

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**IDENTIFICACIÓN Y COMPARACIÓN
DE FACTORES RESILIENTES
EN ESTUDIANTES DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA
DE LA UNAM CAMPUS CIUDAD UNIVERSITARIA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
RODRIGO GARCÍA FARIAS

MÉXICO, D.F. FEBRERO 2009

Director de tesis: Dr. José Antonio Talayero Uriarte
Revisora: Dra. María del Carmen Merino Gamiño



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

*y conoceréis la verdad,
y la verdad os hará libres
(Jn. 8 32)*

Agradecimientos

A Dios por el don de la vida y su compañía incondicional

A mis padres Ana María y Rodrigo por su gran apoyo

A mis hermanos Ana Irene y Jesús por su afecto

A mi amigo y hermano Manuel Bernardino por su invaluable amistad y cariño

A mi familia por su ánimo y cariño

A mis amigos por su acompañamiento, cercanía y generosidad

A mis maestros y compañeros por su enseñanza y compañía durante la carrera

A la Universidad Nacional Autónoma de México y la Facultad de Psicología por la oportunidad brindada de estudiar esta hermosa carrera

Dedicatoria

Dedico este trabajo a los lectores que atraviesan por alguna situación adversa en su vida, esperando que el presente constituya una luz de esperanza en su camino

INDICE GENERAL

Páginas

Resumen	1
----------------------	---

Capítulo 1

Introducción

1.1 Planteamiento del problema y justificaciones.....	2
1.2 Justificación de la investigación.....	5
1.3 Objetivos.....	7

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Significado de la resiliencia.....	9
2.2 Factores Resilientes.....	13
2.3 La importancia de la subjetividad en la resiliencia.....	14
2.4 Voluntad y conciencia crítica.....	22
2.5 Sentido de vida y resiliencia.....	25
2.6 Utopía y resiliencia.....	30
2.7 Formadores resilientes.....	32
2.8 La ayuda de casa.....	36
2.9 Características de médicos y psicólogos.....	37
2.10 Diferencias de género y resiliencia.....	40

Capítulo 3

Metodología

3.1 Consideraciones previas.....	42
3.1.2 Adecuaciones al Cuestionario Utilizado.....	43
3.1.3 Levantamiento de los datos	43
3.2 Preguntas de investigación.....	45
3.3 Hipótesis	45
3.4 Variables o dimensiones.....	46
3.5 Diseño.....	47
3.6 Muestra y sujetos participantes.....	47
3.7 Contexto y escenarios.....	47
3.8 Estrategia o procedimiento	48
3.9 Aparatos e instrumentos	48

Capítulo 4

Análisis de datos

4.1	Distribución de los datos	
4.1.1	Por carrera	50
4.1.2	Por edad.....	50
4.1.3	Por Estado Civil	51
4.1.4	Por semestre.....	51
4.1.5	Por sexo.....	51

Capítulo 5

5.1	Resultados.....	54
5.2	Análisis complementario.....	58

Capítulo 6

6.1	Discusión	60
6.2	Conclusiones.....	64

Lista de tablas

Tabla 1	Distribución de datos por carrera.....	50
Tabla 2	Distribución de participantes por edad.....	50
Tabla 3	Distribución de participantes por sexo.....	50
Tabla 4	Niveles de significancia en prueba t y medias obtenidas por factor de resiliencia en las carreras de Psicología y Medicina.....	54
Tabla 5	Niveles de significancia en U de Mann Whitney y medias obtenidas por factor de resiliencia en las carreras de Psicología y Medicina	55
Tabla 6	Puntuación mas alta obtenida por carrera en cada uno de los factores resilientes	56
Tabla 7	Niveles de significancia en prueba t y medias obtenidas por factor de resiliencia por sexo	58

Lista de Gráficos

Gráfico 1	
Distribución de participantes por edad en porcentaje.....	51
Gráfico 2	
Distribución de participantes de Psicología por género en porcentaje...	52
Gráfico 3	
Distribución de participantes de Medicina por género en porcentaje....	52
Gráfico 4	
Distribución total de participantes por género en porcentaje.....	52
Gráfico 5	
Comparativo del Índice General de Resiliencia obtenido por alumnos de Psicología y Medicina.....	57

Lista de Imágenes

Imagen 1	
Pirámide de la Jerarquía de las Necesidades	24

Referencias Bibliográficas.....	66
--	-----------

Referencias Hemerográficas.....	69
--	-----------

Referencias de Internet.....	70
-------------------------------------	-----------

Apéndice I

Cuestionario de Resiliencia para Estudiantes Universitarios	73
---	----

Apéndice II

Glosario.....	79
---------------	----

Resumen

A principios del siglo XXI en las ciencias sociales los estudios acerca de la resiliencia, en su mayoría se refieren a los niños. Por lo tanto existen pocas investigaciones acerca de esta capacidad de resiliencia entre adultos, es por ello que para efectos de este estudio, me avocaré a medir la capacidad de resiliencia entre estudiantes universitarios de segundo semestre de las Facultades de Medicina y Psicología.

Este trabajo mide diferentes factores que en su conjunto integran la resiliencia que son: 1) Introspección, 2) Interacción, 3) Iniciativa, 4) Independencia, 5) Humor, 6) Creatividad, 7) Moralidad y 8) Pensamiento Crítico, así como el Índice General de Resiliencia (IGR) entre estudiantes de las Facultades de Medicina y de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México campus Ciudad Universitaria, al Sur de la Ciudad de México. Empleo para este propósito el CRE – U¹, (Peralta 2006).

También se calculó la relación que guardan entre sí estas carreras de Medicina y Psicología con cada uno de los ocho factores que integran la resiliencia.

Así el presente estudio proporciona un panorama más amplio acerca del conocimiento de la resiliencia dentro de este grupo de futuros profesionistas de la salud.

¹ CRE-U Cuestionario de Resiliencia para Estudiantes Universitarios

Capítulo 1

Introducción

1.1 Planteamiento del problema

Como se ha comentado anteriormente la resiliencia se había medido principalmente entre niños, en ámbitos como escuelas, instituciones de salud, casas hogar y otros; sin embargo, en lo concerniente a la formación de los profesionales de la salud en México, esta sigue siendo un campo poco estudiado.

La intención de la presente investigación consiste en conocer el factor de resiliencia presente o actuante entre los profesionales de la salud, con objeto de comenzar a elaborar estudios que arrojen los primeros resultados sobre esta capacidad entre estudiantes universitarios, para que así en un futuro con instrumentos adecuados, se pueda llevar a cabo un buen diagnóstico de esta capacidad y permita apoyar a aquellos individuos que presenten alguna problemática en su recuperación y fortalecimiento, e inclusive hacerlo como parte integral de su formación universitaria.

Preciso que este trabajo consiste solamente en utilizar un instrumento que sirva para obtener un indicador de resiliencia y hacer comparaciones entre grupos de esta capacidad.

La información que arroje esta investigación, proporcionará una idea general acerca del gradiente de fortaleza interna con que cuentan los estudiantes de Medicina y de Psicología para sobreponerse a las dificultades; este gradiente de fortaleza se medirá por el factor de resiliencia, determinado por medio del CRE – U, esperamos observar cuantitativamente los factores resilientes que poseen los citados estudiantes, para posibilitar la elaboración futura de un pronóstico y seguimiento de su desarrollo profesional.

La resiliencia es una capacidad necesaria para que las personas puedan desarrollarse en una forma adecuada y que sean al mismo tiempo agentes de cambio dentro del entorno en que se encuentren.

Esta capacidad de resiliencia puede ser identificada y cuantificada para ‘hacer su diagnóstico’ y a partir de este, apoyar a los estudiantes, pero también a los directivos en el ámbito educativo, a fin de alcanzar una mejor toma de decisiones, en las Universidades, Escuelas, Colegios, Facultades e Instituciones del Sistema Educativo a Nivel Superior.

Es posible medir la capacidad resiliente que tienen los estudiantes, esta medición ayudará a reconocer la importancia que tiene trabajar para este desarrollo dentro de las diferentes instancias educativas e inclusive contemplar a la resiliencia para revisar el diseño de los programas educativos a nivel superior.

Muchos de los teóricos de la resiliencia como Goodyer, Vanistendael, Kreisler, Cirulnyk, Rutter y Galende entre otros, mencionan que esta característica es necesaria para poder sobresalir ante las adversidades de la vida y tener un buen desempeño laboral.

La 'resiliencia básica', capacidad con la que contamos todos, depende de las acciones que en un momento determinado otras personas hicieron por nosotros a favor de nuestro desarrollo, y que constituyeron una clave de 'soporte incondicional' en nuestra vida.

Estas acciones pueden consistir en el afecto que los mayores nos profesaron cuando éramos niños, la cálida cercanía que nos brindaron por medio de su aceptación incondicional. Los mensajes que nos fueron enviados, bien sea que hayan sido a través de nuestros padres o por alguna otra persona que realmente se preocupó por nuestro desarrollo, y sirvieron como aliciente.

Esto significa que la resiliencia es una capacidad que se puede desarrollar y así ayudarnos a superar traumas o problemáticas que llegaron a vivirse en forma intensa y que se tradujeron en una herida emocional. El trabajar para incrementar dicha resiliencia nos da la esperanza de que la vida no sea determinada por una infancia particularmente difícil, si no que nos dé la pauta para afirmar que las problemáticas derivadas por algún trauma o por situaciones adversas del pasado que afectaron la vida psíquica de las personas, pueden ayudar a modo de resorte para seguir adelante en la vida.

Este mejoramiento de la resiliencia puede transformarse en una oportunidad de trabajo personal. Sin embargo, antes de esto, es necesario detectar el 'nivel' de resiliencia, debido a que no se conocen las historias familiares de cada estudiante que se inscribe a las facultades de Medicina y Psicología elegidos en esta investigación, a fin de verificar en cada historia personal hasta donde se ha desarrollado esta capacidad de resiliencia históricamente, de tal modo que éste instrumento ayude a evaluar esta capacidad y pueda llegar a constituir una herramienta perfectible que ayude a conocer a manera de un indicador, si alguno de los estudiantes que participan en la investigación, necesita ayuda de índole psicológica. Esto con el objetivo de que en un futuro puedan llegar a ser capaces de afrontar los retos que se les presenten, sean un agente de cambio en su desarrollo profesional y formen relaciones personales sanas y satisfactorias.

1.2 Justificación de la investigación

Existen dos motivos que me impulsan a llevar a cabo esta investigación:

- El primero, al revisar diferentes teorías acerca de la resiliencia en el marco teórico, identifiqué que es una capacidad que puede llegar a desarrollarse a pesar de que las personas hayan pasado por situaciones traumáticas fuertes, pues pese a ello es posible adquirir las habilidades suficientes que los impulsen hacia una mejor calidad de vida.
- El segundo, es que ante la abrumadora deserción escolar de muchos jóvenes durante el curso de su educación universitaria, se propone

detectar desde el inicio de sus estudios su capacidad de resiliencia, de esta forma se llegará a identificar a aquellos estudiantes que necesitan de ayuda extraordinaria y especial a fin de que puedan desarrollar una mayor probabilidad que facilite el concluir con éxito sus estudios.

Hoy en día los estudiantes de Medicina y Psicología cuentan con programas de estudio que garantizan su preparación académica para un desarrollo profesional posterior y su inclusión en el mercado laboral. Una de las formas de corroborar esta preparación, es la titulación; sin embargo, cabe preguntar:

- ¿Cómo podemos saber si este profesional tiene la fortaleza interna suficiente para enfrentarse a las diferentes problemáticas que la vida plantea?

- ¿Cómo podemos saber si este profesional tiene la capacidad de responder en forma adecuada y creativa ante diversas dificultades?

- ¿Es conveniente incluir en los programas educativos una especie de educación enfocada hacia su desarrollo personal emocional que les permita desarrollar sus potencialidades y hacerlos profesionistas más exitosos?

1.3 Objetivos

El objetivo general de esta investigación es medir cada uno de los factores que integran la capacidad de resiliencia en los estudiantes de Medicina y Psicología con el fin de hacer un diagnóstico acerca de la magnitud de esta capacidad, esto es, realizar una evaluación del grado de resiliencia que tiene cada uno de ellos.

Los objetivos complementarios son:

- Observar las correlaciones existentes entre los grupos de alumnos de Psicología y de Medicina en lo referente a cada una de estas capacidades.
- Comparar los diferentes factores de resiliencia entre los estudiantes de las mencionadas carreras, observar cuáles factores son característicos en cada carrera y verificar las diferencias estadísticamente significativas.
- Obtener información acerca de los factores de resiliencia que son bajos en una población determinada, con el fin de que basándose en los resultados de ésta investigación se puedan proponer campañas de desarrollo personal a fin de mejorar su calidad de vida.

- Promover la medición de esta capacidad de resiliencia entre los universitarios por medio de un cuestionario elaborado originalmente para estudiantes colombianos y probarlo ahora en estudiantes mexicanos.

- Obtener un IGR¹ del CRE-U, y así sugerir la mejora de este instrumento para englobar los factores en un resultado unitario para su interpretación general.

¹ Índice General de Resiliencia

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Significado de la resiliencia

“El término resiliencia proviene del vocablo latino resilio, que significa ‘volver atrás, rebotar’. Se suele aceptar que la Psicología y las Ciencias Sociales lo toman de la Física, donde se emplea para designar la resistencia que oponen los cuerpos, en especial los metales, a la ruptura por choque o percusión; designa, pues, la cualidad de los materiales que tienen a la vez elasticidad y fragilidad, y que manifiesta la capacidad de recuperar su estado inicial tras un golpe o una presión continua.”¹

El primero en utilizar el término resiliencia en el campo de las Ciencias de la Salud, fue el Dr. John Bowlby, famoso por su tesis acerca de el ‘apego’, menciona que éste tiene un papel importante en la formación de la resiliencia, y la define como: “resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir”.²

Posteriormente aparece una investigación que es considerada como básica en la teoría de la resiliencia, se trata de un estudio longitudinal elaborado por la psicóloga Emy Werner (1992), quien integró una muestra de 698 niños nacidos en 1955 en la isla de Kauai³, y que durante 30 años fue siguiendo su desarrollo.

