personales, como tener una casa propia. A continuación, se muestra una cita que evidencia el valor que adquiere el Esfuerzo por juntar dinero:

“Tengo que separar, separar, juntar, eso es bueno [...] Así, se presenta cualquier cosa y ya compras. En cambio, si gastas al momento no tienes. Si no ahorras ni ropa, ni comida, nada puedes tener” (1era generación, 53 años)

### 3. Recursos individuales y sociales

Ambas generaciones manifestaron la importancia del soporte familiar (el apoyo económico y el aliento), contar con estrategias de afrontamiento para el malestar psicológico (escuchar música, llorar, participar de alguna celebración) y la presencia del Estado dentro de la comunidad.

En principio, respecto al soporte por parte de la familia se podría señalar que las metas de bienestar se sustentan y fortalecen a partir de las relaciones con otros significativos, es decir, contar con el apoyo de los seres queridos contribuye positivamente en el proceso de alcanzar aquello que se necesita, lo cual podría deberse a la seguridad y motivación que generaría sentirse acompañado en la consecución de la meta. Sobre esto último, resulta importante destacar una de las necesidades básicas propuesta por la teoría de la autodeterminación: necesidad de relacionarse con los demás, ya que esta hace referencia al establecimiento de relaciones de apoyo mutuo. De esta manera, atender esta necesidad psicológica impactaría de manera positiva tanto en los procesos de motivación como en el bienestar al lograr aquello que se anhela y/o necesita. En esa misma línea, las participantes de la segunda generación manifestaron que recibir este apoyo de sus madres o alguna figura materna fue imprescindible para continuar o retomar sus estudios posteriormente a sus embarazos.

“Su abuelita, de su papá, su mamá. La cuidaba a mi hija en Huanca Sancos, mientras yo estudiaba allá. Me apoyo ella bastante, porque no podía dejarla porque lloraba, era chiquita mi hija”. Cuando cumplió un año, ahí retome mis estudios”. (Segunda generación, 24 años)

Por otro lado, las participantes señalan estrategias a través de las cuales afrontan una situación adversa, las cuales se encuentran relacionadas a la diversión, la liberación de emociones, el disfrute y la religión. En esa misma línea, se encuentra como una actividad catártica, el llanto, el cual funciona como una manera natural de desahogarse y disminuir estrés.

“A veces escuchamos músicas que te alientan y alegran. Y como que ya pasó, así esos sentimientos, tristezas que tuviste. Te sientes mejor, ya. “A veces empezamos a llorar y al día siguiente sentimos alivio, ya no hay pensamientos”. (Segunda generación, 25 años)

Ahora bien, otro aspecto a considerar como parte de los recursos que disponen las mujeres de la comunidad para afrontar situaciones adversas es el soporte que brinda la religión a través de las prédicas, por ejemplo. Esto podría dar cuenta de la relevancia que posee para las participantes tanto la buena salud, relacionada a la salud física, como la espiritual, la cual se encontraría



vinculada a Dios y la Iglesia. Este hallazgo, concuerda con una investigación realizada a comunidades amazónicas peruanas (Yamamoto, Meza, Ríos, 2008) en la que la salud espiritual representaba una meta trascendental de vida.

“También hay predicas que te alientan, para jóvenes, leer la biblia también, te ayuda”. (Segunda generación, 24 años)

Finalmente, respecto al apoyo que brinda el Estado en la comunidad se reconocen algunas de sus iniciativas; sin embargo, no todas las participantes conocen el funcionamiento de estas, lo cual limita su aprovechamiento y acceso. Asimismo, otro aspecto a considerar en torno al apoyo que otorga el Estado es el alcance de este, frente a la situación de personas que no reciben esta ayuda, considerando incluso el apoyo que brinda el Estado como una cuestión de suerte.

“Quizá me podría ayudar beca 18 para hacer estudiar a mis hijos” (Primera generación, 35 años)

“Seguro ha logrado tener la pensión 65, otros no reciben, por suerte a Florencia le ha tocado. Otros ancianos están sin apoyo” (Primera generación, 54 años)

Ahora bien, anteriormente, se han discutido los hallazgos obtenidos de manera transversal a ambas generaciones. A continuación, se detallarán las particularidades de cada generación respecto a los recursos personales y sociales.

Por un lado, respecto a recibir apoyo económico, la primera generación de estudio destaca el apoyo económico expresado en el dinero, animales, ganado o vacuno, ovino o camélido, o tierras, medios que permitan satisfacer necesidades, pero sobre todo incrementar ingresos para de esta manera alcanzar los recursos necesarios para garantizar la subsistencia y mejores condiciones de vida. Específicamente, en esta generación esta meta representa para las participantes un medio de ingreso que puede ser repotencializado, ya que contar con ganado implica obtener ingresos producto del comercio de estos. Esto último, debido a la falta de oportunidades de desarrollo expresadas, por ejemplo, en el acceso a la educación, lo cual se refleja en todas las mujeres que pertenecen a esta generación pues no lograron realizar la secundaria (Portocarrero, 2018). Razón por la cual actividades como la ganadería pueden convertirse en uno de los medios principales de subsistencia y desarrollo.

