



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL.**

**CURSO- TALLER DE RESILIENCIA: YO SOY, YO TENGO; YO PUEDO,  
PARA NIÑOS EN EDAD INTERMEDIA DE ENTRE 9 Y 11 AÑOS.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTAN:**

**ABIGAIL GALÁN GARCÍA  
ARICEL OJEDA CAPISTRAN**

**ASESOR:**

**PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCIA**

**ORIZABA, VER.**

**2015**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## AGRADECIMIENTOS

*A Dios, por habernos permitido llegar hasta este punto y habernos dado salud para lograr nuestros objetivos, además de su infinita bondad y amor, por darnos la oportunidad de vivir y por estar con nosotras en cada paso, por fortalecer nuestros corazones e iluminar nuestras mentes y por haber puesto en el camino a aquellas personas que han sido soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.*

*A nuestros padres por ser el pilar fundamental en todo, tanto en nuestra educación, académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo. Ustedes que hicieron todo en la vida para que se pudieran lograr nuestros sueños, por motivarnos y darnos la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.*

*A los maestros que en este andar por la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias en formarnos como personas de bien y preparadas para los retos que pone la vida.*

*De igual manera agradecer a la psicóloga y profesora de Investigación y de Tesis de Grado, Anabel Villafaña García por su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, por su rectitud en su profesión como docente, por sus consejos, que ayudan a formarte como persona.*

## TABLA DE CONTENIDO

|                   |   |
|-------------------|---|
| Introducción..... | 7 |
|-------------------|---|

### **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

|   |    |
|---|----|
| 1.1 Descripción del problema.....                   | 10 |
| 1.2 Formulación del problema.....                   | 12 |
| 1.3 Justificación del problema.....                 | 12 |
| 1.4 Formulación de hipótesis.....                   | 15 |
| 1.4.1 Determinación de variables.....               | 15 |
| 1.4.2 Operacionalización de variables.....          | 16 |
| 1.5 Delimitación de objetivos.....                  | 16 |
| 1.5.1 Objetivo general.....                         | 16 |
| 1.5.2 Objetivos específicos.....                    | 17 |
| 1.6 Marco conceptual.....                           | 17 |
| 1.6.1 Conceptualización de Resiliencia.....         | 17 |
| 1.6.2 Conceptualización de infancia intermedia..... | 17 |

### **CAPÍTULO II. MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 2.1 Antecedentes de la ubicación..... | 19 |
| 2.2 Ubicación geográfica.....         | 20 |

### **CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO**

|  |    |
|--|----|
| 3.1 Antecedentes de la Resiliencia. ....                 | 22 |
| 3.1.1 Uso en las Ciencias Sociales. ....                 | 24 |
| 3.2 Definición de Resiliencia. ....                      | 26 |
| 3.3 La base cerebral de la resiliencia. ....             | 28 |
| 3.4. Resiliencia.....                                    | 29 |
| 3.5. Esquemas de explicación de la Resiliencia. ....     | 41 |
| 3.6 Fundamentos teóricos de la infancia intermedia. .... | 53 |
| 3.7 Instrumentos de medición de la resiliencia.....      | 58 |
| 3.8 Enfoque cognitivo. ....                              | 62 |

### **CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE TESIS**

|  |    |
|--|----|
| 4.1 Contextualización de la propuesta..... | 68 |
| 4.2 Desarrollo de la propuesta.....        | 71 |

### **CAPÍTULO V. DISEÑO METODOLÓGICO**

|  |     |
|--|-----|
| 5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.....                | 98  |
| 5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.....          | 99  |
| 5.3 Diseño de la investigación: No experimental.....       | 99  |
| 5.4 Tipo de investigación: De campo.....                   | 100 |
| 5.5 Delimitación de la población o universo.....           | 100 |
| 5.6 Selección de la muestra: No probabilística.....        | 100 |
| 5.7 Instrumento de prueba.....                             | 101 |
| <br><b>CAPÍTULO VI. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.</b>    |     |
| 6.1 Datos generales de la muestra. ....                    | 102 |
| 6.2 Características psicométricas del instrumento.....     | 103 |
| 6.3 Resultados del taller.....                             | 108 |
| 6.4 Resultados cualitativos del taller. ....               | 108 |
| Conclusión.....  | 110 |
| Referencias.....   | 113 |
| Glosario.....  | 117 |
| Anexos.....  | 120 |
| Anexo 1 evidencia de la aplicación del Curso - Taller..... | 121 |

Anexo 2 evidencia de las actividades del Curso – Taller.....123

## INTRODUCCIÓN

Pasar un mal momento, perder algo, sufrir abandonos, vivir en un ambiente que nos hace padecer, sentirnos discriminados y excluidos de un grupo, éstas y muchas más adversidades, según el caso, pueden afectar y limitar nuestras acciones en la vida. Pero encontramos personas que frente a esas situaciones reaccionan sin inhibirse, las superan y salen adelante. ¿Será la fuerza de voluntad? ¿Cómo niños son capaces de sobrevivir y superar adversidades a pesar de las condiciones de vida familiares y/o sociales, enfermedades, lesiones, catástrofes naturales? ¿Hay otras causas?