¹ Pérez-Blasco, Ferri F., Meliá A., Miranda., *Resiliencia y riesgo en niños con dificultades de aprendizaje*, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación., Universidad de Valencia., Valencia., España., Revista de Neurología., REV NEUROL 2007; 44(Supl 2): S9

² Citado por Vera Poseck, Beatriz En: *Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva, Personalidad resistente, resiliencia y crecimiento postraumático*, (disponible en: <http://www.psicologia-positiva.com/resistir.pdf>, Consultado el 31 de julio de 2008), pp. 23

³ Archipiélago de Hawai

La variable que importa para comprender la resiliencia, es la exposición a un riesgo alto de trastornos de la conducta, ya que cuando estos niños contaban con dos años de edad; la Doctora Werner eligió a 201 niños y vio que 72 habían progresado favorablemente en su vida, sin intervención terapéutica.

Pasado el tiempo estos niños supieron sobreponerse a las situaciones adversas que la vida les planteó, pese a haber tenido una infancia difícil, debido a que tenían diferentes riesgos como la pobreza crónica, disputas familiares y alcoholismo de los padres entre otros.

Aunque este estudio no fue hecho para el análisis de la resiliencia proporcionó datos suficientes que de alguna u otra forma ayuda con la elaboración de esta teoría, ya que incluso la Dra. Werner utilizó la palabra “resiliencia” para definir esa capacidad observada en los niños para salir adelante a pesar de la adversidad.

Izzeta (2007) comenta: “Werner afirmó que la influencia más positiva para aquellos niños desgraciados fue una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo que los había aceptado de manera incondicional independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia”⁴

⁴ Izzeta Ana María, *Paradigma posibilitador de la clínica en la posmodernidad*, Buenos Aires 2007 (Disponible en: http://www.newsmatic.e-pol.com.ar/index.php?Accion=VerArticulo&NombreSeccion=Notas%20de%20c%3%83%C2%A1tedra%20universitaria&aid=25646&pub_id=99, Consultado el 28 de agosto de 2008).

A fin de ampliar nuestra comprensión enunciaré diversas definiciones sobre la capacidad de resiliencia, a fin de alcanzar un mayor y mejor entendimiento acerca de este tema:

- “La resiliencia es un fenómeno que manifiestan sujetos jóvenes que evolucionan favorablemente, aunque hayan experimentado una forma de estrés que en la población general se estima que implica un grave riesgo de consecuencias desfavorables”.⁵
- “En general, se admite que hay resiliencia cuando un niño muestra reacciones moderadas y aceptables, si el ambiente le somete a estímulos considerados nocivos”.⁶
- “La resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un grave riesgo de resultados negativos”.⁷
- Se entiende por resiliencia “La capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación”.⁸

⁵ Rutter, M., Resilience: Some conceptual considerations, *Journal of Adolescent Health*, 14, No. 8 (1993), pp. 626-631

⁶ Goodyer, I.M., Risk and resilience proceses in childhood and adolescence, en Bengt Lindström y Nick Spencer, *Social pediatrics*, Londres, Oxford University Press, 1995, pp. 433-455

⁷ Vanistendael, S., *La résilience ou le réalisme de l' espérance: blessé mais pais vaincu*, Ginebra, Bureau international catholique de l' enfance, 2ª. Ed., 1996

⁸ Kreisler, L., La résilience mise en spirale, *Spirale*, 1 (1996), pp. 162-165

- “La resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”⁹
- “La resiliencia es la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida”¹⁰

Estas definiciones son algunas de las que se han construido a lo largo de la investigación de la capacidad de resiliencia, aún no hay una definición única concensuada que sea aceptada por todos los autores y expertos en la materia, debido a que aún se siguen encontrando nuevos hallazgos en la explicación de este fenómeno. Por lo mismo elaboraré una propia basándome en los autores y en mi opinión personal respecto al tema.

Resiliencia: Capacidad inherente a la especie humana que consiste en la posibilidad de afectarse, aprender, afrontar y recuperarse de un acontecimiento desestabilizador, transformándolo en un impulso creativo que lleva a la puesta en práctica las propias cualidades para proyectarse hacia delante y conservar la vida.

⁹ Manciaux Michael, *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Editorial Gedisa, Barcelona, 2003, pp. 22. Definición inspirada en un documento interno preparado en el año 2000 por la Fondation pour l'enfance (París).

¹⁰ Walsh Froma, *Strengthening Family Resilience*, The Guilford Press Editions, Nueva York, 1998 *Resiliencia Familiar Estrategias para su fortalecimiento*, Editorial Amorrurtu, Primera Edición, Traducción: Wolfson Leandro, Buenos Aires, 2004, pp. 26

Aclaro que en esta definición el afectarse no significa dejarse dañar, sino más bien el tener la conciencia de aceptar que un acontecimiento externo está modificando en alguna forma a la persona.

También aclaro que el tener resiliencia no significa solamente saber afrontar la adversidad y estar en una constante 'alerta' de supervivencia, sino también el hecho de saber salir fortalecido de una crisis determinada y ser un agente de cambio positivo para sí mismo y para la sociedad.

2.2 Factores Resilientes

Para una mayor comprensión del significado de los factores resilientes, a continuación enunciaré diferentes definiciones de cada uno de ellos e incluiré las definiciones que la Psic. Sonia Peralta cita en su tesis para definir dichos factores. De esta forma el lector tendrá mayores elementos de juicio para entender mejor el como se integra esta capacidad de resiliencia en sus diferentes factores.

Creatividad. Capacidad de inventar, de generar, de producir algo que antes no existía, imponer orden y belleza en las experiencias dolorosas y un propósito a las situaciones de dificultad y caos (Cáceres; Fontecilla y Kotliarenco, 1997).

Humor. Capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia; se mezclan el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación (Cáceres; Fontecilla y Kotliarenco, 1997).

Independencia. Capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener una sana distancia emocional y física, sin llegar al aislamiento (Cáceres; Fontecilla y Kotliarenco, 1997).

Iniciativa. Placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos (Cáceres; Fontecilla y Kotliarenco, 1997).

Interacción. Habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, a fin de balancear la propia necesidad de empatía y aptitud para brindarse a otros (Cáceres; Fontecilla y Kotliarenco, 1997).

Introspección. Capacidad de comprenderse a sí mismo y a los otros. Evaluación de las experiencias de forma reflexiva, activa y personal, con aceptación de las dificultades sin culpabilizar a los demás (Cáceres; Fontecilla y Kotliarenco, 1997).

Moralidad. Actividad de una conciencia informada; es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo (Cáceres; Fontecilla y Kotliarenco, 1997).

Pensamiento crítico. Capacidad de hacer un cuestionamiento de su realidad y asumir una posición crítica frente a la vida (Werner, 1992)."¹¹

2.3 La importancia de la subjetividad en la resiliencia

La subjetividad del individuo es fundamental influencia en la conformación de la capacidad de resiliencia de las personas. El Dr. Emiliano Galende comenta esta subjetividad como “productora en el sujeto de nuevos significados y valores que surgen en la experiencia y determinan un sentido posterior para el sujeto concreto: ‘luego que me pasó eso..., aprendí’ ”.¹²

La subjetividad es importante en la resiliencia porque al valorar y crear significados, se necesita del ‘otro’, es decir, necesitamos alternar con los demás para crear las significaciones de nuestra vida. Esto nos da como resultado una interpretación personal del mundo y, esto tiene que ver con los procesos que conforman la identidad de las personas.

El producto de estas vivencias conformará la individualidad en las personas.

¹¹ Véase en Peralta, Sonia, *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre*, Tesis, Corporación Universitaria del Caribe (CECAR), Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, Programa de Psicología., Sincelejo Colombia., 2006, pp. 48-51

¹² Galende, Emiliano, *Subjetividad y resiliencia: del azar y la complejidad*, Melillo, Aldo, Suárez O., Rodríguez D. (compiladores), *Resiliencia y Subjetividad los Ciclos de la Vida*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 2004, pp. 24

De aquí la importancia que tiene la interpretación de los sucesos dolorosos, críticos o adversos que le ocurren al individuo, debido a que precisamente la forma en que se interpretan dichos sucesos, puede llegar a dar lugar a la *praxis* de la capacidad de resiliencia. Dicha *praxis* de esta capacidad en nuestra vida constituye la 'buena noticia' detrás de la desgracia, es el recurso latente que se encuentra listo en nuestro bagaje de capacidades para poder afrontar la adversidad en el momento crítico.

Otro elemento que vale la pena comentar es el de las estrategias utilizadas para enfrentarse a la frustración, esto es, cuando las personas se enfrentan a situaciones límite que no pueden cambiar.

¿Qué pasa con la resiliencia en este tema?

La resiliencia no consiste en tener recetas para todos los casos en todas las circunstancias, sino que implica creatividad para poder modificar la realidad en cierto grado, pero también implica tolerar la frustración y no derrumbarse por ello, ya que de esta forma se conocen los propios límites de acción, se tiene un mapa cognitivo más claro de la realidad, y por ende un mayor cuidado de uno mismo.

¿De qué modo intervienen los demás, "el otro", "los otros", en esta formación de la resiliencia?

En la formación del propio psiquismo, cuando poco a poco se va tomando cuenta que hay otro distinto a sí, alguien más que existe, en tanto se capte, se le perciba, entonces se va dando una formación en la persona que se denomina 'otredad'.

Este tema es sumamente complejo, y aunque no es objeto de esta tesis, es necesario mencionarlo por la trascendencia que tiene en sí mismo.

Esta otredad que se forma en el psiquismo de las personas, constituye varias consecuencias para la conciencia del sujeto, ya que por una parte, la persona al concebir al otro logra una diferenciación personalísima ante el mundo, que le identifica como único, indivisible, intransferible y también por otra parte al reconocer al otro, da cuenta que no es 'el único' si no que comparte con 'otros' la formación de la propia especie.

Este 'dar cuenta' del otro es trascendental, ya que al estar construyendo al otro, también se da la construcción del propio 'otro', es decir, independientemente de que exista un 'otro', yo tengo mi propio otro, el 'tú' de mi 'yo'. ¿Cómo podemos verlo representado más fácilmente para comprenderlo?, quizá en un ejemplo práctico:

Supongamos que Pedro habla consigo mismo todas las mañanas y piensa: "Pedro, hoy es un día importante porque irás a un par de entrevistas de trabajo, ¿Cómo te sientes?" (luego el mismo se contesta con su 'tú') "Bueno, pues creo que siento un poco de miedo al enfrentarme a personas y situaciones que no

conozco” (después él habla desde su ‘yo’) “Está bien Pedro, comprendo que estés un poco asustado, sólo quiero que recuerdes que nos tenemos el uno al otro, que tienes capacidades y que también hay amigos que están dispuestos a ayudarte”.

Lo mencionado en el párrafo anterior es un claro ejemplo de cómo es que existe e interactúa un ‘tú’ dentro de un ‘yo’.

Martin Buber (1878-1965) explica este fenómeno de la relación del ‘tú’ con el ‘yo’ desde una postura filosófica y teológica que vale la pena revisar:

“El Tú me sale al encuentro por gracia –no se le encuentra buscando-. Pero que yo le diga la palabra básica es un acto de mi ser, el acto de mi ser. El Tú me sale al encuentro. Pero yo entro en relación inmediata con él. De modo que la relación significa ser elegido y elegir, pasión y acción unitariamente. (...) La palabra básica Yo-Tú sólo puede ser dicha con la totalidad del ser. Pero la reunión y la fusión en orden al ser entero nunca puedo realizarlas desde mí, aunque nunca pueden darse sin mí. Yo llego a ser Yo en el Tú; al llegar a ser Yo, digo Tú.
Toda vida verdadera es encuentro.”¹³

Al leer este pequeño fragmento de su obra de Martin Buber, me parece interesante el observar como el autor resalta la relación en sí misma, pone de manifiesto el ejercicio de libertad entre dos sujetos, en el sentido en que ambos se ‘eligen’ para conformar el encuentro.

Aprender acerca de este encuentro de este ‘yo’ y ‘tú’ internos, al igual que la relación de un yo y tú de persona a persona, son pieza fundamental para la conformación de la capacidad de resiliencia, por que es a partir de la

¹³ Buber Martin, *Yo y Tú*, Editorial Caparrós, 3ª. Edición, Madrid, 1998, pp. 18

concatenación de estos encuentros lo que les permitirá a los individuos formar redes de apoyo.

Este desarrollo paulatino del 'yo' y 'tú', dará lugar a descubrir las diferentes formas en que se conciben a las personas, es decir el 'él', el 'nosotros', el 'ustedes' y el 'ellos'. En este proceso la persona se va autoafirmando, porque el 'otro' lo sostiene en cuanto a su representatividad de un lugar en el mundo, por que el 'otro' al interactuar con el sujeto, da cuenta de que 'existe', de esta forma es posible hablar de lo que significa la elaboración mental de la creación e interpretación del mundo interno de cada persona en relación con el exterior.

Lo dicho anteriormente nos ayuda a comprender el porqué nuestra especie ha desarrollado una compleja estructura social, ya que debido a las distintas representatividades elaboradas ('yo', 'tú', 'él', 'nosotros', 'ustedes' y 'ellos') con las que contamos, y las diferentes interacciones entre ellas, dan como resultado de igual forma una compleja interacción social.