“Primero mi suegra me ayudó cuando estaba recién casada. Mi suegra me dio 40 ovinos y mi mamá 50 ovinos, eso hice aumentar y con eso ya tenía mi entradita”. (Florencia, 52 años)

En esa misma línea, se evidencia, la preocupación y tristeza respecto a la escasez de los recursos que disponen dentro de la comunidad, debido a comentarios por parte de los miembros de la Iglesia de la comunidad.

“Poco a poco se va a terminar todo, ya no tendremos lluvia, los hermanos dicen que más adelante no va a haber ni pasto, ni lluvia [...] eso hace que me sienta triste”. (Mercedes, 53 años)

Por otro lado, las mujeres pertenecientes a la segunda generación, a diferencia de las mujeres que pertenecen a la primera generación, quienes resaltan el apoyo económico, enfatizan la relevancia de las palabras de aliento y motivación para alcanzar sus objetivos. En ese sentido, se podría afirmar que las palabras de apoyo funcionan como catalizadores para la acción, ya que brindan sensación de seguridad al contar con el apoyo de una persona significativa. Ahora bien, la importancia que adquieren las palabras de aliento dentro de esta generación de mujeres se encuentra principalmente relacionadas a los logros profesionales.

“Mi tío que vive en Huamanga también me ayuda [...] no será con economía, pero con sus palabras que dice, sigue estudiando para que termines, me dice y eso me motiva”. (Sol, 20 años)

#### 4. Limitantes

Ahora bien, respecto a aquellos factores que dificultan el proceso de consecución de metas se hallaron los siguientes: conseguir/ mantener recursos, consecuencias adversas en la salud y el contexto de violencia. El primero de ellos hace referencia al esfuerzo que supone la búsqueda de los medios necesarios para vivir y asegurar la satisfacción de necesidades. El segundo, se refiere a los efectos negativos sobre la salud, lo cual adquiere sentido al conocer el valor que posee un estado de salud óptimo en las metas de bienestar. Finalmente, la violencia contextual, se refiere a la presencia de situaciones de desigualdad, y maltrato que comprometen seriamente el bienestar de ambas generaciones de estudio.

##### **1era generación: Diferencias en la remuneración del trabajo**

Las mujeres de esta generación mencionaron las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la remuneración del trabajo se refiere, ya que la cantidad obtenida por ellas suele ser menor a lo recibido por un hombre al culminar la misma actividad. Esto basándose en las “diferencias” existentes entre ambos sexos, por ejemplo, evidenciados a través de la mano de obra o la fuerza para llevar a cabo actividades productivas como la agricultura y/o ganadería. En ese sentido, dichas diferencias dificultarían el acceso a condiciones igualitarias de trabajo y en consecuencia que se generen oportunidades de desarrollo y crecimiento profesional.

“Hay diferencias más que nada en el pago, a ellos le pagan igual, siempre ha sido así [...] las damas siempre dicen trabajan menos y por eso nos pagan menos, esa es la diferencia”. (Elizabeth, 35 años)

##### **2da generación: Maternidad**

Uno de los aspectos que dificultan el proceso de consecución de metas presente en esta generación es la maternidad. Esto último, ya que todas las mujeres que fueron entrevistadas eran madres, quienes en algún momento habían postergado sus estudios para dedicarse al cuidado de sus hijos. Una vez que estos se encontraban más grandes ellas retomaron sus estudios con el apoyo de principalmente de sus madres / suegras. No obstante, a pesar del apoyo, convertirse en madre supone un proceso de reorganización y jerarquización de metas. Esto sobre todo al evaluar los recursos económicos necesarios para poder llevarlos a cabo una vez que se tienen hijos.

“Sería mi hija, ella nomás sería el único obstáculo, porque ella también va a estudiar y quizá no voy a lograr esa meta que tengo [...] porque ella también va a estudiar y conmigo ya sería mucho gasto” (María, 24 años)

Sin embargo, al mismo tiempo, la maternidad parece funcionar como un impulso para mejorar sus propias condiciones de vida y las de sus familias. En ese sentido, tener un hijo, en algunos casos, funcionaría como un motor.