La física nos dice que la resiliencia es la capacidad de los cuerpos de recuperar su estado original tras sufrir una deformación. Este concepto ha ido ganando terreno en los últimos años y ahora es uno de los secretos del éxito personal y de cualquier organización. Superar las situaciones adversas saliendo fortalecido de ellas. Pero en si en términos psicológicos ¿Qué es la resiliencia?; para Grotberg la resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad.

Desde la perspectiva psicosocial algunos niños viven en un mundo adverso en el que muchas veces sufren de incomprensión de parte de la sociedad, familia o escuela, todo esto se traduce en problemas de adaptación social. Bajo rendimiento escolar, problemas de auto concepto, autoestima y

finalmente en complicaciones en el diario vivir y en todos los ámbitos de su vida.

Por lo que la resiliencia, es una cualidad para poder salir adelante. A lo largo de la presente investigación se plantearan los diversos conceptos que existen, así como los esquemas de diferentes autores para construcción de la resiliencia.

En el Capítulo I se describe el planteamiento, descripción y formulación del problema, justificación de este, la hipótesis de la investigación, determinación de las variables, los objetivos de la investigación, el marco conceptual el cual incluye el concepto de resiliencia y de infancia intermedia.

En el Capítulo II se describe el marco contextual, antecedentes y la ubicación geográfica.

En el Capítulo III se describe el marco teórico, delimitando el fundamento teórico de antecedentes de la resiliencia, uso en las Ciencias Sociales, definición de Resiliencia, la base cerebral de la resiliencia, resiliencia, esquemas de explicación de la Resiliencia, fundamentos teóricos de la infancia intermedia, Instrumentos de medición de la resiliencia así como enfoque cognitivo.

En el Capítulo IV se describe la propuesta de tesis, el desarrollo de la propuesta, el nombre de la propuesta, el objetivo de la propuesta, la justificación de la propuesta, la población a la que va dirigida, la duración de la propuesta, área de la psicología y desarrollo de la propuesta.

En el Capítulo V se describe la metodología de la investigación, enfoque de la investigación, alcance de la investigación, diseño de la investigación, tipo de investigación, delimitación de la población, selección de muestra e instrumento.

En el Capítulo VI se describe los resultados de la investigación, en este caso se describen las características psicométricas del instrumento, el punto de corte para la Resiliencia y los resultados estadísticos de la aplicación del curso-taller

Por último se encuentra la conclusión de la investigación y un glosario, así como la bibliografía de la investigación.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

### 1.1 Descripción del problema.

Durante los últimos años la sociedad ha tenido un incremento notable en su población, cada vez somos más habitantes y en la población tenemos más niños. Hay quienes cuentan con padres que les ponen la debida atención, padres amorosos; pero desafortunadamente hay otros que no cuentan con esos padres ni con ese apoyo.

Por otro lado hay niños que se ven inmersos en diferentes contextos familiares, llegan a presenciar violencia intrafamiliar o incluso la situación económica es un obstáculo muy grande por ejemplo los niños que viven en alguna zona rural donde no cuentan con los recursos apropiados para desarrollar sus habilidades, ya que no tienen un maestro establecido para cada uno de los grados de primaria, sino que por la falta de maestros se ven obligados a que un solo maestro de 3 grados juntos en un mismo salón o inclusive un solo maestro de todos los grados, lo que hace que no pueda prestar atención a todos y cada una de las necesidades de los niños; quienes al no tener cumplidas esas necesidades al llegar a un grado educativo más alto puede llegar a tener influencia con sus relaciones sociales.

Aunque no necesariamente todos los menores que se encuentran en estas situaciones pueden reaccionar de la misma manera, como lo son presentar algún tipo de depresión, baja autoestima y de igual manera problemas relacionados con su entorno, no poder establecer una buena relación con las personas del contexto en que se desarrolle, presentar conflictos o que prefiera aislarse, existen tantos y diversos problemas que se pueden presentar, sin embargo, existen diversos apoyos psicológicos que se les pueden brindar a estos menores, como talleres.

Uno de estos puede ser de resiliencia, que es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas (Grotberg, 2006); ya que el fomento de esta les ayudara a poder sobresalir de las diversas adversidades que presenten a lo largo de su vida o en alguna situación más cotidiana.

Para así poder ir sobresaliendo de las diversas situaciones adversas que presenten y poder entonces solucionar sus problemas de una mejor manera y poder evitar conflictos personales.

Lo ideal es que los menores puedan ver los problemas o situaciones adversas de diferente manera y sepan cómo salir adelante a pesar de las dificultades que presenten.

A lo largo de los años han existido diversas investigaciones que han demostrado que un buen desarrollo del niño en la infancia intermedia llevará

a este a poder afrontar con mayor seguridad y confianza, la integración en un ámbito social enfrentándose a diversos problemas que pudiera resistir en diferentes situaciones y poder resolverlos de la mejor manera.

## **1.2 Formulación del problema.**

¿El curso taller “yo soy, yo tengo, yo puedo” fomentará la Resiliencia en niños de la escuela primaria “Profesor Alberto Pérez y Fuentes” de la comunidad “Emiliano Zapata” del municipio de Amatlan de los Reyes, Ver.?