Esta compleja interacción social es lo que los humanos hemos encontrado hasta el día de hoy para poder asegurar, por una parte, una mayor permanencia individual en el tiempo, y por otra, la supervivencia de la propia especie.

También vale la pena mencionar en esta misma idea, que gracias a esta forma particular de interacción social que tenemos los humanos (economía,

educación, política, ecología, vínculos familiares, etc.) es que hemos podido evolucionar hasta lo que hoy en día es nuestra especie en toda su complejidad.

Entonces, la importancia de lo que significa el 'otro', es trascendental para la construcción de la propia subjetividad y por ende para la formación de la capacidad de resiliencia.

Galende (2004) nos da pauta para comprender porque la subjetividad del individuo es pieza fundamental para la construcción de la resiliencia:

“La pregunta acerca de porqué algunos fracasan bajo las mismas circunstancias de vida en las que los otros logran superación y enriquecimiento personal, debe llevarnos a indagar sobre las condiciones en que la subjetividad produce capacidades de acción racional y pensamiento crítico, sobre las cuales el sujeto se apoya para superar la adversidad y adquirir un nuevo conocimiento y poder sobre ella.”¹⁴

Al leer este pequeño fragmento de la obra de Galende, y contrastarlo *grosso modo* con la situación familiar y del sistema educativo al inicio de este tercer milenio en nuestro país, me surgen diferentes preguntas:

- ¿Cuál es la importancia que se le da a la expresión de la subjetividad de la persona?
- ¿Quién promueve y educa en el propio autocuidado?
- ¿Se promueven tiempos de reflexión y revisión de vida y de sano esparcimiento?
- ¿Quién nos dice que tan sólo por el hecho de existir ya se tiene un valor en sí mismo, y generar con ello la propia estima?

¹⁴ Galende, Emiliano, Op. cit. pp. 38

- ¿No es ésta la base de la resiliencia?

De esta forma el lector podrá o no estar de acuerdo conmigo, en que nos encontramos que muchas de las actitudes que se viven en la escuela y la familia no siempre promueven un desarrollo personal adecuado, entonces:

¿Qué personas o agentes de nuestra sociedad son pieza clave y fundamental para crear la resiliencia de las futuras generaciones?

Me atrevería a decir que los padres y maestros tienen mayormente esta posibilidad, de esta forma es conveniente que comprendan y asimilen el concepto en sus personas primeramente, que encuentren el eje de su propia resiliencia para que posteriormente lo puedan transmitir con base en su experiencia vivida.

Este proceso de hecho se da, ya que la información pasa de una generación a otra por el lenguaje y la cultura entre otras cosas, pero hace falta un proceso de 'filtrado' en donde la información que se proporcione a las nuevas generaciones promueva, no solo la propia realización de cada una de las personas, sino también la construcción de un mundo social con mayor equidad.

Nuestros tiempos requieren de agentes de cambio en las diferentes instancias sociales con una mayor conciencia de la realidad social en la que nos encontramos insertos.

Sin embargo, actualmente en nuestras instituciones familiar y escolar:

- ¿Se favorece o se entorpece este proceso de que los padres y maestros trabajen su propia resiliencia?
- ¿Nuestro estado favorece el proceso de paternaje y maternaje en nuestro país?
- ¿Tenemos claro lo complejo que resulta el proceso de la parentalidad?

Como se puede observar en base a las interrogantes planteadas, hay mucho trabajo por hacer para 'dejar el mundo en mejores condiciones de como lo encontramos'¹⁵, el mundo requiere de nuestras manos y voluntad, traducidos en preparación, disponibilidad, entrega, realismo y entusiasmo.

Nos encontramos entonces en un punto en el que si queremos tener padres y educadores resilientes, es conveniente que como sociedad nos preocupemos porque estos agentes logren reelaborar su propia resiliencia en programas escolares y sociales específicamente dirigidos.

Esto con el ánimo de 'filtrar' en la experiencia de vida de cada uno de ellos, los factores que en su vida personal propiciaron su propia resiliencia, y de esta forma, facilitar una síntesis personal que permita en el futuro mediano traducirlo en experiencia valiosa para compartir a los hijos y alumnos.

¹⁵ Frase de Baden Powell Of Gilwell (1857-1941), fundador del movimiento Scout a nivel mundial, (disponible en: http://www.scoutsdearagon.org/rincon/roverismo_hacia_exitos.pdf, pp.2, Consultado el 15 de diciembre de 2008)

2.4 Voluntad y Conciencia Crítica

Para que los trabajos, invenciones, expresiones artísticas, desarrollo de nuevas tecnologías e invenciones de nuevas generaciones puedan llevarse a cabo y beneficien no sólo a unos cuantos, sino que en realidad signifiquen una aportación para toda la humanidad, es necesario que se eduquen a las presentes generaciones en forma de acciones y discursos concretos en donde se promueva por una parte, una conciencia crítica ante la realidad, pero al mismo tiempo se desarrolle también la escucha y la tolerancia.

Al inicio de este tercer milenio, existe la imperiosa necesidad de reforzar estas actitudes de conciencia crítica, escucha y tolerancia en las universidades, y me parece que una mayor participación del arte y la espiritualidad pueden ayudar a este cometido.

Sin embargo, es inútil tan sólo tomar conciencia de la realidad, si no hay una praxis transformadora que unifique esfuerzos a una causa común. En otras palabras, no se puede llegar a esta praxis, si antes no hay una *voluntad afectada*, y no hay una voluntad afectada si antes no existe una toma de conciencia, y no existe toma de conciencia si no hay una 'falta' que provoque un deseo, ya que movernos hacia donde apunta el deseo constituirá la parte motora de las acciones a tomar.

Ahora bien, antes de ir tras el deseo, nos hemos preguntado si ¿Ese deseo brota de lo más sublime de nuestra conciencia?, ¿Ha de llevarnos a un bien

más grande que el bienestar personal?, ¿Qué pasaría si ese deseo estuviera satisfecho en nuestro entorno y también en nuestro mundo interno?. El motivo de elaborar todas estas preguntas es que al satisfacer estos deseos nos encontremos un poco más cerca de un bienestar propio y de la humanidad en su conjunto.

Hablaré un poco de la 'falta' que mencioné. Cuando se tiene conciencia plena de que algo 'falta' en la propia existencia, hay una especie de inquietud interna, una sensación de que se está incompleto, algo que internamente incomoda, entonces comienza el movimiento hacia la *resolución* de esa sensación de vacío.

Maslow (1970) presenta un modelo que ayuda a explicar lo anteriormente dicho, en su jerarquía de las necesidades, expone que existe un orden en la satisfacción de las mismas, este orden está en función de lo que él considera la naturaleza humana, y lo presenta como necesidades fisiológicas, de seguridad, de aceptación social, de autoestima y de autorrealización. Necesidades que pueden apreciarse en el siguiente esquema:



Imagen 1

Pirámide de la Jerarquía de las necesidades

De esta forma observamos que la necesidad autorrealización humana se encuentra hacia la punta de la pirámide y que según Maslow considera que no es posible llegar a ella si no se han tenido las otras anteriormente como una base.

Sin embargo, dentro de este contexto, ¿Cómo se podrá aspirar a una realización del individuo, si sus necesidades básicas aún no han sido cubiertas?, o peor aún, no han sido reconocidas ni siquiera por el mismo individuo.

El primer paso entonces es re-conocer que se tiene una necesidad, y el simple ejercicio de este acto cognitivo reflexivo, constituye la base hacia la

construcción de la propia dignidad humana. Reconocer de esta forma la propia dignidad se traducirá en la legítima defensa de los propios derechos humanos y será un elemento más para la construcción de la propia resiliencia.

Después de reflexionar sobre este tema me pregunto ¿Cómo es posible fortalecer la voluntad y conciencia crítica en los estudiantes para lograr que los futuros profesionistas se transformen en agentes de cambio en nuestra sociedad?

Me parece que en este punto es necesario comenzar a promover entre los ambientes educativos y familiares una cultura de autoconocimiento, tal como lo hicieron las grandes culturas como los Mayas, los Aztecas, los Egipcios, los Griegos, Los Chinos, etc. En fin, existen varios ejemplos en la historia en que la humanidad ha tratado de hacer un recuento constante de sí mismo de acuerdo con su propio sello cultural.

2.5 Sentido de vida y Resiliencia

Una de las cosas más difíciles en cualquier disciplina es pasar de la parte teórica a la práctica, el caso de la resiliencia no es la excepción, por que el transformar los pensamientos que alientan nuestra propia vida y desarrollo, en la materialización de estrategias concretas que tengan ilación y seguimiento en la realidad, requiere tiempo y dedicación. Más aún si dicha tarea consiste en la reconstrucción de sí mismo tras una crisis, accidente o desavenencia en la vida.

Es así como cualquier tragedia en sí misma puede representar una ventaja para que las personas saquen lo mejor de ellas mismas, utilizar los acontecimientos adversos como un resorte que impulse nuestra causa.

Por ejemplo el caso de Mahatma Karamchand Gandhi (1869-1948), que a pesar de haber sido arrestado varias veces por el Gobierno Británico, llevar a cabo ayunos y organizar diversas resistencias civiles pacíficas entre otras cosas, logra para la India su propia Independencia el 15 de agosto de 1947.

Otro claro ejemplo es el del músico Ludwig Van Beethoven (1770 - 1827) quien aún a pesar de su prematura sordera logró composiciones musicales de talla mundial que marcaron toda una época en la música europea.

Un ejemplo más es la Madre Teresa de Calcuta quien a pesar de vivir en una ciudad sumamente poblada como lo es Calcuta, en el año de 1946 al contemplar la pobreza extrema, miseria y hambre en que vivían los habitantes de ese lugar, decide separarse de su congregación religiosa de Las Hermanas de Nuestra Señora de Loreto y fundar dos años más tarde en 1948 Las Hermanas de la Caridad para dar atención a las personas con mayores necesidades de Calcuta. Ella, al ver la tragedia de hambruna y enfermedad de la población de este lugar, se afecta en grado tal que traduce este 'darse cuenta' de la realidad en una vocación personal de ayuda a los más desprotegidos.

Luego de ver estos ejemplos de vida podemos observar un fenómeno común en la actitud de estas personas, no se permitieron abatir ante la situación que les aquejaba en ese momento, sino que pusieron manos a la obra, lo cual permite elaborar las siguientes preguntas:

- ¿De qué elemento depende la calidad de la reacción que las personas tengan en una situación crítica en su vida?
- ¿Cuál es la posición que se tiene frente a la adversidad?
- ¿Cuál es la interpretación que se da a los hechos que se viven?
- ¿Cuál es la verdad profunda o convicción propia que se defiende ante una situación límite?

Es aquí donde la resiliencia juega un papel fundamental para la recuperación, la cual está muy ligada a la interpretación que se hace de los hechos que suceden a lo largo de la vida. Por lo tanto, la resiliencia tiene que ver con la historia del sujeto. Dentro de los anales de la misma historia se encuentra el punto desde el cual es posible el rehacerse a sí mismo, este punto está ligado al sentido de vida muy particular en cada individuo.

A lo largo de la historia de la Psicología han existido personajes que han abordado este tema de forma clara y precisa.

Victor Frankl, quién se enfrentara a las peores calamidades del campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), comunicó al mundo desde su limitada existencia en ese momento “lo importante no es lo

que nosotros esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros”¹⁶
Desde esta perspectiva Víctor Frankl planteó la técnica de la “Logoterapia”, que proporciona un sentido a la crisis, ‘al momento difícil’, porque es el sentido de la vida el que sostiene a la vida misma.

Esta frase de Frankl nos da una idea acerca de la transformación del pensamiento de éste hombre, que logra romper el egocentrismo y posicionar en el centro - no al sí mismo - sino a la Vida y hasta en cierta forma podríamos imitarle al transformar la pregunta de ¿Qué espero de la vida? en ¿Qué espera la Vida de mí?

El descubrir ese sentido de pertenencia ante la Vida sólo ocurre si se es consciente de tener una conexión estrecha con la Vida misma, de sentirse en conexión con un universo más amplio, y esto depende en mayor o menor medida de la experiencia que en los diferentes ámbitos de la vida se haya tenido y también de los mentores o guías que nos hayan acompañado.

En cierta forma es la asunción y posición frente a la pérdida, lo que definirá la actuación en el futuro; la posición que la persona asuma es de gran importancia, debido a que la forma en que se asume dicha pérdida, tendrá que ver con la futura relación con los otros, pues es justamente en el momento en que se viven las situaciones adversas cuando cabe la posibilidad de que estas mismas se transformen en un resorte que impulse al individuo.

¹⁶ Citado por Vanistendael Stefan, Lecomte Jaques, “Resiliencia y Sentido de vida”, En Melillo Aldo, Suárez O. Elbio N., Rodríguez Daniel, *Resiliencia y Subjetividad los ciclos de la vida*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 2004, pp.93.

Cuando estas experiencias adversas provocan un vínculo de solidaridad y entendimiento entre las personas, se puede apreciar más claramente como cada persona ocupa su propia posición en el mundo, es decir, toma un lugar, en donde la manifestación de su propia subjetividad, traducida en su quehacer particular, puede conducir en conjunto, hacia la construcción de un mundo con estructuras que promuevan la equidad y la fraternidad entre sus miembros.

Un ejemplo de lo anterior lo pudimos ver en la ciudad de México en el año de 1985, cuando un terremoto sacudió a nuestra ciudad y sus miembros tuvieron que organizarse solidariamente para poder responder ante una catástrofe de gran magnitud.

Por otra parte es conveniente tener cuidado en el estudio y puesta en práctica de la resiliencia, ya que se corre el riesgo de volverse un fin en sí mismo y no un medio. Si como profesionales de la salud, nos centramos solamente en la resiliencia con el deseo de que “se de” un fenómeno en el sujeto, es como si estuviéramos reduciendo a ‘objeto’, al sujeto, y - en cierta forma - sutilmente nos posicionaríamos como autoridad.