“Cuando pienso en lo que he tenido que pasar para poder volver a estudiar pienso en mi hijo, que mi hijo va a crecer y va a estudiar en otras universidades y que yo tengo que apoyarlo también” (Sol, 20 años)

Ahora bien, aunque tener hijos podría funcionar como un motor, esto implica que se realicen modificaciones en el proceso de consecución de metas, debido a las características propias del evento como asumir el cuidado de otra persona, postergar el desarrollo profesional y/o académico, etc. En ese sentido, tener un hijo modifica lo planificado respecto a cada meta u objetivo que se establezca previamente a dicho suceso. Al respecto, resulta importante mencionar que esta situación se complejiza aún más si tomamos en consideración las experiencias de Janeth y Sol, quienes asumieron la maternidad siendo aún adolescentes.

### **Conclusiones, limitaciones y proyecciones del estudio**

La presente investigación tuvo como objetivo general conocer las metas de bienestar que poseen mujeres de dos grupos etarios diferentes de Sacsamarca y los procesos regulatorios que llevaron/llevan a cabo para el logro de estas. Además de identificar las metas de bienestar, los avances descritos en el logro de dichas metas, los recursos y dificultades individuales - comunitarios que ambos grupos etarios poseen para poder alcanzar aquello que anhelan o necesitan.

El presente estudio ha identificado como metas transversales en ambas generaciones de estudio: Buena salud, Tener/ generar ingresos y Tener una vivienda. Sobre esto último, se puede resaltar la importancia que adquieren las metas de bienestar en un contexto marcado principalmente por la pobreza, la falta de oportunidades de crecimiento/ desarrollo y la violencia política. Lo anterior se evidencia en el estrecho vínculo entre esta variable de estudio y la necesidad de generar e incrementar ingresos, lo cual a su vez se ve reflejado en una de las metas principales que comparten ambas generaciones de mujeres: Tener/ generar ingresos. Esto último pone en

manifiesto la vulnerabilidad, precariedad, exclusión, pero sobre todo el hecho de que las mujeres quechuas son un grupo que históricamente ha sido víctima de la violencia estructural debido a sus dos identidades sociales: indígenas y mujeres, los cuales las coloca en los márgenes de la sociedad peruana (Suarez, 2015). Esto pese a los esfuerzos llevados a cabo por el Estado a través de los fondos de pensiones y la elaboración del informe de la CVR por mencionar algunos ejemplos del trabajo realizado durante estos años a fin de garantizar el bienestar y reconocimiento de las comunidades afectadas por la violencia política.

Ahora bien, respecto a la influencia de CAI como evento diferenciador entre ambos grupos etarios, se podría mencionar que, si bien no se evidenciaron mayores distinciones respecto a esta variable, se observaron particularidades respecto a ambos grupos de mujeres como; por ejemplo, a través de la identificación de las metas de bienestar por generación de estudio, pues mientras que las mujeres de la primera generación poseen como un objetivo fundamental lograr el desarrollo familiar y contar con un trabajo, la segunda generación señala la relevancia de contar con vínculos sanos/ buenos y una profesión como parte de sus objetivos personales.

De igual manera, se podría concluir mencionando la relevancia de los procesos que las participantes ejecutan para llevar a cabo objetivos concretos/fijos. Al respecto, se han identificado componentes presentes dentro de este proceso que ambos grupos etarios comparten como la superación y confianza en sí misma y, por otro lado, el esfuerzo por juntar dinero. Ambos elementos evidencian el papel clave que desempeña la determinación /convicción, la sensación de control específico sobre algún ámbito de la vida, los recursos, las limitaciones del contexto particular y el sentir el propósito del objetivo que se persigue, para cumplir objetivos. Asimismo, tanto la superación y confianza en sí misma como el esfuerzo por juntar dinero brindarían señales de procesos de empoderamiento que las participantes realizan en los que ellas se reconocen como agentes de cambio y a su vez resaltan la presencia del apoyo mutuo, el cual es considerado por ambos grupos etarios como un recurso valioso.

En esa misma línea, resulta importante mencionar aquellos componentes que muestran las diferencias entre ambos grupos etarios como el apoyo económico, recurso identificado por la primera generación de mujeres, y las palabras de aliento, elemento fundamental que resaltaron las mujeres de la segunda generación para el cumplimiento de objetivos. Por otro lado, respecto a las limitaciones dentro del proceso, de manera general, ambos grupos etarios señalan como obstáculos

conseguir/ mantener recursos, consecuencias adversas en la salud y el contexto de violencia. Por otra parte, a nivel específico, las mujeres de la primera generación mencionan las diferencias en la remuneración de trabajo, mientras que el segundo grupo de mujeres señalan a la maternidad como un evento que podría implicar un proceso de reorganización para el cumplimiento de algún objetivo.