## **1.3 Justificación del problema.**

En nuestro país existen alrededor de 33 millones 524 mil 563 menores de 15 años, (CONAPO, 2014). Donde el 84.2% de los niños mexicanos asiste a la escuela y 14.8% no lo hacen.

Muchos de los niños de hoy en día presentan una gran crisis, son niños que a una corta edad tienen problemas, y que algunos cuentan con personas que los apoyan y los hacen salir adelante; pero ¿qué pasa con todos aquellos que no tienen a alguien cercano?, recientemente hemos escuchado en noticias de niños que se han quitado la vida. En el 2011 la revista “el comercio” realizó una nota donde se escatimo que en el año 2010 aproximadamente 4.400 menores de 18 años decidieron matarse, según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). La

mayoría de estos niños y adolescentes habían sido víctimas del 'bullying', esa siniestra forma de acoso y burla en la escuela. El tema es grave y complejo.

Según cifras del ministerio de Salud, si en el 2000 se suicidaban cuatro de cada 100 mil personas entre 10 y 19 años, esa cifra en 2010 se elevó a ocho y se estima que para 2020 se llegará a 12 suicidios por cada 100 mil jóvenes, lo que representa un incremento del 200 por ciento.

El enfoque de la resiliencia expone conceptos como factores de riesgo, y son todos aquellos que pueden afectar en un momento dado el desarrollo psicoafectivo y adaptabilidad de las personas a su entorno inmediato, dependiendo sobre todo de los factores protectores que las personas tengan, es decir, del tipo de relaciones que se establezcan con las personas significativas en su vida.

La resiliencia, es un constructo teórico, cuya difusión en los últimos años ha experimentado una rica vertiente de investigación, en la búsqueda de nuevos caminos para contribuir a la solución de múltiples problemas de la sociedad moderna; que agrupa a los llamados mecanismos protectores, mencionados por Wolin y Wolin 1993, los cuales son: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad.

Estos mecanismos están presentes en todos nosotros en menor o mayor magnitud, y que de forma innata son utilizados por todos aquellos que sin saber cómo lograr superar situaciones de grave riesgo para convertirse finalmente en individuos proactivos en la sociedad.

Por las consideraciones anteriores dichos mecanismos se hacen presentes ante situaciones de riesgo psicosocial para salvaguardar la integridad presente y futura del individuo, las características de la resiliencia ponen acento en las capacidades y mecanismos innatos que poseen las personas para revertir y sobreponerse a situaciones de vida que entorpecen y dificultan su estabilidad física y emocional.

Invariablemente los niños son afectados, sobre todo porque se puede descuidar la calidad de la relación que se mantiene con él, como efecto de las mismas circunstancias adversas (la marginación social), para esto la teoría de la resiliencia establece estrategias que se pueden implementar para que a pesar de las adversidades que las personas vivan, las superen y logren una adaptación positiva. La resiliencia es una capacidad que todos tienen, pero necesita ser promocionada por los demás; los familiares, amigos, compañeros.

El elemento principal en la resiliencia es el vínculo afectivo. La escuela es considerada como un ambiente generador de resiliencia, es decir, un lugar en el cual existen factores de protección que pueden intervenir en los alumnos para la promoción de las competencias resilientes (el humor, la autonomía, la creatividad, la independencia) que son los elementos que ayudan a las personas a resistir ante los factores de riesgo.

#### **1.4 Formulación de hipótesis.**

El curso- taller “yo soy, yo tengo; yo puedo” fomenta la Resiliencia en niños de la escuela primaria “Profesor Alberto Pérez y Fuentes” de la comunidad “Emiliano Zapata” del municipio de Amatlán de los Reyes, Ver

##### **1.4.1 Determinación de variables.**

Variable independiente: curso-taller “yo soy, yo tengo, yo puedo”

Variable dependiente: Resiliencia

#### 1.4.2 Operacionalización de variables.

| Variable   | Teórica  | Operacionalmente  |
|--|--|---|
| <b>Resiliencia</b><br>Dependiente                                  | Capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas.   | Lo que responden en el instrumento E.R.E. el cual consta de 15 reactivos, los cuales miden el nivel de resiliencia. Dicho instrumento tiene una validez de 54.172. y una confiabilidad de .711. |
| <b>Curso-taller “yo soy, yo tengo, yo puedo”.</b><br>Independiente | Evento de capacitación o actualización donde los participantes llevan a cabo actividades de aprendizaje tanto en conocimientos como en habilidades, destrezas, técnicas y procedimientos, que son diseñados deliberadamente para generar un aprendizaje. | 6 sesiones de 2 horas a 2:30 horas.   |

#### 1.5 Delimitación de objetivos.

##### 1.5.1 Objetivo general.

Fomentar positivamente la Resiliencia mediante el curso taller “yo soy, yo tengo; yo puedo” para niños en edad intermedia entre 9 y 11 años de la escuela primaria “Profesor Alberto Pérez y Fuentes” de la comunidad “Emiliano Zapata” del municipio de Amatlan de los Reyes, Ver

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Identificar un instrumento con los características psicométricas necesarias para medición de la Resiliencia
- Elaborar y aplicar el curso taller “yo soy, yo tengo; yo puedo” para el fomento de la Resiliencia.
- Comprobar la eficacia del curso taller “yo soy, yo tengo; yo puedo”.