Lo anteriormente dicho no significa que no se reconozca la propia autoridad frente a los pacientes, sino que la inquietud del comentario es mostrar que no se trata de hacer dependiente al sujeto del profesional de la salud, si no que el profesional de la salud¹⁷ por un periodo de tiempo¹⁸, constituya un apoyo para

¹⁷ Hablando de los Psicólogos, Psicoanalistas, Psiquiatras

¹⁸ Dicho periodo de tiempo será dependiente de la problemática que se esté trabajando, ya sea en el ámbito educativo o terapéutico.

que las personas redescubran sus propias cualidades y al ponerlas en práctica, se vaya forjando la resiliencia poco a poco en la medida de su capacidad.

2.6 Utopía y resiliencia

La famosa Utopía (1516) de Tomás Moro (1478-1535), demuestra una idealización de una probable futura realidad, se refiere a una realidad que Tomás Moro anheló, y que quizá se gestó durante los años que estuvo en la Cartuja (1501-1505), con esto, no sólo dio paso a la invención de la palabra que significa 'lugar que no existe', sino que también creó un nuevo género literario en el cual los autores podían proyectar sus propios deseos por un bien común y por una sociedad política e incluyente más equitativa y justa.

Lo valioso del pensamiento utópico es que nos alienta a un 'porqué' vivir, a tener una dirección, nos ayuda a canalizar nuestras fuerzas y tener esperanza en medio de la incertidumbre. Al respecto Fernández Buey (1997) comenta:

“El utópico, como el veraz y el bondadoso, está indicando siempre a los otros con su comportamiento la dirección en la que habría de moverse. Puede ocurrir, y de hecho ocurre en ocasiones, que el utópico, como el veraz y el bondadoso, se equivoque de medio a medio en su estar en el mundo; pero incluso cuando yerra sobre el presente, obliga a torcer la mirada de los que le miran no en el rostro sino en la dirección más conveniente para todos”¹⁹

Por lo dicho anteriormente, parece adecuado incluir en los programas universitarios, cierto grado de 'utopía' en lo que se refiere al servicio hacia los demás, ya que de esta manera se toma en cuenta a las personas y a la sociedad en su conjunto, y así estaremos tomando un lugar en el mundo. Es

¹⁹ Citado por Jaramillo Ana, “Resiliencia Social y Educación Superior”, En Melillo Aldo, Suárez O., Rodríguez D. (compiladores), *Resiliencia y Subjetividad los ciclos de la vida*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 2004, pp. 240-241

conveniente que esta utopía recaiga sobre acciones concretas, a lo largo de nuestra existencia y que esté vinculada con nuestro proceso personal y con el entorno que nuestra vida comprende.

En otras palabras, alentar al estudiante y al profesionalista a dar cuenta que en el trabajo diario se está descubriendo y forjando la 'misión personal', manifestada en el grado de entusiasmo que se experimenta ante determinado acontecimiento y en aquello que internamente motiva a trascender la propia existencia. Hablo de las resonancias afectivas internas de cada persona, cuando dichas resonancias hayan una correspondencia real y posible con el mundo exterior, que resaltan aquellos aspectos o detalles que va teniendo una significancia y relevancia tal en nuestra vida, que al descubrirlo no estaríamos dispuestos a cambiar por otra cosa, algo que podríamos resumir quizá en una palabra: Vocación.

Sin embargo la utopía particular que cada quien podemos llegar a descubrir en nuestro mundo, al sentirnos llamados a ella, resulta conveniente tener una buena dosis de realismo, porque puede ser que la medida de nuestro deseo sea muy grande, pero nuestra capacidad en la realidad para la realización de nuestro deseo en un corto tiempo, sea limitada, entonces, parte de llevar un idealismo sano en nuestra vida, consiste también en la aceptación de los límites de nuestra propia persona y de la propia realidad, ya que de otra forma, al ser las expectativas personales elevadas, y la realidad particular demasiado acotada, viviríamos en un clima constante de frustración y enojo.

La forma particular en que cada persona se ajusta a la realidad es fundamental para el desarrollo de la capacidad de resiliencia, dicha forma depende de la subjetividad con que cada persona evalúe determinada circunstancia adversa a la que tenga que enfrentarse, y es en este punto preciso en donde la sensatez y la fe tienen un papel crucial en la toma de decisiones, ya que por una parte, no es conveniente dejar de reconocer nuestros talentos y habilidades y por otra tampoco sobrevalorarlos.

Es en ese *insight* o 'punto luminoso' en nuestra mente, en donde nos vemos a nosotros mismos como sobrados o faltos, allí es cuando nuestra capacidad de resiliencia entra en acción, donde es conveniente sobreponernos ante las dificultades con paciencia y realismo, y al mismo tiempo conservar nuestra autoestima, no ponerla en función de los resultados, sino en una visión integral de nuestra vida que tome en cuenta nuestras distintas dimensiones, producto del proceso de autoconocimiento.

2.7 Formadores Resilientes

Si explicamos en qué consiste esta capacidad de resiliencia a directivos de escuela, maestros y padres de familia, seguramente les gustaría saber cómo favorecerla para formar niños 'resilientes', o con capacidad de resiliencia. El primer aspecto a tener en cuenta para favorecer la resiliencia en los más jóvenes, es que los formadores también sean resilientes y hayan podido descubrir esta capacidad en ellos mismos.

Sin embargo, esto no puede ser posible sin antes mirar que la vida ofrece un abanico amplio de experiencias para el desarrollo de esta capacidad, de esta forma, los aprendizajes que ayudan a elaborar estrategias para sobreponerse a la adversidad a lo largo del tiempo van conformando el bagaje de capacidades resilientes que se tienen. Lo interesante de este punto, es que los formadores pueden comunicar sus propias experiencias que les han permitido reinventarse a sí mismos en algún momento crítico de su vida y, en el momento oportuno, platicarlo a otros con el fin ayudarles en su formación, brindándoles estrategias que pueden llegar a utilizar en situaciones semejantes.

Otro aspecto fundamental para la educación de la resiliencia lo abordan Oliva y Pagliari (2004) de la siguiente forma “Quienes permanecen en la praxis de este modelo educativo debemos ejercitarnos en el pensamiento crítico, la formación continua y la discusión con pares y personas idóneas acerca de nuestras prácticas.”²⁰

Esto quiere decir que quienes se encuentran en el medio educativo o terapéutico, y desean construir resiliencia entre sus alumnos y pacientes, es conveniente se apeguen a una educación continua en el medio particular que se encuentren, donde se informen periódicamente de lo que sucede en la actualidad de su profesión, ya sean Educadores, Médicos, Psicólogos, Trabajadores Sociales, Docentes, o cualquier otro profesional que tenga contacto con alumnos.

²⁰ Oliva, María C., Pagliari A., “El aporte de la resiliencia a la educación de jóvenes en dificultades”, En Melillo Aldo, Suárez O., Rodríguez D. (compiladores), *Resiliencia y Subjetividad los ciclos de la vida* Editorial Paidós, Buenos Aires, 2004, pp.243

Esto lo pueden llevar a cabo ya sea por medio de la consulta de bases de datos, artículos que hablen de casos semejantes a los que enfrentan, o bien compartir información con diferentes colegas, con el objetivo de que se pueda brindar una intervención más adecuada y acertada del medio en que el profesional ofrece sus servicios.

Otro punto importante para la educación de los jóvenes que mencionan Oliva y Pagliari (2004), se refiere a la capacidad de parte de los formadores por “dejarse penetrar” por la situación cultural en la que se encuentran sus alumnos; es decir, enterarse cómo es su familia, dónde viven, cuál es su historia, y otros factores más; los cuales son necesarios de conocer acerca de los educandos.

Sin embargo; en una Universidad de Masas; actualmente, ¿qué profesores conocen o procuran conocer estos datos?, ¿acaso frente a un creciente alumnado les alcanza el tiempo? En un intento por ser realista, es difícil saber la solución de alumno por alumno. Lo que sí creo, es que es posible cultivar y ayudar a que la actitud del profesor frente a sus alumnos sea una actitud de apertura al diálogo, para quien lo necesite en determinado momento. Me parece indispensable que ésta sea una parte del perfil básico del educador hoy en día.

Sin embargo como comentan Oliva y Pagliari a Gomes Da Costa:

“Sólo a partir de una conciencia aguda de sí mismo, el educador podrá percibir correctamente que parte de su personalidad está proyectando en cada acción. Sin esta apertura hacia la interioridad, la proyección del educador es atribuir todas las cosas negativas que ocurran al propio educando y a sus condiciones

de trabajo, eximiéndose de colocarse a sí mismo como parte de los problemas".²¹

Quizás lo anterior ayude a comprender que lo que se está viviendo; en realidad es un proceso constante y permanente. De alguna forma, todos estamos inmersos en este proceso de apertura hacia nuestro interior; no estamos terminados, de lo contrario no podríamos aspirar a seguir adquiriendo conocimientos de distinta índole a lo largo de nuestra vida.

Algo que me parece muy pertinente rescatar de lo que dice Da Costa, es su comentario acerca de la conciencia aguda de sí mismo del educador. Me parece que el tener una conciencia aguda de sí mismo es una consecuencia de un estilo de vida, un producto de varios elementos:

- Saber y reconocer que los propios prejuicios influyen en las decisiones que se toman diariamente
- Una actitud de ignorancia hacia la realidad, esto es, el dejarse afectar y cuestionar por los acontecimientos. Porque si ya se sabe de antemano lo que sucederá, no podrá ser posible tener una apertura hacia lo nuevo y se mata el espíritu científico.
- Tener honestidad en los sentimientos que se experimenten y ver las posibles causas, y discriminar entre los que nos ayudan a crecer y los pensamientos basura. Esto ayudará a que nuestra vida personal se conecte con nuestro actuar profesional y le dé sentido.

²¹ *Ibidem* pp. 248

- Recoger el día a día las experiencias vividas en una actitud de recordar lo que se aprendió e incluirlo en el esquema personal.
- Compartir con otros las propias experiencias, tanto personales como las de la docencia, logrando de esta forma una retroalimentación armónica.

Quizá los puntos anteriores puedan sonar un tanto difíciles de llevar a la práctica, sin embargo, creo que existen personas que luchan día a día y no ven tanto el sistema en el que están inmersos y sus evidentes desventajas, por el contrario, les importa más su desarrollo personal y el de los demás, poseen una mirada de esperanza y fe a pesar de hechos adversos.

2.8 La ayuda del hogar

Muchas de las quejas provenientes de los educadores y psicoterapeutas están dirigidas hacia las familias de los educandos, ya que en su opinión, muchas de las ocasiones les 'echan a perder' el trabajo que se ha logrado en el aula o consultorio.

He aquí el punto crucial en donde es conveniente que padres y educadores pongan especial atención, porque si por una parte los profesores están haciendo un esfuerzo para formar a los niños en diferentes valores, ayuda considerablemente el que sientan el respaldo por parte de los padres, esto con el objeto de verificar el seguimiento de que lo que se enseña en la escuela, sea también promovido en la familia de los niños.

Por esto es importante también verificar la unificación de un criterio acerca de lo que los padres esperan de la formación de sus hijos y lo que la escuela ofrece como institución, y así, proceder a acortar la distancia entre padres y profesores.

El abordar este punto crucial, pudiera llegar a sonar un tanto utópico, porque por lo general se piensa que el docente cuenta con el tiempo suficiente para llevar a buen término esta formación académica y en valores, sin embargo, las estrategias utilizadas para dicha formación, serán eficaces sólo por medio de herramientas concretas aportados por la familia y los docentes, y así llegar a hacer un esfuerzo que acorte la distancia entre escuela y hogar.

2.9 Características de Médicos y Psicólogos

Al revisar diversos estudios acerca de las características que poseen las personas que deciden estudiar Medicina o Psicología, se resalta que ciertas características básicas son necesarias y otras características se irán desarrollando durante el trayecto de la carrera. Así lo precisan Romero y Villegas (2006)²² en su Tesis Profesional, al encontrar que los alumnos que ingresaron a la carrera de Psicología en su primer ciclo; en comparación con los de onceavo ciclo, tienen una mayor necesidad de contar con la consideración y aprobación de los demás, factor que lo denominan como

²² Romero, Lino., Villegas Ch., Tesis: *Análisis comparativo de los Valores Interpersonales entre los estudiantes de Primer ciclo respecto a los de Onceavo ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada Cesar Vallejo de la ciudad de Trujillo.*, Trujillo Perú., 2006 (Disponible en http://ucvvirtual.edu.pe/portal/escuelas/psicologia/tesis_ps/TESIS/T207.doc, Consultado el 2 de noviembre de 2008).

soporte; así también una mayor necesidad de reconocimiento, al igual que presentan una mayor benevolencia entre sus miembros.

Por su parte los alumnos de onceavo ciclo de la licenciatura poseen una mayor independencia y autonomía, mostrando también un mayor liderazgo.

También se encontró en este estudio que el valor de la conformidad no es determinante en la carrera de Psicología, ya que no se encontraron diferencias significativas entre los estudiantes de primero y onceavo ciclo de dicha licenciatura.

Otro estudio realizado por Rodríguez María y colaboradores²³, al comparar dos grupos de estudiantes de la carrera de Psicología, uno procedente de escuela pública y otro procedente de escuela privada, ambas escuelas ubicadas en la ciudad de Monterrey. Muestra en primera instancia que al ser examinados en su inteligencia emocional, más del 75% de los estudiantes se encontraban dentro de los rangos adecuados; podría concluirse que la inteligencia emocional sí forma parte de las cualidades de estos estudiantes.