En relación a los aportes de la presente investigación, se amplía el estudio del bienestar subjetivo en zonas rurales andinas, y en un contexto post - conflicto, con estudios previos (Yamamoto y Feijoo, 2007; Yamamoto, Meza y Ríos, 2008; Pérez Salinas, 2011; Pérez, Espinosa, y Beramendi, 2014; Vaca, 2016; Alonzo, 2018). Poder contar con conocimiento contextualizado no solo contribuye a la comprensión de la realidad socio - cultural de nuestro país, sino al diseño de políticas de desarrollo que sintonicen con el contexto particular y puedan ser, en ese sentido, autosostenibles y exitosas. En esa misma línea, es importante mencionar la relevancia que adquiere involucrar a diferentes actores en el diseño de iniciativas como, por ejemplo, las universidades, las cuales han emprendido el desarrollo de diversas acciones a través de la responsabilidad social, a fin de generar vínculos de mutuo beneficio entre la universidad y la sociedad e involucrar y formar a estudiantes comprometidos con la realidad social de su país (Fernández, 2013) por medio del contacto con diversas comunidades a través de la realización de investigaciones, la participación en programas de voluntariado, la generación de espacios de diálogo y/o reflexión entre universidades, entre otros.

Por otro lado, el presente estudio brinda una aproximación diferente ya que se integran variables como el grupo etario, el género y el contexto de posguerra, los cuales ofrecen información valiosa para poner en evidencia tanto las particularidades/diferencias dentro de una comunidad rural andina como la situación actual que afrontan las mujeres para garantizar su bienestar (personal y familiar) y la manera como estas se sobreponen a las adversidades del contexto.

En caso de las limitaciones, una primera restricción se encontraría vinculada a la dificultad de contar con instrumentos previos con un enfoque cuantitativo que permitan aproximarnos al fenómeno de estudio. De igual manera, el idioma, ya que la lengua materna de la investigadora era diferente al de las participantes, quienes eran quechua hablantes, lo cual dificultó la comunicación llegando a requerir, en algunas ocasiones, el apoyo de un hablante nativo. No obstante, la mayoría

de las participantes, de ambos grupos etarios, tenían como segunda lengua el español. Finalmente, el acceso a la comunidad podría representar una barrera debido a su ubicación, debido principalmente a la dificultad para mantener un contacto frecuente con el marco de levantamiento de información.

Respecto a las proyecciones del estudio sería importante incorporar una segunda fase cuantitativa para, en principio, generalizar y poner a prueba los resultados de la presente investigación principalmente dentro del grupo de mujeres de la comunidad sacsamarquina que comparta características similares a las participantes del estudio. Posteriormente, se podría ampliar el estudio a poblaciones rurales parecidas y contar de esta manera con más herramientas dentro de la investigación de la psicología en contextos rurales andinos.

En esa misma línea, a la luz de los resultados obtenidos respecto a los elementos que dan señales de potenciales procesos de empoderamiento y debido a su estrecho vínculo con el bienestar psicológico (Christens y Peterson, 2012; Tintaya, 2017), se podría incluir la variable empoderamiento psicológico (EP), la cual se define como el sentido de competencia personal, un deseo o la disponibilidad para tomar acciones en dominios públicos (Banda y Morales, 2015). En esa misma línea, otra variable que puede integrarse al estudio es la resiliencia de manera que se exploren factores protectores que contribuyan a la comprensión de las diversas maneras que poseen las mujeres quechuas para enfrentarse a las adversidades de sus vidas y contexto. Finalmente, se podría integrar la variable denominada communal mastery (CM), la cual se define como la sensación de control y superación de los desafíos/ obstáculos de la vida a través de redes sociales cercanas de soporte (Hobfoll, Jackson, Hobfoll, Pierce y Young, 2002), debido a los hallazgos obtenidos respecto a los vínculos significativos de soporte que contribuyen al cumplimiento de objetivos. Cabe resaltar que esta última variable, CM, ha sido estudiada desde enfoques occidentales y con una mirada predominantemente masculina por lo que generar conocimiento que incluya a las mujeres rurales andinas brindaría un panorama más amplio y enriquecedor del fenómeno de estudio