## **1.6 Marco conceptual.**

### **1.6.1 La concepción de Resiliencia.**

Es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas.(Grotberg,2006).

### **1.6.2 La concepción de Infancia intermedia.**

Es una etapa que abarca entre los 5 y 12 años, donde los niños crecen de un promedio de 45 pulgadas a los 5 años, a 55 pulgadas a los 10 años.(Newman, Newman, 1989).

El aumento de peso y la estatura durante la niñez intermedia se reduce considerablemente en la edad intermedia. Los niños son cada vez más fuertes, rápidos y mas coordinados y les complace poner a prueba sus cuerpos y aprender nuevas habilidades. Las vidas de los niños de hoy son muchos más ordenadas que la generación previa pasan menos tiempo en juegos libres, no estructurados y mayor tiempo en deportes organizados. (Papalia,Wedkos y Duskin, 2003).

## CAPÍTULO II

### MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

#### 2.1 Antecedentes de la ubicación.

La escuela primaria “Profesor Alberto Pérez y Fuentes” actualmente tiene como directora a la licenciada Margarita Asencion Solís misma que ocupa el cargo de docente de 4º a 6º año, cuenta con el apoyo del licenciado Irvin Enrique Vázquez quien da clases de 1º a 3er año.

La maestra comenta no saber nada de historia de la misma escuela, solo se sabe que el maestro Alberto Pérez y Fuentes tuvo la iniciativa de iniciar dicha escuela, por lo que la escuela en su honor lleva su nombre, se ha iniciado una búsqueda del mismo pero no se ha encontrado resultados.

En el año de 1875 los campesinos de misión cultural rural N° 75 con la cooperación de la S.S.A. col. Emiliano Zapata, municipio de Amatlan de los Reyes construyeron dicha escuela.

Por la localización de la escuela carece de misión y visión; por lo que la directora iniciara en este año el proceso para la elaboración de las mismas.

## 2.2 Ubicación geográfica

La localidad de Emiliano Zapata está situado en el Municipio de Amatlán de los Reyes (en el Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave). Y está situada a 660 metros de altitud.

En Emiliano Zapata el 0.65% de los adultos habla alguna lengua indígena. En la localidad se encuentran 74 viviendas, de las cuales el 0.32% disponen de una computadora.

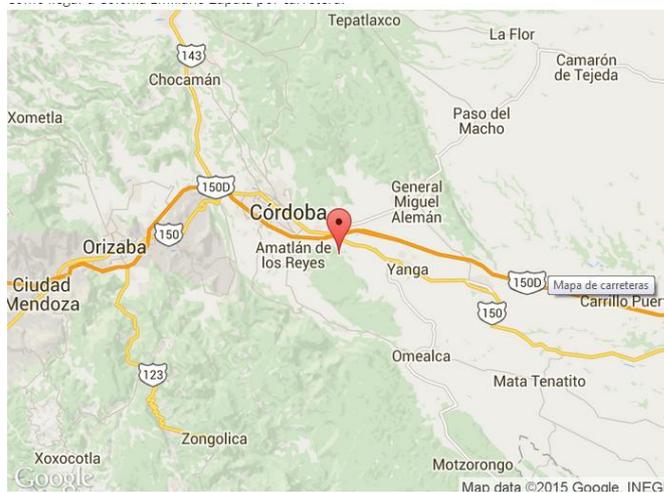


Figura 1. Ubicación geográfica de la localidad "Emiliano Zapata"



Figura 2. Ubicación geográfica vía satélite de la localidad "Emiliano Zapata"



Figura 3. Fachada de la escuela primaria “Profesor Alberto Pérez y Fuentes”.

## CAPÍTULO III

### MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Antecedentes de la Resiliencia.

Fue en el año 1945 donde Grinker y Spiegel estudiaron a personas que sufrieron estrés en la guerra, pero a pesar de esa situación lograron salir adelante y por consecuencia tuvieron una evolución favorable.

A mediados de los 90`s varios investigadores se preguntaron acerca de los procesos de adaptación de personas que vivían en la adversidad entre los que cabe destacar a Grotberg, Milgram, Palti y Vanistendael entre otros más.

También hubo investigaciones que aludían al enfrentamiento con adversidades sociales: oferta masiva del consumo, exposición y pertenencia a culturas de evasión y trasgresión, la disminución de oportunidades en la participación activa y positiva sociolaboral, como por ejemplo la desocupación. Además la falta de reconocimiento y gratificaciones, la disminución de la confianza en los resultados justos, marginación, la ausencia de proyectos (Flannery, s/f).