También se encontraron ligeras diferencias no significativas entre los sexos, las mujeres mostraron mejor comprensión de las emociones y los hombres tienen una mejor regulación emocional.

²³ Rodríguez, María C., Sánchez Martha P., Valdivia Juan A. , Padilla Víctor M., *Perfil de inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología.*, Universidad Autónoma de Nuevo León., Nuevo León., México., (Disponible en: http://www.uaslp.mx/PDF/2228_320.pdf, Consultado el 24 de noviembre de 2008)

En el caso de los médicos, un estudio longitudinal iniciado en el año 2000 y de aproximadamente nueve años de duración, realizado en la Pontificia Universidad Católica de Chile, muestra en sus resultados preliminares que 7 de cada 10 estudiantes que ingresan a esta casa de estudios en la Facultad de Medicina, “se caracterizan por analizar la información de un modo lógico, objetivo e imparcial o por tener una postura estructurada y decidida en la vida. El fuerte de estos estudiantes es la capacidad de asimilar gran cantidad de información y abstraer los conceptos y patrones generales.”²⁴ Este estudio tuvo la intención de identificar si los tipos psicológicos y los estilos de aprendizaje son variables relevantes para el desempeño académico de los estudiantes de Medicina. Este estudio reveló que el estilo de aprendizaje de poco más de la mitad de los encuestados consiste en asimilar gran cantidad de información, reconocer patrones y conceptos, reflexionar y luego actuar, y preferir las clases a actividades prácticas, en otras palabras un estilo asimilador. Al tiempo un poco menos del cuarto de la población reconoce patrones y conceptos, aplica el conocimiento a la práctica, aprende resolviendo problemas y prefiere actividades prácticas a clases, es decir un estilo convergente.

Vale la pena resaltar que los resultados obtenidos por las diferencias de género en relación con las preferencias psicológicas, una mayor proporción de mujeres privilegia las consideraciones personales y el cuidado de las relaciones humanas, mientras que los hombres prefieren el análisis lógico, objetivo e imparcial; se trata de un estilo *feeling vs. thinking* como indicador de los

²⁴ Bitran C, Marcela, Zúñiga P, Denisse, Lafuente G, Montserrat *et al.* *Tipos psicológicos y estilos de aprendizaje de los estudiantes que ingresan a Medicina en la Pontificia Universidad Católica de Chile.* *Rev. méd. Chile*, sep. 2003, vol.131, no.9, p.1067-1078. ISSN 0034-9887.

diferentes tipos psicológicos acorde a lo propuesto por Myers Briggs (MBTI) (1991)²⁵.

2.10 Diferencias de Género y Resiliencia

Aunque ya se han comentado algunos resultados de los estudios realizados a estudiantes de Medicina y de Psicología en el renglón de género, citaré a más autores quienes han investigado más acerca de las diferencias sexuales en cuanto a la resiliencia se refiere.

Grotberg (2002) demostró como los niños y las niñas difieren en cuanto a la resolución de conflictos; por una parte, “las niñas tienden a contar con habilidades interpersonales y fortalezas internas, en tanto que los niños tienden a ser más pragmáticos”²⁶.

Por su parte; Ramírez B. y Ospina D. (1998) realizaron una investigación en una pequeña población del Urabá antioqueño en Colombia para medir los efectos de la violencia armada en niños y niñas. Encontraron que “mientras que los niños se perciben inhibidos, inseguros, y con problemas de comunicación, las niñas se ven más flexibles y dependientes de las figuras de apego”²⁷.

²⁵ Briggs Myers I. *MBTI: Inventario Tipológico Forma G*. Manual. Madrid: TEA Ediciones. 1991.

²⁶ Citado por Ospina M. Doris E., Jaramillo V. Diva E., Uribe V. Tulia M., “La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres”, Revista de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia., Colombia feb. 2005; 23(1): pp.86 En Grotberg, Edith, *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*, Editorial Paidós, Buenos Aires 2003.

²⁷ Citado por Ospina M. Doris E., Jaramillo V. Diva E., Uribe V. Tulia M., “La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres”, Revista de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia., Colombia feb. 2005; 23(1): pp.86 En Ramírez B., Ospina D. *Efectos psicológicos de la violencia por conflicto armado en la zona del Urabá antioqueño: Una sistematización*

Esto muestra que las diferencias sexuales en este punto consisten en que la forma percibir los hechos en la realidad, la elaboración e interpretación de la información, así como las estrategias de afrontamiento ante dicha realidad son diferentes.

En cuanto a la interacción con el ambiente:

“...estudios sobre el significado y los efectos de la interacción social han mostrado que los muchachos desarrollan más fácilmente perturbaciones emocionales y de conducta que las muchachas cuando están expuestos a discordia familiar; los padres tienden a reñir más delante de los muchachos que delante de las muchachas; (...) los muchachos reaccionan, más frecuentemente que las muchachas, con conductas de oposición disociadora en lugar de reaccionar con dolor emocional; finalmente, la timidez en los muchachos es asociada a interacciones negativas con otros, mientras que en las muchachas se asocia con intercambios personales positivos”²⁸.

Para Walsh los hombres se ven superados por las mujeres en cuanto al enfrentamiento de la adversidad en los distintos niveles de edad.

“Es interesante señalar que, en todos los niveles de edad, las niñas superan la adversidad en mayor número que los varones. Podría postularse que en la búsqueda y mantenimiento de esas relaciones de apoyo influye la socialización basada en el género: a las niñas se les enseña a ser más afables y sociables, mientras que a los varones se les enseña a ser duros y a confiar sólo en sí mismos durante toda la vida”²⁹.

Lo anterior quizás porque en su educación a las niñas se les inculcan más valores cooperativos y cuentan con mayor apoyo social que el proporcionado a los niños. Mientras que por su parte, a los varones se les enseña a ser más independientes y un tanto rígidos ante los acontecimientos de la vida.

del programa de intervención psicosocial. Cruz Roja Colombiana-Unicef. 1997. Revista Ciudad Don Bosco 1998; 1(7)., pp. 48-54.

²⁸ Ospina D., Jaramillo D., Uribe T., *La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres.*, Revista de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia, Colombia feb. 2005; 23(1): 78-89

²⁹ Walsh Froma, *Resiliencia Familiar, Estrategias para su fortalecimiento*, Editorial Amorrurto, Primera Edición, Traducción: Wolfson Leandro, Buenos Aires, 2004, pp.39

Capítulo 3

Metodología

3.1 Consideraciones previas

En el curso de mi investigación, utilicé el CRE-U, elaborado por Peralta (2006) para estudiantes de la Universidad de Sucre en Colombia.

El CRE-U fue tomado de su tesis: *Factores Resilientes Asociados al Rendimiento Académico en Estudiantes Pertenecientes a la Universidad de Sucre*.¹ Dicho cuestionario está basado en la observación de ocho factores que integran la capacidad de resiliencia y son: Independencia, Interacción, Iniciativa, Independencia, Humor, Creatividad, Moralidad y Pensamiento Crítico.

La intención principal de Peralta en su investigación fue correlacionar la variable del rendimiento académico con la resiliencia de los estudiantes, para lo cual tenía que encontrar la forma de medirla, de esta forma diseñó el CRE-U en el que obtuvo un alfa de Cronbach de 0.70 en una prueba piloto, confiabilidad que me pareció adecuada y suficiente para utilizar su cuestionario en mi investigación.

Aclaro que Peralta se apoyó de la clasificación de factores resilientes descritos por Werner (1982) de quien toma el factor de Pensamiento Crítico y de Wolin

¹ Peralta, Sonia, Op. Cit.

(1993) Independencia, Interacción, Iniciativa, Independencia, Humor, Creatividad y Moralidad.

A pesar de que el cuestionario fue utilizado fundamentalmente para buscar las correlaciones entre rendimiento académico y factores resilientes, también se utilizó como instrumento para obtener un Índice General de Resiliencia (IGR), y también para detectar Índices de Resiliencia Específicos por carrera y así, hacer comparaciones pertinentes entre los grupos estudiados.

3.1.2 Adecuaciones al Cuestionario Utilizado

El CRE-U solo fue modificado y adaptado en las instrucciones referentes a la información de la investigación y se suprimieron dos campos de datos, uno referente al número de semestres perdidos y el otro referente al estrato socioeconómico.²

3.1.3 Levantamiento de los datos

Los grupos de estudiantes a quienes se aplicó el CRE-U, fueron grupos consolidados (es decir grupos completos) de las facultades de Medicina y Psicología. En el caso de los alumnos de Medicina los cuestionarios fueron aplicados en el área de Psiquiatría de la facultad de Medicina, en el caso de los alumnos de Psicología se les aplicó en momentos diferentes tanto en las aulas del edificio A, como en las aulas destinadas a los laboratorios en el edificio B,

² Se eliminaron debido a que no forman parte del objeto de la investigación

pero igualmente a grupos completos con el mismo número de integrantes, debido a que un mismo grupo tenía clases de laboratorio en horarios diferentes.

Todos los alumnos de la muestra pertenecían al segundo semestre al momento de aplicar el cuestionario a los alumnos. Se tomaron los datos en horario diurno en ambas facultades.

Los alumnos de ambas facultades en general mostraron buena disposición y entusiasmo frente al estudio, sólo preguntaron dudas acerca de preguntas específicas que les llegaron a parecer confusas, sin embargo, como las preguntas no tenían una frecuencia recurrente no se tomó en cuenta para la calificación del cuestionario.

Al inicio de cada jornada para contestar el cuestionario en los distintos grupos, les di una explicación acerca del significado de la resiliencia, así como un poco de su historia y los objetivos de esta investigación relacionados con el tema. Este pequeño encuentro sirvió por una parte como un sondeo acerca del conocimiento del término y al mismo tiempo para brindar una pequeña información acerca del concepto de resiliencia entre los estudiantes de los primeros semestres de Medicina y Psicología a quienes se les aplicó el instrumento.

A diferencia de la investigación elaborada por Peralta que toma participantes de todos los semestres de nueve carreras diferentes con una predominancia

mayoritaria del tercer semestre del 35%, en la presente investigación solo se tomaron alumnos del mismo semestre (segundo) de dos carreras diferentes (Medicina y Psicología). Cabe aclarar que ambos estudios pese a que utilizan el mismo instrumento para medir la resiliencia en estudiantes universitarios tienen propósitos diferentes, tal como lo indican los títulos de los trabajos respectivos.

3.2 Preguntas de investigación

¿Cuáles son los factores resilientes característicos de los estudiantes de Medicina y Psicología?

¿Podría decirse en general que los estudiantes de una carrera son más resilientes que otros?

¿Es posible identificar a alguien con una resiliencia baja que necesite ayuda y se identifique por medio de este instrumento?

3.3 Hipótesis

Ho = No existen diferencias estadísticamente significativas entre los factores resilientes entre estudiantes de Medicina y Psicología de la UNAM en campus CU.

Hi = Si existen diferencias estadísticamente significativas entre los factores resilientes entre estudiantes de Medicina y Psicología de la UNAM en campus CU.

Estas hipótesis dan lugar a cada una de las hipótesis propias de cada factor, por lo tanto, la hipótesis alterna al factor de Introspección, se plantea que:

Hi: Los estudiantes de Psicología tienen un factor de Introspección mayor o menor que los estudiantes de Medicina

Ho: Los estudiantes de Psicología tienen un factor de Introspección igual al de los estudiantes de Medicina.

Y así sucesivamente con cada uno de los factores que integran la resiliencia para efectos de esta investigación.

3.4 Variables o dimensiones

Las variables evaluadas dentro del contexto que revela la capacidad de resiliencia son los mismos ocho factores propuestos por Sonia Peralta (2006) a través del CRE-U creado por ella y que son: Introspección, Interacción, Iniciativa, Independencia, Humor, Creatividad, Moralidad y Pensamiento Crítico.

3.5 Diseño

El diseño que se utilizó es el de modelo no experimental, transeccional de tipo descriptivo. Esta investigación se basó en la comparación de grupos para ver si existen diferencias estadísticamente significativas y factores que pudieran considerarse propios de las carreras, con el fin de hacer una descripción de la resiliencia de los estudiantes de psicología y medicina.

3.6 Muestra y sujetos participantes

Intenté integrar grupos homogéneos o idénticos en ambas carreras, y aunque en el caso de psicología se complementó con estudiantes no pertenecientes al mismo grupo, todos se encontraban inscritos en el segundo semestre de cada carrera y logré grupos de 68 estudiantes de cada facultad.

En el caso de Medicina el grupo encuestado se conformó por 35 hombres y 33 mujeres, en el caso de Psicología el grupo encuestado estaba integrado por 11 hombres y 57 mujeres, conformando un total de 136 participantes.

3.7 Contexto y escenarios

En cada facultad; se gestionó el permiso necesario con cada uno de los profesores de las asignaturas pertinentes. Los cuestionarios fueron contestados en horas de clase, gracias a la autorización de los profesores y el sitio fue la propia aula.

3.8 Estrategia o procedimientos

Una vez obtenidos los datos de las facultades, estos se procesaron en dos sistemas:

1. El Excel Office 2003
2. El SPSS Ver. 15.0

Esto con el fin de elaborar gráficas pertinentes así como las comparaciones estadísticas respectivas.

3.9 Aparatos e instrumentos

Hice uso del citado CRE-U, elaborado por Peralta (2006), solamente en lo concerniente a las instrucciones de contestación del cuestionario; así como los reactivos para efectos de evaluación. La parte que Peralta utilizó en su investigación como *Anexo 2 conocimiento informado* del participante no se incluyó.

Aclaro que sí se proporcionó al participante en forma resumida en lo que consiste el estudio, así como su consentimiento para participar en él al inicio del cuestionario (Anexo 1 de la presente Tesis).