## Referencias

- Alfaro, R. A. N. (2019). *Participación comunitaria de mujeres en una comunidad rural de Ayacucho* [tesis para magister, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13598>.
- Alonzo Torres, M. R. (2018). *Metas y valores de bienestar en agricultores del Programa Sierra Productiva en La Libertad*. [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12868>
- Alsop, R., y Heinsohn, N. (2005). *Measuring empowerment in practice: Structuring analysis and framing indicators*. The World Bank Publications.
- Alvites, E. C. A., y Sosa, L. M. A. (2007). Mujer y violencia política: notas sobre el impacto del conflicto armado interno peruano. *Revista Feminismo/s* (9), 121-137.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological bulletin*, 120(3), 338.
- Banda Castro, A. L., y Morales Zamorano, M. A. (2015). Empoderamiento psicológico: un modelo sistémico con componentes individuales y comunitarios. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33(1), 3-20.
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., y Clarke, V. (2012). Thematic analysis.
- Bashaasha, B., Kidoido, M., y Hansen, E. F. (2006). Determinants of wellbeing among smallholders in Adjumani District, Uganda (No. 1004-2016-78832).
- Bettencourt, E. M. V., Tilman, M., Narciso, V., Carvalho, M. L. D. S., y Henriques, P. D. (2015). The livestock roles in the wellbeing of rural communities of Timor- Leste. *Revista de Economia e Sociologia Rural*, (53), 63-80. <https://www.scielo.br/j/resr/a/ZPKSPsgj3gFpwdqmJhmcnN/?format=pdf&lang=en>
- Blumberg, R. (1995). *Engendering wealth and well-being: empowerment for global change Boulde*. Editorial Routledge.
- Boxó Cifuentes, J. R., Aragón Ortega, J., Ruiz Sicilia, L., Benito Riesco, O., y Rubio González, M. Á. (2013). Teoría del reconocimiento: aportaciones a la psicoterapia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 33(117), 67- 79.
- Bühler, J. L., Weidmann, R., Nikitin, J., & Grob, A. (2019). A closer look at life goals across adulthood: Applying a developmental perspective to content, dynamics, and outcomes of goal importance and goal attainability. *European Journal of Personality*, 33(3), 359-384.
- Cárdenas, D. J., Cárdenas, S. J., Villagrán, K. L., y Guzmán, B. Q. (2015). Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual/Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 5(1), 18-22.
- Cazzuffi, C., y López-Moreno, D. (2018). Psychosocial wellbeing and place characteristics in Mexico. *Health y place*, (50), 52-64. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829216305093>



- Chiavola, C., Parra, P. C., y Sánchez, D. (2008). El empoderamiento desde una perspectiva del sistema educativo. *Omnia*, 14(3), 130-143. <https://www.redalyc.org/pdf/737/73711121007.pdf>
- Christens, B. D., y Peterson, N. A. (2012). The role of empowerment in youth development: A study of sociopolitical control as mediator of ecological systems' influence on developmental outcomes. *Journal of youth and adolescence*, 41(5), 623-635.
- Comisión de la Verdad y la Reconciliación (CVR). (2003). Las secuelas psicosociales. En CVR, Informe Final de la Comisión de la Verdad y Reconciliación (Tomo VIII, tercera parte).
- Cornejo, C., De la Cruz, L., Farfán, V., y Sandoval, J. (2016). Mujer y Empleo Rural en el Perú. [tesis de maestría]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7636>.
- Cowen, E. (1991) In pursuit of wellness. *American Psychologist*. 46(4), 404-408.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), ág-83.
- Darghouth, S., Pedersen, D., Bibeau, G., y Rousseau, C. (2006). Painful languages of the body: experiences of headache among women in two Peruvian communities. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 30(3), 271-297.
- Deere, C. y León, M. (2000.) Género, propiedad y empoderamiento: Tierra, estado y mercado en América latina. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/2984>
- Deere, C. D. (2011). Tierra y autonomía económica de la mujer rural: avances y desafíos para la investigación. *Revista Antropológicas* 23(1).
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology* 49(3), 182.
- Delhey, J., y Dragolov, G. (2016). Happier together. Social cohesion and subjective well-being in Europe. *International Journal of Psychology*, 51(3), 163-176.
- Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de Naciones Unidas (DESA). Pueblos indígenas y la pandemia del COVID – 19: Consideraciones. Department of economic and social affairs. [https://www.un.org/development/desa/indigenouspeoples/wp-content/uploads/sites/19/2020/04/COVID\\_IP\\_considerations\\_Spanish.pdf](https://www.un.org/development/desa/indigenouspeoples/wp-content/uploads/sites/19/2020/04/COVID_IP_considerations_Spanish.pdf)
- Devereux, S. (2000). Food Security in Ethiopia: A Discussion Paper for DFID. *International Journal of Health Economics and Policy*, 2(3), 86-96.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., y Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. *Culture and subjective well-being*, 185-218.
- Diener, E., Oishi, S., y Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253.
- Dirección Académica de Responsabilidad Social (DARS). (2014). Diagnóstico Psicosocial y Socioeconómico de Sacsamarca. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://dars.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2016/07/DARS-diagnosticosacsamarca.pdf>.
- Elliot, A. J., y Fryer, J. W. (2008). The goal construct in psychology. *Handbook of motivation science*. (235-250). The Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life.