En 1992, Emily Werner, terminaba su trabajo en la Isla Kauai, de Hawai, con 698 niños. Dicho trabajo, lo venía realizando con su equipo desde hacía 32 años, tomando desde el período prenatal, en 1955, hasta la adultez de los mismos. Nacidos en la pobreza, todos habían pasado diferentes

privaciones y penurias. Muchos habían nacido en familias disfuncionales: violencia, peleas, alcoholismo, enfermedades mentales, una vida cargada de factores estresantes, sobrecarga en los trabajos físicos, con exposición constante al peligro; 72 de los niños evolucionaron favorablemente desde su infancia hasta transformarse en adultos competentes, sin necesitar ayuda terapéutica. A ese fenómeno resolvieron llamarlo “Resiliencia humana”, haciendo un similitud con lo que sucede en la, metalurgia, la ingeniería y la física.

- Para la ingeniería, es la capacidad de una viga de soportar peso sin quebrarse.
- Para la metalurgia, la Resiliencia es la capacidad que tienen los metales de contraerse, dilatarse y recuperar su estructura interna.
- Recordamos que en la física, la Resiliencia, define la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. (Flannery, s/f).

En los seres humanos también, podemos decir, que no hay una vuelta completa a un estado anterior a las acciones adversas, algo se debe perder para poder construir una nueva condición de existencia, que se ha denominado: “Resiliente”. Sabiendo que luego de haber salido de la adversidad, nada es lo mismo.

El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. (Kotliarenco, Cáceres, Funtecilla, 1997)

Es evidente entonces que lo antes mencionado, refiere a la resiliencia como las personas que a pesar de presentar diversas adversidades a lo largo de la vida pueden tener un desarrollo exitoso.

### **3.1.1 Uso en las Ciencias Sociales.**

Por otro lado, el término Resiliencia, fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. La analogía, en las ciencias humanas, apuntó a designar una capacidad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr salir no solamente a salvo, sino transformados por la experiencia. Pensando en términos dinámicos, puede decirse que resiliencia es también la capacidad de potenciar los mecanismos que posee una persona para elaborar las circunstancias adversas que debe atravesar en su vida (Grotberg, E.2001).

Primero se pensó en un fundamento genético y se llamó a estas personas “niños invulnerables”. Pero Emmy Werner identificó que todos los que resultaron resilientes tenían, por lo menos una persona, familiar o no, que los aceptó en forma incondicional, independientemente de su temperamento, aspecto físico o inteligencia. Esto la llevó a postular que la resiliencia no era innata. (Suarez,S 2013).

En otras palabras la transformación se había producido por haber contado con alguien junto a ellos y al mismo tiempo, haber sentido que sus esfuerzos, sus competencias y su autovaloración eran reconocidas y fomentadas.

Werner puntualizó, que todos los estudios de los que podía dar cuenta alrededor del mundo llegaban a conclusiones similares: la influencia más poderosa para los niños era una relación cariñosa y estrecha con el adulto significativo. Y al decir de Aldo Melillo (2008), la aparición o no de esta capacidad en los sujetos, depende de la interacción de la persona con un otro significativo y en su entorno humano.

Estas capacidades permiten tolerar, manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas, sin una mayor desviación del curso del desarrollo (Flannery, s/f).

### **3.2. Definición de Resiliencia.**

Si bien la Resiliencia tiene su historia, también tiene diferentes propuestas para definirla. A continuación se exponen algunas de las definiciones que han sido desarrolladas por diferentes autores:

Resiliencia equivale a «resistencia al sufrimiento», y señala tanto la capacidad de resistir las magulladuras de la herida psicológica como el impulso de reparación psíquica que nace de esa resistencia. (Cyrułnik, 2001)

De igual manera refiere a las habilidades del individuo de resistir situaciones que le han causado una herida y su manera de repararla.

En tal sentido, la resiliencia es un rasgo propiamente humano, en tanto este se constituye en la interacción social. La resiliencia es una capacidad que se desarrolla y actualiza en la historia interaccional del sujeto, su relación con las diversas etapas de la vida cobra particular relevancia. (Saavedra, Villalta, 2008).

Lo que se podría decir que la resiliencia es la capacidad que tienen los individuos de poder salir delante de las diversas etapas y conflictos que puede presentar a lo largo de su vida, desde el nacimiento hasta la muerte.

Milgram y Palti definen a los niños resilientes como aquellos que se enfrentan bien a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida.(Kotliarenco, Caceres, s/f).

Los niños se enfrentan a diversos problemas en diferentes ambientes durante su vida, donde los niños resilientes son aquellos que logran salir bien de esos problemas y seguir adelante en su vida.

Por otro lado se define como la capacidad que tenemos las personas, familias, grupos o comunidades de saber afrontar, sobreponernos a las adversidades y salir airosos o transformados. Heridos pero no vencidos. (Orteu, 2012).

Por las consideraciones anteriores, es entonces que la resiliencia es la habilidad de los individuos de sobresalir de las diversas adversidades que vayan presentando en los diversos contextos en cada uno se desarrolle.

Cyrulni agrega que “la resiliencia es algo adquirido, que varía conforme va desarrollándose la existencia e implica un proyecto de vida que se precisa individualmente para seguir adelante” (Flannery, s/f).

Por consiguiente la resiliencia en esencia es la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar

expuesto a acontecimientos adversos, al estrés grave o simplemente a las tensiones del mundo de hoy.