Capítulo 4

Análisis de datos

Las pruebas utilizadas para el análisis de datos son las prueba t y U de Mann-Whitney con el fin de encontrar diferencias estadísticamente significativas en los grupos respecto a sus medias.

El análisis de datos fue llevado a cabo por el paquete SPSS para Windows versión 15, así como el Excel 2003. Las pruebas utilizadas fueron la U de Mann-Whitney, así como la prueba T, para medir las diferencias entre las dos muestras independientes y datos ordinales de las carreras de medicina y psicología.

Aunque la prueba de U de Mann-Whitney se utiliza para muestras menores a 30, se utilizó en este caso para reafirmar los resultados de la prueba T. La metodología estadística aplicada al caso coincide con las condiciones de los datos recopilados.

Para lograr una mejor comprensión acerca del análisis estadístico de las muestras obtenidas, se irán presentando los datos de mi investigación partiendo de lo general a lo particular.

4.1 Distribución de los datos

4.1.1 Por carrera

Carrera	Frecuencia	Porcentaje
Psicología	68	50.0
Medicina	68	50.0
Total	136	100.0

Tabla 1

Distribución de datos por carrera

Se elaboraron en total 136 encuestas, 68 en la Facultad de Medicina conformada por 35 hombres y 33 mujeres y 68 en la Facultad de Psicología integrada por 11 hombres y 53 mujeres, los cuestionarios fueron aplicados en distintos grupos y en diversos horarios en las aulas propias para ambas carreras.

4.1.2 Por Edad

Edad	Frecuencia	%	% Acumulado
17	1	1%	1%
18	66	48%	49%
19	34	24%	74%
20	19	14%	88%
21	9	7%	95%
22	3	2%	97%
23	1	1%	98%
24	1	1%	99%
25	2	2%	100%
Totales	136	100%	

Tabla 2

Distribución de participantes por edad

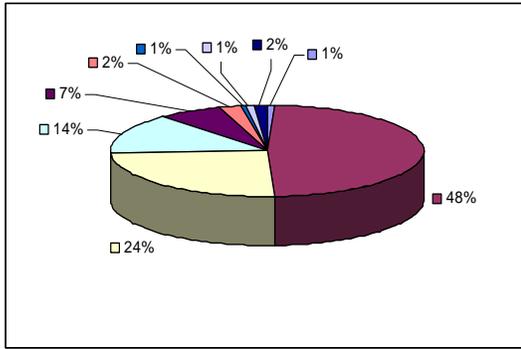


Gráfico 1

Distribución de participantes por edad en porcentaje

La tabla 2 muestra que la mayoría de los encuestados se encuentra entre los 18 y 19 años de edad.

4.1.3 Por Estado Civil

En este caso el 100% de los encuestados son solteros

4.1.4 Por Semestre

El 100% cursan el 2º. Semestre de las carreras de Medicina y Psicología

4.1.5 Por Sexo

Distribución de los Datos						
Por sexo						
Carrera	Sexo				Total	%
	Hombre	%	Mujer	%		
Psicología	11	24%	57	63%	68	50%
Medicina	35	76%	33	37%	68	50%
	46	100%	90	100%	136	

Tabla 3

Distribución de participantes por sexo

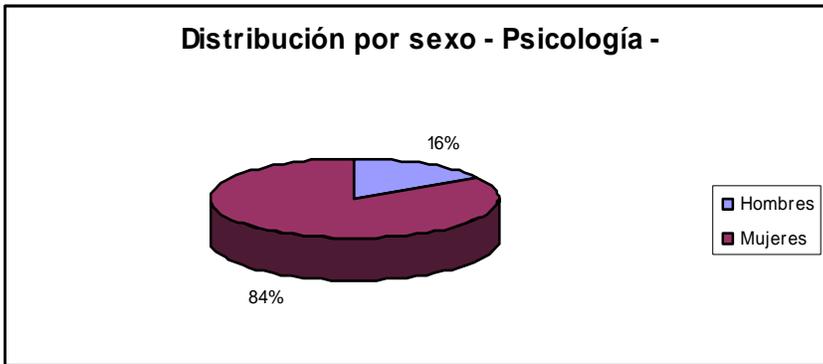


Gráfico 2

Distribución de participantes de Psicología por género en porcentaje



Gráfico 3

Distribución de participantes de Medicina por género en porcentaje

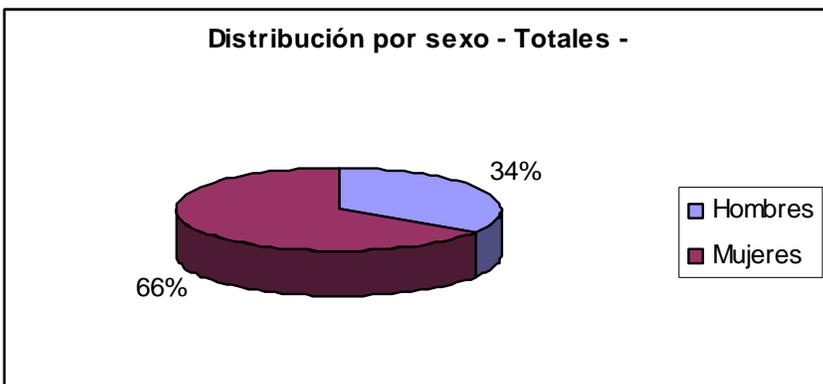


Gráfico 4

Distribución total de participantes por género en porcentaje

Podemos ver que en su mayoría de la carrera de Psicología, el 84% son mujeres y el 16% son hombres, en el caso de Medicina 51% son hombres y 49% son mujeres, y en el caso del total de la muestra el 66% son mujeres y el 34% son hombres.

Capítulo 5

Resultados

5.1 Resultados

La naturaleza de la prueba que se utilizó es la comparación de dos muestras independientes con valores ordinales, por lo cual se efectuaron dos pruebas que ayudaron a conocer la comprobación de la hipótesis planteada, la prueba t y la U de Mann Whitney.

PRUEBA T (Matriz de Resultados)	Significancia	Medias	
		Psicología	Medicina
INTROSPECCIÓN (IN)	0.608	57.79	58.29
INTERACCIÓN (IT)	0.695	45.38	45.02
INICIATIVA (IC)	0.491	42.13	42.92
INDEPENDENCIA (ID)	0.083	39.42	40.77
HUMOR (H)	0.208	33.08	34.22
CREATIVIDAD (C)	0.579	34.08	34.55
MORALIDAD (M)	0.162	36.17	35.20
PENSAMIENTO CRÍTICO (PC)	0.071	33.50	34.73
ÍNDICE GENERAL DE RESILIENCIA (IGR)	0.387	321.58	325.75

Tabla 4

Niveles de significancia en prueba t y medias obtenidas por factor de resiliencia en las carreras de Psicología y Medicina

Esta tabla muestra que en cada uno de los factores, los valores de la significancia son mayores a 0.05, lo que nos conduce a afirmar que no existen diferencias estadísticamente significativas en ambos grupos, ni en ninguno de los factores como carrera.

En el caso de la U de Mann-Whitney, los resultados son los siguientes:

PRUEBA U DE MANN WHITNEY (Matriz de Resultados)	Significancia	Medias	
		Psicología	Medicina
INTROSPECCIÓN (IN)	0.465	57.79	58.29
INTERACCIÓN (IT)	0.750	45.38	45.02
INICIATIVA (IC)	0.313	42.13	42.92
INDEPENDENCIA (ID)	0.189	39.42	40.77
HUMOR (H)	0.220	33.08	34.22
CREATIVIDAD (C)	0.593	34.08	34.55
MORALIDAD (M)	0.253	36.17	35.20
PENSAMIENTO CRÍTICO (PC)	0.019	33.50	34.73
ÍNDICE GENERAL DE RESILIENCIA (IGR)	0.316	321.58	325.75

Tabla 5

Niveles de significancia en U de Mann Whitney y medias obtenidas por factor de resiliencia en las carreras de Psicología y Medicina

En esta tabla podemos observar que sólo en el factor de Pensamiento Crítico (PC) se tiene una diferencia significativa. Sin embargo, este resultado sólo ayuda a comprobar que existe una diferencia al igual que en la prueba t, y que aunque no es significativa, dado que la muestra es mayor a 30, también es consistente con los resultados de esta prueba.

Debido a los resultados obtenidos de estas dos pruebas, se puede afirmar que aunque no existen diferencias estadísticamente significativas, si hay una ligera diferencia en los factores de Moralidad e Interacción en donde los estudiantes de Psicología tienen resultados un poco más elevados, y los estudiantes de Medicina resaltan en los factores de Introspección, Iniciativa, Independencia, Humor, Creatividad, Pensamiento crítico y en el IGR.

Se acepta la hipótesis nula, que quiere decir que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los factores resilientes de los estudiantes de Medicina y Psicología de la UNAM campus CU.

De acuerdo con estos resultados obtenidos, ya se pueden contestar las preguntas de investigación planteadas en este trabajo:

¿Cuáles son los factores resilientes característicos de los estudiantes de Medicina y Psicología?

Pese a que no existen diferencias estadísticamente significativas, los factores más altos en cada una de las carreras se muestran en la siguiente tabla:

	<u>Mayor Puntuación</u>
INTROSPECCIÓN (IN)	Medicina
INTERACCIÓN (IT)	Psicología
INICIATIVA (IC)	Medicina
INDEPENDENCIA (ID)	Medicina
HUMOR (H)	Medicina
CREATIVIDAD (C)	Medicina
MORALIDAD (M)	Psicología
PENSAMIENTO CRÍTICO (PC)	Medicina
ÍNDICE GENERAL DE RESILIENCIA (IGR)	Medicina

Tabla 6

Puntuación mas alta obtenida por carrera en cada uno de los factores resilientes (Confrontar tablas 4 y 5 para mejor comprensión)

¿Podría decirse en general que los estudiantes de una carrera son más resilientes que otros?

De acuerdo al IGR obtenido por la sumatoria de las puntuaciones totales de los factores resilientes no hay diferencias estadísticamente significativas, sin

embargo, en general la carrera de Medicina se muestra por encima de la carrera de Psicología, como se puede observar en la siguiente gráfica:

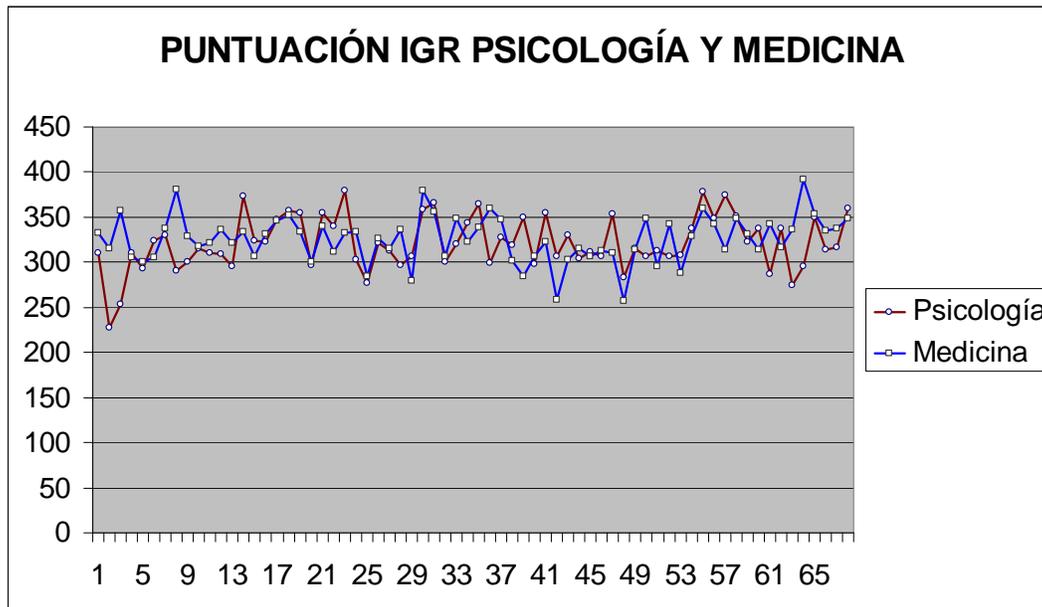


Gráfico 5

Comparativo del Índice General de Resiliencia obtenido por alumnos de Psicología y Medicina

¿Es posible identificar a alguien con una resiliencia baja que necesite ayuda y se identifique por medio de este instrumento?

Desde la perspectiva del análisis estadístico sí es posible identificar y localizar a los participantes que ofrecen puntajes más bajos en relación a la media. Sin embargo; no es posible identificar si necesitan ayuda o no, lo que sí se puede decir, es que su capacidad para afrontar situaciones adversas es baja en el momento en que fue aplicado el cuestionario citado.

5.2 Análisis Complementario

Dentro del análisis de los resultados se encontró que sí existen diferencias estadísticamente significativas en cuestión de género, pese a que esta derivación del análisis no era el objetivo sustancial de esta tesis; aún así se incluyen los datos ya que constituyen un descubrimiento extraordinario para el análisis de la resiliencia.

En el análisis de datos por sexo los resultados son los siguientes:

RESULTADOS DE HOMBRES VS. MUJERES			
<u>PRUEBA T (Matriz de Resultados)</u>	<i>Significancia</i>	<u>Medias</u>	
		<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
INTROSPECCIÓN (IN)	0.479	58.54	57.78
INTERACCIÓN (IT)	0.219	44.39	45.62
INICIATIVA (IC)	0.367	43.26	42.15
INDEPENDENCIA (ID)	0.017	41.43	39.42
HUMOR (H)	0.150	34.50	33.22
CREATIVIDAD (C)	0.134	35.26	33.84
MORALIDAD (M)	0.044	34.67	36.21
PENSAMIENTO CRÍTICO (PC)	0.024	35.19	33.56
ÍNDICE GENERAL DE RESILIENCIA (IGR)	0.303	327.26	321.83

Tabla 7

Niveles de significancia en prueba t y medias obtenidas por factor de resiliencia por sexo

La tabla muestra que existen diferencias en tres factores a saber:

1. Independencia
2. Moralidad
3. Pensamiento Crítico

Estos resultados indican que los resultados de los hombres en esta muestra son superiores en cuanto a los factores de 1) Independencia y 3) Pensamiento Crítico. En tanto que en las mujeres es más elevado el factor de 2) Moralidad, así como se revela que en los factores de Introspección, Interacción, Iniciativa, Humor, Creatividad, y también el Índice General de Resiliencia no existen diferencias estadísticamente significativas entre los géneros.