- Escribens, P. (2012). Proyecto de vida de mujeres víctimas de violencia sexual en conflicto armado interno. Estudio para la Defensa de los Derechos de la Mujer DEMUS.
- Eskenazi, J., Mercado, L., y Muñoz, I. (2015). Agencia, conflicto y desarrollo humano en Ayacucho: el caso de Sacsamarca post Sendero Luminoso. *Debates en Sociología*, (40), 93-126.
- Fondo para el desarrollo de los pueblos indígenas de América Latina y el Caribe (FILAC). (6 de mayo de 2020). Coronavirus: Pueblos indígenas en serio peligro de desaparición. Fondo para el desarrollo de los pueblos indígenas de América Latina y el Caribe. <https://www.filac.org/wp/comunicacion/filac-informa/coronavirus-pueblos-indigenas-en-serio-peligro-de-desaparicion/>.
- Gautam, Y., y Andersen, P. (2016). Rural livelihood diversification and household well-being Insights from Humla, Nepal. *Journal of Rural Studies*, 44, 239-249.
- Gracia, E. (1997). El apoyo social en la intervención social y comunitaria. En E. Gracia (Ed.), *El Apoyo Social en la Intervención Comunitaria*. (19-51). Paidós.
- Gridley, H., Turner, C., D'Arcy, C., Sampson, E., y Madyaningrum, M. (2017). Community-based interventions to improve the lives of women and girls: Problems and possibilities.
- Gutiérrez, G. (2017). *Construyendo miradas hacia el futuro: intenciones migratorias en estudiantes de secundaria de Sacsamarca, Ayacucho*. [tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9348>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. México, D.F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Hirst, W., Yamashiro, J. K., & Coman, A. (2018). Collective memory from a psychological perspective. *Trends in cognitive sciences*, 22(5), 438-451.
- Hobfoll, S. E., Jackson, A., Hobfoll, I., Pierce, C. A., y Young, S. (2002). The impact of communal mastery versus self-mastery on emotional outcomes during stressful conditions: A prospective study of Native American women. *American journal of community psychology*, 30(6), 853-871.
- Holmarsdottir, H. B., Ekne, I. B. M., y Augestad, H. L. (2011). The dialectic between global gender goals and local empowerment: Girls' education in southern Sudan and South Africa. *Research in Comparative and International Education*, 6(1), 14-26. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2304/rcie.2011.6.1.14>
- Huta, V., y Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. En *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215-231). Springer.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2007). *Censos Nacionales 2007: XI de población y VI de Vivienda*. Lima: INEI
- Keyes, C. L., & Haidt, J. (2010). Why flourishing. *Corsini encyclopedia of psychology*.
- Kubovy, M., Kahneman, D., Diener, E., y Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Leatherman, T., y Thomas, R. B. (2009). Structural violence, political violence, and the health costs of civil conflict: A case study from Peru. *Anthropology and public health: Bridging differences in culture and society*, 196-220.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel. *Psychological science*, 1(4), 240-246.

- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International journal of management, business, and administration*, 15(1), 1-6.
- Lupu, N., & Peisakhin, L. (2017). The legacy of political violence across generations. *American Journal of Political Science*, 61(4), 836-851.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Martínez, L. N., Llorca, J. A. S., & Tello, F. P. H. (2012). Metas múltiples y rendimiento académico: perfiles motivacionales en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 33-39.
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS, s.d.). Evaluación de la medición de la pobreza. Estimaciones con datos de Perú. Perú
- Montero, M. (2006). Hacer para transformar: el método en la psicología comunitaria. Paidós.
- Monkman, K. (2011). Framing gender, education and empowerment.
- Navarro, C. (2013). *Dos Aproximaciones complementarias para medir satisfacción con la vida en una comunidad del sur del Perú*. [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4616>
- Nóblega, M., Vera, A., Gutiérrez, G., y Otiniano, F. (2018). Criterios Homologados de Investigación en Psicología (CHIP) Investigaciones Cualitativas. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2017). Foro global sobre seguridad alimentaria y nutrición (N°142). Recuperado de <http://www.fao.org/3/I8222ES/i8222es.pdf>
- Padilla Malca, K. V. (2011) *Agencia personal y estereotipos de roles de género en un grupo de mujeres microempresarias*. [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4631>
- Pérez Salinas, B. R. (2011). *Metas de bienestar y valores de la comunidad rural de " Kunurana Alto"*. [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1094>
- Pérez-Salinas, B., Espinosa, A., y Beramendi, M. (2014). Metas de bienestar y valores en una comunidad rural andina de Puno-Perú. *Revista colombiana de psicología*, 23(1), 149-161.
- Perú 21 (2011, 04 de marzo) El 69% de peruanas quiere negocio propio Extraído de: <http://peru21.pe/noticia/722458/69-peruanas-quiere-tener-su-negocio>
- Portocarrero, M. (Ed.). (2018). Historia de la comunidad campesina de Sacsamarca. Perú, Lima.
- Quispe, P. Y. (2016). Secuelas psicosociales del Conflicto Armado Interno. *Avances en Psicología*, 24(2), 217-222.
- Rimé, B., Bouchat, P., Klein, O., & Licata, L. (2015). When collective memories of victimhood fade: Generational evolution of intergroup attitudes and political aspirations in Belgium. *European journal of social psychology*, 45(4), 515-532. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/ejsp.2104>
- Rivera, J. A. G., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J., y Rosario-Rodríguez, A. (2016). Adaptación y validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana*, 3(1), 1-14.