En el Diccionario de psicología y pedagogía. Define a la resiliencia como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

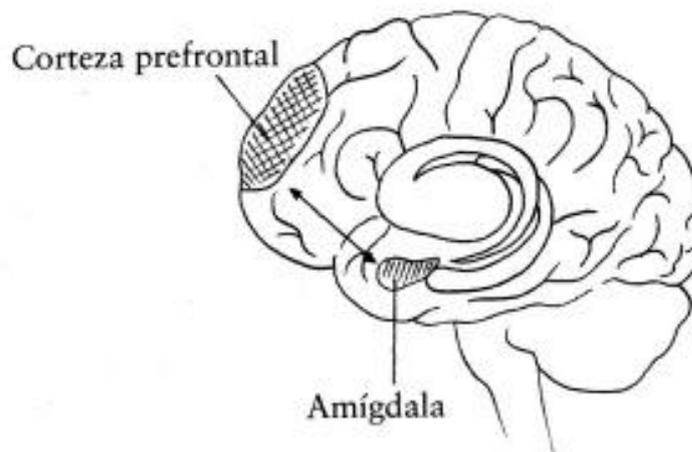
Por lo que reflexionar hoy sobre la resiliencia nos permite conceptualizarla y valorarla con una perspectiva renovadora, concibiéndola como la capacidad de la persona humana de sobreponerse a los riesgos de la existencia no sólo superándolos sino desarrollando al máximo su potencial.

Posteriormente Grotberg (2006, Vanistendael, S, Lecomte, J.) define a la resiliencia como la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas.

### **3.3 La base cerebral de la resiliencia.**

Las investigaciones han demostrado que la mayor capacidad para sobreponerse a la adversidad proviene de una mayor activación de la región izquierda de la corteza prefrontal respecto a la región derecha. Rutter en 1993 dijo que una persona resiliente puede llegar a activar hasta treinta veces más su región prefrontal izquierda que otra con baja resiliencia.

Además, las personas que se recuperan rápidamente de las adversidades muestran conexiones más fuertes (más materia blanca) entre la corteza prefrontal y la amígdala. La corteza prefrontal atenúa las señales emitidas ligadas a las emociones negativas de la amígdala y, de esta forma, permite al cerebro planificar sin la distracción de las emociones negativas.



Y no hay que olvidar que el desarrollo de las funciones ejecutivas está ligado al proceso neurocognitivo de maduración del lóbulo frontal que se alarga más allá de la adolescencia.

### **3.4. Resiliencia.**

Para el estudio de la Resiliencia, Cyrulnik, (2001) propone tres planos principales, que se describen a continuación.

1. La adquisición de recursos internos que se impregnan en el temperamento, desde los primeros años.

2. La estructura de la agresión explica los daños provocados por el primer golpe, la herida o la carencia.
3. Por último, la posibilidad de regresar a los lugares donde se hallan los afectos, las actividades y las palabras que la sociedad dispone en ocasiones alrededor del herido.

La propuesta de Cyrulnik, da pie a desarrollar diferentes factores relacionados con la Resiliencia. Para empezar, en el ciclo vital, el ser humano está rodeado por diferentes factores que actúan sobre su vida y sus acciones.

Entre dichos factores encontramos los de riesgo, los cuales se definen como cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud física, mental, socio emocional o espiritual (Flannery, 2s/f).

En otras palabras es todo aquello que pone en peligro nuestra integridad física y psicológica.

Por otro lado, tenemos los Factores protectores, los cuales son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de personas o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de las circunstancias desfavorables. (Flannery, s/f).

De tal manera refiere a las habilidades que el individuo posee para mejorar o favorecer el desarrollo con los demás individuos. Mientras Fergusson y Lynskey mencionan el siguiente factor.

- Relación con pares. Los niños resilientes se caracterizaron por tener una relación de mejor calidad con sus pares que los niños no resilientes. Dicho factor complementa ya que ambos mencionan el favorecer e incrementar una mejor calidad de vida con las personas.

Complementariamente tenemos los factores protectores externos que se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extensa, apoyo de un adulto significativo o integración laboral y social. (Flannery, s/f).

Lo que significa que es cualquier situación que hace que la probabilidad de daño se haga menor. En comparación con los factores propuestos por Fergusson y Lynskey se pueden integrar o incluir 2 de ellos:

- Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos. La presencia de intereses y personas significativas fuera de la familia, favorece la manifestación de comportamientos resilientes en circunstancias familiares adversas.
- Apego parental. Se ha visto que la presencia de una relación cálida, nutritiva y apoyadora, aunque no necesariamente presente en todo momento,

con al menos uno de los padres, protege o mitiga los efectos nocivos de vivir en un medio adverso.

Dichos factores que manejan Fergusson y Lynskey pueden colocarse dentro de este factor ya que hablan de la presencia de familiares o personas con las que los niños tengan una relación sana, lo que hace o provoca que los niños tengan menores riesgos y un mayor grado de resiliencia.