Sin embargo queda pendiente la investigación acerca de cuáles son los factores resilientes característicos de cada género. Esta situación ha quedado abierta para investigaciones ulteriores.

Capítulo 6

Discusión y Conclusiones

6.1 Discusión

La principal problemática que tuve para la elaboración de la presente discusión, fue la falta de información específica existente acerca de la medición de la resiliencia en jóvenes universitarios. Es por ello que considero a mi investigación pionera en este campo, y por lo mismo, los hallazgos aquí encontrados constituyen un esfuerzo para proporcionar resultados primarios de la medición de la capacidad de resiliencia, así como la diferenciación de rasgos resilientes entre estudiantes de Medicina y Psicología.

Los temas de las investigaciones relacionadas al tema de la medición de resiliencia que comparo con los resultados de mi investigación y que constituyen el corpus de esta discusión son:

- 1) Universitarios de las carreras de Medicina y Psicología
- 2) Niños y niñas en sus diferencias de género
- 3) Diferencias de género en jóvenes y sus preferencias psicológicas en cuanto al estilo cognitivo *feeling vs thinking*

Tal y como lo demostraron Rodríguez María y colaboradores¹ en su estudio sobre la Inteligencia Emocional en estudiantes de la licenciatura en Psicología, los niveles de inteligencia emocional resultaron adecuados, aunque estos no constituyen lo mismo que la resiliencia, se realiza esta comparación para dar una idea de los recursos que poseen los estudiantes para afrontar situaciones adversas.

Aunque los puntajes obtenidos no constituyen una diferencia significativa, los estudiantes de psicología presentan una puntuación mayor en el factor de Interacción (IT), factor resiliente que me parece equivalente a la Inteligencia Emocional.

En el caso de los estudiantes de Medicina; se puede observar que los hallazgos de Bitran, Zúñiga y Lafuente (2003) señalan que en su mayoría los estudiantes de medicina tienen un estilo de aprendizaje por asimilación, lo cual significa que “*analizan información de modo objetivo, lógico, imparcial y poseen una postura estructurada y decidida en la vida*”², situación que también puede verse en el presente estudio, debido a que se encontraron pequeñas diferencias en donde los Médicos obtuvieron una mayor puntuación fue el factor de Pensamiento Crítico (PC), Independencia (ID), Iniciativa (IC) e introspección (IT). Existe pues cierta semejanza en la aplicación de los

¹ Rodríguez, María C., Sánchez Martha P., Valdivia Juan A. , Padilla Víctor M., *Perfil de inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología*, Universidad Autónoma de Nuevo León., Nuevo León., México., (Disponible en: http://www.uaslp.mx/PDF/2228_320.pdf, consultado el 24 de noviembre de 1998).

² Bitran C. Marcela, Zúñiga P. Denisse, Lafuente G. Montserrat, Viviani G. Paola, Mena C. Beltran, *Tipos psicológicos y estilos de aprendizaje de los estudiantes que ingresan a Medicina en la Pontificia Universidad Católica de Chile.*, Revista Médica., Educación Médica., sep. 2003, vol.131, no.9, p.1067-1078. ISSN 0034-9887.

conceptos a los estudiantes de Medicina de ambas universidades; la Pontificia Universidad Católica de Chile en 2003 y la Universidad Nacional Autónoma de México en 2008.

En el caso del género podemos observar que las preferencias psicológicas en el estudio de los chilenos³ por el lado de estudiantes del género femenino se tiene predilección hacia consideraciones personales y por el cuidado de las relaciones humanas. Esto constituye un estilo *feeling* que concuerda con la diferencia significativa en el factor de Moralidad (M) de este estudio, ya que las mujeres tienen más elevado este factor.

En este mismo estudio se observa también que los hombres poseen un estilo más *thinking*, que se refiere a que los hombres prefieren el análisis lógico, objetivo e imparcial, lo que concuerda también con el factor encontrado en este estudio del Pensamiento Crítico (PC).

Por su parte, Grotberg (2002) encontró en su investigación realizada que las niñas poseen mayores habilidades interpersonales y fortaleza interna, mientras que los niños son más 'pragmáticos', situación semejante que se encontró en cuanto a los factores de Independencia (ID) donde los varones obtuvieron puntuaciones más significativas y las mujeres obtuvieron puntuaciones más elevadas en el factor de Moralidad (M) anteriormente mencionado.

³ *Ibídem*

Los resultados de mi investigación no concuerdan totalmente con lo que Walsh menciona que las mujeres superan a los hombres en el afrontamiento de la adversidad en los distintos niveles de edad, ya que los resultados de esta investigación arrojaron que incluso los hombres tuvieron diferencias estadísticamente más significativas en los factores de Independencia y Pensamiento Crítico. Con estos resultados no se debe concluir con una apresurada interpretación acerca de que los hombres son más resilientes que las mujeres, sino que más bien lo que ocurre es que los varones contamos con estrategias de afrontamiento diferentes. Ahora bien la semejanza con Walsh es que ella se refiere a que los varones se les enseña a ser duros y a confiar solo en sí mismos durante toda la vida, y en esta investigación los factores elevados de resiliencia para los varones fueron los de Pensamiento Crítico e Independencia, sólo que Walsh no los ve como un factor resiliente *per se* sino como un factor de competencia que se desarrolló en los varones por distintas problemáticas a las que se enfrentaron en su vida.

Pese a que en lo discutido anteriormente existan semejanzas de índole cualitativo, y no necesariamente cuantitativo, la presente discusión es un esfuerzo para contrastar las similitudes de los esfuerzos realizados en estudios que tienen el común denominador de los resultados obtenidos de mi investigación.

La evidencia marca que el fenómeno es complejo y cabe mencionar que los aspectos subjetivos de la personalidad de los participantes también es conveniente que se abarquen en estudios posteriores, a fin de contar con una

base de datos más amplia para la mejor comprensión de la resiliencia y su generosa gama de posibles aplicaciones para el bienestar de los seres humanos.

6.2 Conclusiones

Puedo afirmar que los jóvenes encuestados de las Facultades de Medicina y Psicología poseen un aceptable nivel de resiliencia. Esto se explica al hecho de que son estudiantes universitarios a nivel de licenciatura, es decir que han pasado por diversas filtraciones y frustraciones, lo que ha permitido desarrollar su capacidad de resiliencia.

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran que estudiantes del segundo semestre tanto de Psicología y de Medicina no difieren entre sí en cuanto a los factores resilientes. Quizás esto se deba que su formación profesional aún no ha llegado a afectar con mayor profundidad la capacidad de resiliencia en el futuro Médico o en el Psicólogo en ciernes, debido a que apenas cursan los primeros semestres de carrera. Sin embargo; el presente estudio constituye un indicio o punto de partida para abrir futuras líneas de investigación, para ver si en los últimos semestres de ambas carreras, el fenómeno se mantiene consistente o si existen diferencias significativas entre médicos y psicólogos en lo relativo a esta capacidad de resiliencia.

Aunque el objetivo original de esta investigación no suponía las diferencias de género o diferencias sexuales que arrojaron los resultados, en los cuales se

evidencia que las mujeres se inclinan más hacia la capacidad resiliente de la moralidad y los hombres hacia un pensamiento crítico e independencia, estos indicios muestran que las estrategias de afrontamiento características del género masculino y del género femenino de esta muestra, difieren en su forma de aplicación ante la adversidad.

En el caso de la aplicación en la clínica, se sabe que pese a las diferencias entre estas carreras, tanto los médicos como los psicólogos tratarán con diferentes tipos de pacientes, situación que a mediano o largo plazo implicará frustraciones. Es por esto que los profesionales de la salud en formación en nuestra universidad demandan los medios y estrategias educativas suficientes para desarrollar la óptima capacidad de resiliencia, tolerar dichas frustraciones y poder sobreponerse a las problemáticas que depara el proceso personal y profesional.

Ser psicólogo o ser médico, requiere de elevados niveles de la capacidad de resiliencia a fin de poder desarrollarse profesionalmente. Estos niveles son los que, gradual y paulatinamente, son asimilados por los estudiantes a través de los planes de estudio y de las cátedras multidisciplinarias que se imparten en nuestra máxima casa de estudios.

Es así como no solamente se va labrando un amplio horizonte profesional para el futuro egresado, sino que también se deberá de proporcionar al estudiante las herramientas indispensables para que su capacidad de resiliencia se incremente.

Referencias Bibliograficas

Briggs Myers, Isabel *MBTI: Inventario Tipológico Forma G. Manual*. Madrid: TEA Ediciones. 1991.

Buber Martin, *Yo y Tú*, Editorial Caparrós, 3ª. Edición, Madrid, 1998.

Bowlby, John: *Continuité et discontinuité: vulnérabilité et résilience*, Devenir, 4 1992.

Cázares, Laura H., Christen, María, Jaramillo, Enrique L., Villaseñor, Leticia R., Zamudio Luz E. R., *Técnicas Actuales de Investigación Documental*, Segunda reimpresión, Editorial Trillas, Universidad Autónoma Metropolitana, México, 1990.

Enciclopedia Universal Ilustrada Europeo Americana, Vols. XL y LXV, Editorial Espasa – Calpe, Madrid, España, 1975, pp. 1053 y 892 respectivamente

Ferrater, José, *Diccionario de Filosofía*, 1ª. Reimpresión, Tomo III, Editorial Ariel, Barcelona, España, 2001, pp. 2867, 2877

Galimberti, Umberto, *Diccionario de Psicología*, Editorial siglo veintiuno, primera edición en Español, México, 2002, pp. 431, 432, 604 y 779.

Grotberg, Edith, *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas.*, Editorial Paidós., Buenos Aires 2003

Henderson, Nan; Milstein, Mike M., *Resiliencia en la Escuela*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 2003.

Hernández, Roberto, Fernández C., Baptista P., *Metodología de la investigación.*, Editorial Mc. Graw Hill., 4ª. Edición., México 2006.

Manciaux, Michael, *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Editorial Gedisa, Barcelona, 2003.

Maslow, Abraham, *Motivación y Personalidad.*, Ediciones Díaz de Santos, S.A., Madrid (España) 1991.

Melillo, Aldo., Suárez, Elbio N., Rodríguez Daniel. (compiladores), *Resiliencia y subjetividad, Los ciclos de la vida.* Editorial Paidós., Buenos Aires., 2004.

Müller, Max., Halder, Alois, *Breve diccionario de filosofía*, Editorial Herder, Barcelona, España, 1986.

Pagano, Robert R., *Estadística para las ciencias del comportamiento.*, Editorial Thomson., 7ª. Edición., México., 2006.

Peralta, Sonia, Tesis: *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre*, Corporación Universitaria del Caribe (CECAR), Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, Programa de Psicología., Sincelejo Colombia., 2006

Taborga, Huáscar, *Cómo hacer una tesis*, Editorial Grijalbo, 16ª. Edición, México, 1980

Tizón, Jorge, *Pérdida, pena, duelo*, Vivencias, investigación y asistencia, Editorial Paidós, Barcelona, España, 2004. pp. 21

Vanistendael, S., *La résilience ou le réalisme de l'espérance: blessé mais pais vaincu*, Ginebra, Bureau international catholique de l'enfance, 2ª. Ed., 1996

Walsh Froma, *Resiliencia Familiar Estrategias para su fortalecimiento*, Editorial Amorrurtu, Primera Edición, Traducción: Wolfson Leandro, Buenos Aires, 2004

Werner, Emy E. y Smith, Ruth S., *Overcoming the Odds: high risk children from birth to adulthood*, Nueva York, Cornell University Press, 1992.

Referencias Hemerográficas

Bitran C. Marcela, Zúñiga P. Denisse, Lafuente G. Montserrat, Viviani G. Paola, Mena C. Beltran, Tipos psicológicos y estilos de aprendizaje de los estudiantes que ingresan a Medicina en la Pontificia Universidad Católica de Chile., Revista Médica., Educación Médica., sep. 2003, vol.131, no.9, p.1067-1078. ISSN 0034-9887.

Goodyer, I.M., Risk and resilience proceses in childhood and adolescence, en Bengt Lindström y Nick Spencer, *Social pediatrics*, Londres, Oxford University Press, 1995

J. Pérez-Blasco, F. Ferri-Benedetti, A. Meliá-De Alba., A. Miranda-Casas., Resiliencia y riesgo en niños con dificultades de aprendizaje., Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación., Universidad de Valencia., Valencia., España., Revista de Neurología., REV NEUROL 2007; 44 (Supl 2): S9-S12

Kreisler, L. , La résilience mise en spirale, *Spirale*, 1 (1996)

Ospina M. Doris E., Jaramillo V. Diva E., Uribe V. Tulia M., La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres., Revista de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia., Colombia feb. 2005; 23(1)

Rutter, M., Resilience: Some conceptual considerations, *Journal of Adolescent Health*, 14, No. 8 (1993)

Referencias de Internet

Cathcart, James., *Presentación de mentoría y resiliencia*, (disponible en: www.abdn.ac.uk/rowangroup/documents/cathcart.ppt, Consultado el 31 de octubre de 2008).