- Rodríguez-Carvajal, R., Méndez, D. D., Moreno-Jiménez, B., Abarca, A. B., y Van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.
- Ruiz Bravo, P., y Velázquez, T. (2002). La violencia política y su impacto en las mujeres. Informe para la CVR. (Inédito).
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141- 166.
- Schill, K., y Caxaj, S. (2019). Cultural safety strategies for rural Indigenous palliative care: a scoping review. *BMC palliative care*, 18(1), 21.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370.
- Sen, A. (1995). Género y conflictos cooperativos.
- Steel, P., Taras, V., Uggerslev, K., y Bosco, F. (2018). The happy culture: A theoretical, meta-analytic, and empirical review of the relationship between culture and wealth and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Review*, 22(2), 128- 169. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1088868317721372>
- Suarez, E. (2013). ¿Recognizing suffering or resistance? Honoring the courage of indigenous Quechua women in post conflict Ayacucho, Peru. *Stability: International Journal of Security and Development*, 2(2). <https://www.stabilityjournal.org/articles/10.5334/sta.cc/>
- Suarez, E. B. (2015). Surviving juntas (together): Lessons of resilience of indigenous Quechua women in the aftermath of conflict in Peru. *Intervention*, 13(1), 6-18. [https://www.interventionjournal.com/sites/default/files/Surviving\\_juntas\\_together\\_1\\_essons\\_of.3.pdf](https://www.interventionjournal.com/sites/default/files/Surviving_juntas_together_1_essons_of.3.pdf)
- Tan, S. J., y Tambyah, S. K. (2016). Shifting values and life satisfaction: a sequential cross-sectional study of the influence of values on subjective wellbeing in Singapore. *Social Indicators Research*, 127(3), 1391-1416.
- Tintaya Orihuela, M. Á. (2017). *Empoderamiento psicológico en la Comunidad Shipibo- Konibo de Cantagallo y sus relaciones con el sentido de comunidad y el bienestar*. [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8723>
- Vaca, E. (2016). *Valores y metas de bienestar en pobladores de San Lorenzo de Colasay (Jaén-Perú)*. [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6842>
- Varea, A., Manuel, J. y Castellanos Delgado, J. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Psychosocial intervention*, 15(3), 253-274.
- Varkey, P., Kureshi, S., y Lesnick, T. (2010). Empowerment of women and its association with the health of the community. *Journal of Women's Health*, 19(1), 71-76.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 9, 44-61.

- Watanabe, B. Y. A. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y salud*, 15(1), 121-126. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29115113.pdf>.
- Wentzel, K. R. (2000). What is it that I'm trying to achieve? Classroom goals from a content perspective. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 105-115.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Nueva York, Estados Unidos: McGraw Hill Education.
- Yamamoto, J., y Feijoo, A. R. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, 25(2), 197-232.
- Yamamoto Suda, J., Meza Castro, R., y Ríos Cardozo, A. (2008). Hacia una metodología de intervención con criterio intercultural.
- Yamamoto Suda, J. (2015). *Un modelo de bienestar subjetivo para Lima Metropolitana*. [tesis de doctorado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7682>
- Zubieta, E. M., y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283.



## Apéndices

### Apéndice A: Consentimiento informado

Buenos días, mi nombre es Eileen Bueno, soy alumna de Psicología Social de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Actualmente me encuentro realizando mi proyecto de tesis, el cual busca conocer cuáles y cómo las mujeres de una comunidad rural andina logran sus propósitos personales. Con esa finalidad le pido su colaboración con este estudio, participando de una entrevista. Su participación es totalmente voluntaria. Usted tiene derecho a decidir si quiere participar o no.

En caso usted acepte, se le hará una entrevista y conversaremos sobre las mujeres y sus propósitos personales. La conversación será grabada en formato de audio, de modo que posteriormente pueda transcribir las ideas. Las transcripciones no serán publicadas y, una vez finalizada la investigación, estas serán destruidas. Cabe mencionar que esta entrevista durará aproximadamente, 40 minutos.