Factores protectores internos están referidos a atributos de la propia persona: autoconcepto, seguridad y confianza en sí misma, facilidad para comunicarse, empatía. (Flannery, s/f)

Es evidente entonces que son todas aquellas habilidades que posee la persona. En comparación con los factores propuestos por Fergusson y Lynskey se pueden integrar o incluir 2 de ellos:

- Género. El pertenecer al género femenino es considerado como una variable protectora, según lo indican estudios que han observado una mayor vulnerabilidad al riesgo en los hombres, por mecanismos que se exponen más adelante.
- Temperamento y conducta. Investigaciones con adolescentes han observado que aquellos que actualmente presentaban características resilientes, habían sido catalogados como niños fáciles y de buen temperamento durante su infancia.

Ya que dichos factores mencionan el género tanto como la conducta que son propias de los atributos de cada persona.

Frecuentemente, se define al niño resiliente como aquel que trabaja bien, juega bien y tiene buenas expectativas. Esto pareciera demasiado abstracto para llevarlo a la práctica, por lo que se ha tratado de sintetizar y expresar aquellos atributos que han sido consistentemente identificados como los más apropiados de un niño resiliente. Entre ellos cabe destacar los siguientes:

❖ Competencia social

Los niños y adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas; además, son activos, flexibles y adaptables aún en la infancia.

Este componente incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, y tener comportamientos prosociales. (Munis, santo, kotliarenco, etl. 1998)

En efecto los individuos resilientes generan la habilidad de lograr encontrar maneras diferentes de lograr las cosas, generando cuestiones positivas, y establecer relaciones positivas con los demás, integrando sus diversas habilidades en relación con las personas.

#### ❖ Resolución de problemas

Las investigaciones sobre niños resilientes han descubierto que la capacidad para resolver problemas es identificable en la niñez temprana. Incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente, y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas tanto cognitivos como sociales. (Munis, etl. 1998)

Es decir el infante que demuestre ser capaz de producir cambios en situaciones frustrantes y busque nuevas soluciones; posiblemente sea activo y competente en su vida.

#### ❖ Autonomía

Esencialmente, el factor protector a que se están refiriendo es el sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno. (Munis, etl. 1998)

De igual manera refiere a la capacidad de resolver las situaciones de manera independiente, que presente de forma individual o que involucren los diversos ámbitos en que se desarrolle.

#### ❖ Sentido de propósito y de futuro

Dentro de esta categoría entran varias cualidades repetidamente identificadas como: expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda),

motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia. (Munis, etl. 1998)

En efecto cuando un futuro atractivo nos parece posible y alcanzable, somos fácilmente persuadidos para hacernos una gratificación y motivarnos a hacerlo posible.

Forés y Grané (2012) el proceso resiliente se teje a partir de los diversos niveles que engloban a la persona que padece una herida: el ontosistema (las características personales de la persona en cuestión), el microsistema (la familia o la escuela) y el macrosistema (los sistemas sociales y la cultura resiliente).

Por lo tanto es conocido en entornos socioeducativos pero que aún no se ha extendido a los diferentes entornos en los que se desenvuelve el joven: escuela, familia, comunidad, sociedad.

#### ❖ Resiliencia individual

Algunos de los resultados de estas investigaciones apuntan a características individuales (habilidades relacionales, creatividad, humor, autonomía, iniciativa, introspección, sentido moral, confianza en uno mismo, capacidad de dar sentido a lo acontecido, iniciativa, creatividad, moralidad) y factores sociales (sentido de pertenencia, límites claros y permeables, aprobación social, participación comunitaria). (Orteu, 2012)

De igual manera la resiliencia individual es entonces capacidad que cada individuo posee como persona en particular, explotando sus diversas habilidades generando así la confianza con el mismo.

#### ❖ Resiliencia Familiar

El concepto de resiliencia familiar reafirma la capacidad de auto reparación de la familia y ayuda a identificar y fomentar procesos que permiten a éstas hacer frente con más eficacia a las crisis o estados persistentes de estrés, sean internos o externos, y emerger fortalecidas de ellos. (Orteu, 2012)

En otras palabras la resiliencia familiar procura identificar y destacar ciertos procesos interaccionales esenciales que permiten a las familias soportar y salir airoso de los desafíos vitales disociadores.

#### ❖ Resiliencia Organizacional

La resiliencia organizacional tiene que ver con cómo se ve fortalecida la organización cada uno de sus miembros y colectivamente después de atravesar situaciones adversas tras poner en marcha actuaciones enfocadas a las soluciones, con pro actividad y contemplando el lado positivo de lo que se presenta, tal cual es. (Orteu, 2012)

Por tanto este tipo de resiliencia se desarrolla en los diferentes sistemas organizacionales de la sociedad y en ella se involucran cada uno de

los miembros pertenecientes al mismo, resolviendo las diversas adversidades de una manera conjunta y colectiva.

#### ❖ Resiliencia Comunitaria

Es cada desastre o calamidad que sufre una comunidad, que produce dolor y pérdida de vidas y recursos, muchas veces genera un efecto movilizador de las capacidades solidarias que permiten reparar los daños y seguir adelante. (Orteu, 2012)

Cabe decir que la resiliencia comunitaria no es más que aquel desastre que pasa una comunidad donde unen sus fuerzas para salir adelante y reparar los desastres producidos por algún fenómeno. Tal cual es Japón quien recordando en años anteriores sufrieron un terrible desastre natural, el cual dicho Tsunami provoco miles de muertes y altas pérdidas económicas, sin embargo dicha comunidad se unió y logro sobreponerse al año de dicho desastre poniendo así un claro ejemplo de la resiliencia comunitaria.