Guía para la presentación de referencias bibliográficas, (Disponible en http://evirtual.lasalle.edu.co/info_basica/nuevos/guia/GuiaClaseNo.3.pdf, Consultado el 3 de diciembre de 2008)

Izzeta Ana María, *Paradigma posibilitador de la clínica en la posmodernidad*, Buenos Aires 2007, (disponible en: http://www.newsmatic.e-pol.com.ar/index.php?Accion=VerArticulo&NombreSeccion=Notas%20de%20c%C3%83%C2%A1tedra%20universitaria&aid=25646&pub_id=99, Consultado el 28 de agosto de 2008).

Powell Baden, *Roverismo hacia el éxito*, (Presentación), Gerencia de publicaciones de la Asociación de Scouts de México, A.C., Traductor: Jorge Núñez Prada, (Disponible en : http://www.scoutsdearagon.org/rincon/roverismo_hacia_exito.pdf, Consultado el 15 de diciembre de 2008).

Rodríguez, María C., Sánchez Martha P., Valdivia Juan A. , Padilla Víctor M., *Perfil de inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología.*, Universidad Autónoma de Nuevo León., Nuevo León., México.,

(Disponible en http://www.uaslp.mx/PDF/2228_320.pdf, Consultado el 24 de noviembre de 2008).

Romero, Lino., Villegas Ch., Tesis: *Análisis comparativo de los Valores Interpersonales entre los estudiantes de Primer ciclo respecto a los de Onceavo ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada Cesar Vallejo de la ciudad de Trujillo.*, Trujillo Perú., 2006 (Disponible en http://ucvvirtual.edu.pe/portal/escuelas/psicologia/tesis_ps/TESIS/T207.doc, Consultado el 2 de noviembre de 2008).

Vera Cartes, Luis, *Normas para la redacción de referencias bibliográficas UACH*, (Disponible en http://www.biblioteca.uach.cl/pdf/referencias_lvera.pdf, Consultado el 2 de diciembre de 2008)

Vera Poseck, Beatriz, *Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva, Personalidad resistente, resiliencia y crecimiento postraumático*, (disponible en: <http://www.psicologia-positiva.com/resistir.pdf>, Consultado el 31 de julio de 2008)

Apéndices

Apéndice I

Se anexa el Cuestionario de Resiliencia para Estudiantes Universitarios con instrucciones y reactivos correspondientes a Peralta.

Instrumento de la investigación.

CRE – U

Cuestionario De Resiliencia Para Estudiantes Universitarios

A continuación se le propone participar en un estudio sobre los factores de resiliencia en alumnos de Medicina y Psicología de la UNAM, campus Ciudad Universitaria, con el fin de obtener su consentimiento y su participación honesta que de antemano se le agradece, haga favor de poner sus datos en el recuadro siguiente, con el fin de que al terminar la investigación, se le envíen los resultados a su correo electrónico, los datos aquí referidos tienen carácter confidencial y su uso será llevar a cabo comparaciones estadísticas entre grupos de las carreras de medicina y psicología respectivamente, con el objetivo de medir los diferentes factores resilientes característicos de cada una de las carreras. Por su atención y participación muchas gracias.

Atentamente

Investigador Rodrigo García Farias

Nombre: _____		Código: _____	
Edad: _____	Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	Estado civil: _____	
Carrera: _____	Semestre: _____	E-mail: _____	
Dirección: _____		Teléfono: _____	

Llene todos los datos personales que aquí se le piden. El Item de “N° de semestres perdidos”, lo tiene en cuenta si ha perdido más de un semestre. Recuerde que sus datos de identificación se mantendrán en estricta confidencialidad, es decir que estos no serán publicados ni divulgados.

A continuación encontrará una serie de enunciados que expresan comportamientos, sentimientos y situaciones de la vida cotidiana que pueden o no parecerse a los que usted tiene a menudo. En frente de cada uno de ellos debe marcar con una x la frecuencia con que los vivencia. Esta va a estar representada por una escala de 1 a 5, en donde cada uno de los números significa lo siguiente:

- 1 = NUNCA
- 2 = CASI NUNCA
- 3 = A VECES
- 4 = POR LO GENERAL
- 5 = SIEMPRE

Por favor conteste con sinceridad y responda todos los enunciados. Cualquier duda que tenga, acérquese a la persona encargada.

COD	N°	ENUNCIADOS	1	2	3	4	5
IN111	1	Reconozco las habilidades que poseo.					
IT111	2	He contado con personas que me aprecian.					
IC111	3	Planeo con anterioridad mis acciones.					
ID111	4	Me siento incomodo cuando me alejo, por un periodo largo, de mi familia.					
H111	5	Cuando afronto una situación difícil conservo mi sentido del humor.					
C111	6	Dedico tiempo al desarrollo de habilidades artísticas.					
M111	7	Apoyo a mis amigos en sus momentos difíciles.					
PC111	8	Me conformo con la explicación que da el profesor de la clase.					
IN112	9	Pongo en práctica mis competencias en situaciones difíciles.					
IT112	10	En situaciones adversas tengo, al menos, una persona que me apoya.					
IC112	11	Las actividades diarias que realizo van acorde con mi proyecto de vida.					

ID112	12	Me siento bien cuando tengo que afrontar dificultades sin ayuda de los demás.					
H112	13	Al vivir una experiencia dolorosa, trato de relajarme viendo comics, o juntándome a personas con sentido del humor.					
C222	14	Modifico a mi gusto los lugares donde permanezco la mayor parte del tiempo.					
M112	15	Cuando alguien se equivoca a mi favor, evito sacarlo del error.					
PC112	16	Me incomoda cuando los demás cuestionan mis opiniones.					
IN123	17	Soy consciente de las debilidades que tengo.					
IT223	18	Me siento satisfecho con las relaciones que establezco.					
IC123	19	Realizo un cronograma de actividades para el logro de objetivos personales o académicos.					
ID223	20	Me abstengo de dar mi punto de vista sobre algún asunto para no ir en contra del grupo.					
H113	21	Soy incapaz de reírme de los momentos difíciles que he vivido.					
C223	22	Invento formas de disminuir la tensión generada por un problema.					
M113	23	Cuando llego a un lugar quiero ser el primero que atiendan.					
PC113	24	Cuestiono mis creencias y actitudes.					
IN234	25	Trato de entender puntos de vista diferentes al mío.					
IT224	26	Las personas con quien mantengo relaciones, expresan sentirse a gusto conmigo.					
IC234	27	Además de la carga universitaria, dedico tiempo extra a profundizar los contenidos vistos.					
ID224	28	Participo en clases para dar mis opiniones en público.					
H114	29	Trato de sacarles sentido del humor a las críticas negativas que hacen los demás de mí.					
C224	30	Cuando me hacen falta los recursos apropiados para hacer un trabajo, desisto de el.					
M114	31	Digo mentiras para no quedar mal ante otros.					
PC114	32	Me dejo llevar fácilmente por los consejos de mis amigos.					
IN235	33	Me da rabia cuando me contradicen en mis apreciaciones.					

IT225	34	Mis relaciones afectivas se caracterizan en que doy mucho afecto y recibo muy poco.					
IC235	35	Dedico algunas horas semanales al estudio de lo visto en clases.					
ID225	36	Es importante el concepto que los otros tengan de mí.					
H115	37	Uso la risa como alternativa para tranquilizarme en situaciones tensionantes.					
C225	38	Prefiero enfrentarme a situaciones conocidas.					
M125	39	Reflexiono sobre mis propios valores y de ser necesario los cambio.					
PC225	40	Puedo resolver con rapidez los inconvenientes que se me presentan.					
IN236	41	Considero que mi opinión es más importante que la de los demás.					
IT226	42	Me cuesta trabajo expresar mis sentimientos a las personas con quien establezco relaciones.					
IC246	43	Tengo motivación para el estudio.					
ID226	44	Juzgo a los demás con base a nuestro primer encuentro.					
H116	45	Me cuesta trabajo tener sentido del humor cuando enfrento situaciones dolorosas.					
C226	46	Intento no caer en la rutina, realizando actividades diferentes a los demás días.					
M236	47	Me cuesta trabajo diferenciar los actos buenos de los malos.					
PC226	48	Me cuesta trabajo resolver satisfactoriamente los conflictos que se me presentan.					
IN247	49	Me doy cuenta de las cualidades que tienen las otras personas.					
IT337	50	En mis relaciones, expreso abiertamente mis pensamientos y sentimientos.					
IC357	51	Participo en actividades que están fuera del ámbito académico.					
ID237	52	Los valores que poseo deben ser iguales a los de mi grupo.					
H117	53	A pesar de tener un problema grave, trato de mantenerme alegre.					
C227	54	Se me hace fácil adaptarme al cambio.					
M347	55	Soy colaborador(a) con las personas que me rodean.					

PC337	56	Cumplo al pie de la letra las reglas que se me imponen.					
IN258	57	Puedo identificar los defectos de las demás personas.					
IT348	58	En mis relaciones afectivas tengo en cuenta los deseos del otro.					
IC358	59	Pertenezco a grupos deportivos, culturales, de capacitación u otros, que difieren de la carga académica.					
ID238	60	Cuando vivo una experiencia significativa vuelvo a revisar mis principios.					
H128	61	Cuando tengo un problema, me siento deprimido.					
C338	62	Busco otras funciones a los objetos que utilizo.					
M348	63	Me integro a grupos que brindan ayuda a los necesitados.					
PC338	64	Cuando algo no sale como yo espero, recapacito sobre los errores que pude haber tenido.					
IN369	65	Identifico los aspectos positivos de situaciones vividas con anterioridad.					
IT349	66	En las relaciones significativas que mantengo, me intereso por conocer los ideales y objetivos del otro.					
IC469	67	Mis compañeros me eligen para dirigirlos en actividades.					
ID349	68	Necesito la aprobación de los demás para tomar decisiones importantes.					
H129	69	Me siento estresado al enfrentar situaciones adversas.					
C339	70	Cuando tengo un problema planteo diferentes alternativas de solución.					
M349	71	Desconfió de las personas que se acercan a pedirme ayuda caritativa.					
PC339	72	Reflexiono sobre mis creencias.					
IN3610	73	Me cuesta trabajo darme cuenta de los errores que he cometido anteriormente.					
IT4510	74	Me intereso por el bienestar de las personas que conozco.					
IC4710	75	Cuando soy líder en un grupo, propongo ideas para el logro de objetivos.					
ID3510	76	Me siento mejor cuando trabajo de forma independiente.					

H1210	77	Hago chistes acerca de situaciones de mi vida cotidiana.					
C3310	78	Presento mis trabajos en clase de forma novedosa.					
M4510	79	Sacrifico momentos que me generan placer para obtener, más adelante, grandes satisfacciones.					
PC3310	80	Se me dificulta adaptarme a nuevos lugares.					
IN4814	81	Echo la culpa a los demás por los problemas que me suceden.					
IT4511	82	En las relaciones que establezco tengo en cuenta el bienestar propio.					
IC4811	83	Me gusta enfrentar retos.					
ID3511	84	Las orientaciones del docente son imprescindibles para mi aprendizaje.					
IN3712	85	Trato de mejorar los aspectos negativos de mi mismo.					
IC4812	86	Me disgusta cuando me exigen mucho en clases.					
ID3512	87	Prefiero trabajar en grupo.					
IN3713	88	Organizo actividades que me ayuden a mi crecimiento personal.					
IN3611	89	Cuando reflexiono sobre mi forma de ser, tengo en cuenta las apreciaciones de los demás.					
IN4815	90	Espero a que otros me ayuden a resolver los problemas.					

Apéndice II

Glosario

Espíritu: El término, que traduce el griego πνευμα y el hebreo *ruah*, significa, en su acepción más antigua, “soplo animador”, “aliento” que da vida a toda realidad. Kierkegaard ve en el espíritu un modo de existencia que el individuo solo puede alcanzar en el acto de fe, subraya el momento de la facticidad, de la existencialidad del espíritu (el hombre es “espíritu existente”) que no puede ser absorbida sin más en una lógica sistemática del espíritu.

Frustración: El término de frustración hace referencia, ante todo, al obstáculo que impide, a un organismo motivado, alcanzar una meta positiva o evitar una negativa; y secundariamente, al sentimiento que dicho organismo experimenta cuando se produce esa obstrucción.

Individualidad: Rasgo o conjunto de rasgos de la personalidad que caracterizan a un individuo (v.). C.G. Jung escribe: “Por individualidad entiendo la naturaleza específica y particular del individuo bajo todos los aspectos psicológicos. Individual es todo aquello que no es colectivo, por lo tanto aquello que sólo pertenece a un individuo único y no a un grupo mayor de individuos.

Otro: Aplícase a la persona o cosa distinta de aquella de que se habla.

Pérdida: Estar privado de una cosa que se poseía.

La situación de pérdida de personas, cosas o representaciones mentales que ponen en marcha reacciones afectivo-cognitivo-conductuales y, en términos generales, los procesos de duelo y el duelo.

Práctico: Los griegos llamaban πρακτικος “práctico”, a lo que era adecuado para una transacción o negocio, a lo que era efectivo en la πραξις. Lo práctico se refería a las “cosas prácticas”, τα πραχτιχα, y se ocupaba de los “asuntos”, πραγματα, en cuanto “asuntos humanos” en general. La práctica se distingue de la teoría, pero ello no quiere decir que no haya posibilidad de un saber práctico.

Praxis: Para muchos de los sentidos de ‘praxis’ se usa el vocablo ‘práctica’ (práctico). Es usual reservar hoy el nombre de ‘praxis’ para caracterizar uno de los elementos fundamentales del marxismo, (...) en rigor, la praxis es en el marxismo la unión de la teoría con la práctica.

Ulterior:

Que está de la parte de allá de un sitio o territorio. Que se dice, sucede o ejecuta después de otra cosa.