La información recogida será estrictamente confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito que no sea para esta investigación. Si tuviera alguna duda, puede realizar todas las preguntas que desee. Si se sintiera incómoda frente a alguna de las preguntas, puede comunicárselo a la investigadora y decidir no responder a la pregunta o finalizar la entrevista. De tener alguna duda o comentario posterior, puede contactarse con la responsable de la investigación, Eileen Bueno, llamando al teléfono: 017449642

Agradezco de antemano su colaboración

Yo, \_\_\_\_\_, después de haber leído las condiciones del estudio, acepto de manera voluntaria participar en la investigación.

---

Nombre completo de la participante

Firma

Fecha

---

Nombre completo de la investigadora

Firma

Fecha

**Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos**

1. Edad:
  
2. Estado civil: Soltera ( ) Conviviente ( ) Casada ( ) Separada ( ) Divorciada ( ) Viuda ( )  
Otro (especificar): \_\_\_\_\_
  
3. Nivel educativo: Primaria ( ) Secundaria ( ) Técnica ( ) Superior/Universitario ( )
  
4. Lugar de nacimiento:
  
5. ¿Hace cuánto tiempo vive en Sacsamarca? (Tiempo/Años de residencia):
  
6. ¿Ha pertenecido a alguna organización dentro de su comunidad en los últimos 12 meses? Si ( ) No ( )
  
7. ¿Cuál?
  
8. ¿Ha desempeñado algún cargo en una organización de su comunidad en los últimos 12 meses? Si ( ) No ( )
  
9. ¿Cuál? \_\_\_\_\_

### Apéndice C: Guía de entrevista

ÁREA	PREGUNTA	OBJETIVO
Metas de bienestar: Conocer las principales metas de bienestar que poseen un grupo de mujeres sacsamarquinas	<p>Historia:            Ahora, qué le parece si nos imaginamos a una mujer ... ¿Le parece si le ponemos un nombre? ¿Cómo se podría llamar?            De acuerdo, entonces esta mujer se llama “X” vive en Sacsamarca, tiene “x” años y está hoy muy contenta porque siente que le va muy bien en la vida            ¿Por qué cree usted que le va muy bien en su vida?</p>	Explorar aquello que las mujeres asocian al pensar en sentirse bien.
	<p>¿Qué cosas cree usted que ha logrado Manuela al día de hoy para para que sienta que le va muy bien en la vida?            ¿Qué podría necesitar Manuela para que le vaya bien en la vida?</p>	Conocer las metas de bienestar que la entrevistada asocia con el sentirse bien/feliz.
	<p>Hemos identificado que Manuela tenía estos objetivos y que al lograrlas sintió que le va muy bien en la vida, ¿verdad? En su caso,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Los objetivos que tenía Manuela, que al lograrlos le fue muy bien en su vida, son los mismos que tiene usted para su vida? (ir uno por uno)</li> <li>• ¿Lograr estos objetivos la haría sentir que le va bien en la vida? ¿Por qué? ¿Cómo así? (ir una a una)</li> <li>• De todos estos, ¿cuáles para usted son los más importantes? ¿Por qué? (establecer solo dos niveles)</li> </ul> <p><b><i>De no funcionar, preguntar directamente</i></b>            (pregunta directa)            ¿Cómo sería para usted llevar una buena vida? ¿Cómo tendría que ser una vida para que sea una “buena vida”?            ¿Cuáles son sus objetivos en la vida? (enfaticar el ahora)</p>	Validar cada una de las metas de bienestar del caso de Manuela con la vivencia de la participante.



El proceso para las metas de bienestar y el rol del EP	<p>Para esta sección se realizarán las preguntas que se observan a continuación para cada una de las metas de bienestar:</p> <p>Pregunta directa</p> <p>¿Qué tanto cree que ha logrado (meta)? ¿En dónde cree usted que esta respecto a lograr (meta)?</p> <p>En caso de no funcionar las anteriores preguntas: ¿Cómo va con (la meta) ha avanzado un poco?</p> <p>¿Cómo se siente de haber llegado hasta aquí en (meta)?</p>	<p>Conocer la evaluación personal de las participantes sobre cada una de sus metas de bienestar</p>
	<p>¿Cómo logró llegar a ese nivel (según cada participante)?</p> <p>¿Qué tuvo que hacer? ¿Qué pensaba?</p> <p>¿Alguna persona le ayudó? ¿Algún miembro de su comunidad?</p> <p>¿Alguna institución?</p> <p>¿Hubo algo/alguien que le hizo difícil el lograr esto?</p>	<p>Profundizar en el proceso para alcanzar la meta de bienestar y los elementos externos que facilitaron y dificultaron</p>
	<p>Si una persona quiere lograr (meta):</p> <p>¿qué tendría hacer?</p> <p>¿cómo tendría que ser?</p> <p>¿qué tendría que tener?</p> <p>¿usted es así? ¿Cómo así?</p>	<p>Explorar si el potencial EP de las participantes influye o no en el nivel de logro de las metas de bienestar.</p>