Es posible caracterizar a un niño resiliente a través de la posesión de condiciones que en el lenguaje se expresan diciendo: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo puedo” (Puerta, 2002)

En todas estas verbalizaciones aparecen los distintos factores de resiliencia, como la autoestima, la confianza en sí mismo y en el entorno, la autonomía y la competencia social. Por tanto las conductas resilientes

suponen la presencia e interacción dinámica de factores, y los factores en sí van cambiando en las distintas etapas de desarrollo.

Henderson puede explicar estos verbos entendiendo su sentido de la siguiente manera:

### TENGO

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

### SOY

- Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

## ESTOY

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

## PUEDO

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo.

Posteriormente Grotberg en su libro “la resiliencia en el mundo de hoy” publicado en el 2006 reduce los factores interpersonales de la resiliencia a solo 3, para comprender más fácil estos factores; donde los organizo de la siguiente manera: YO TENGO, YO SOY, YO PUEDO.

### Yo tengo (apoyo externo)

1. Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos;

2. Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente;
3. Límites en mi comportamiento;
4. Personas que me alientan a ser independiente;
5. Buenos modelos a imitar;
6. Acceso a la salud, a la educación y servicios de seguridad y sociales que necesito; y
7. Una familia y entorno estables.

Yo soy (fuerza interior):

1. Una persona que agrada a la mayoría de la gente;
2. Generalmente tranquilo y bien predispuesto;
3. Alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro;
4. Una persona que se respeta a sí misma y a los demás;
5. Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos;
6. Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias; y
7. Seguro de mí mismo, optimista, confiado y tengo muchas esperanzas.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos) :

1. Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas;
2. Realizar una tarea hasta finalizarla;
3. Encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones;
4. Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás;

5. Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académicos, laboral, personal y social;
6. Controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento; y
7. Pedir ayuda cuando lo necesito.

Estos factores resilientes pueden promoverse por separado, lo cual es un punto realmente importante para comenzar a promoverla. Sin embargo, a la hora de enfrentar una circunstancia adversa, se combinan todos los factores, de cada categoría según se necesiten.

### **3.5. Esquemas de explicación de la Resiliencia.**

#### **❖ Mándala de la Resiliencia.**

Wolin y Wolin, en 1993, proponen el llamado Mándala de la Resiliencia. El cual consiste en un diagrama de 7 elementos donde se menciona algunas características o cualidades personales que los individuos poseen para afrontar las adversidades. Mándala significa paz y orden interno y es una expresión que se emplea para designar la fuerza interna del individuo para resistirse y enfrentarse a la enfermedad.

A continuación se describen brevemente el significado de cada uno de las 7 cualidades o características que forman esta mándala.

Introspección: Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una autorespuesta honesta.

Independencia: Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

La capacidad de relacionarse: La habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para brindarse a otros.

Iniciativa: El 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.

Humor: Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.

Creatividad: La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

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.

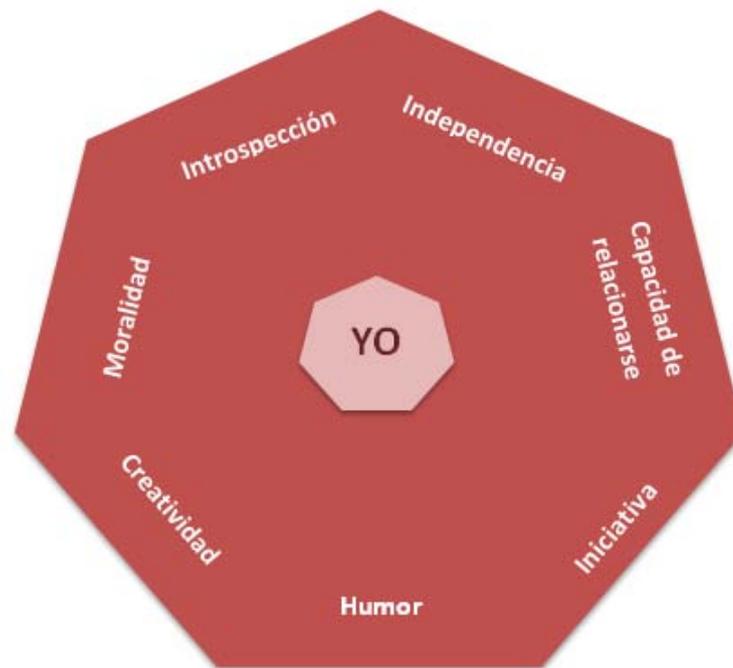


Figura 4. Mandala de la Resiliencia. De Wolin y Wolin, 1993.

Posteriormente los esposos Wolin, (2002), consideran que estos 7 elementos se desarrollan a lo largo de la vida por lo que propusieron la “mandala de las resiliencias”. Que se desarrollan a lo largo de las etapas del ciclo vital, niñez, adolescencia y edad adulta. Las cuales se describen a continuación.

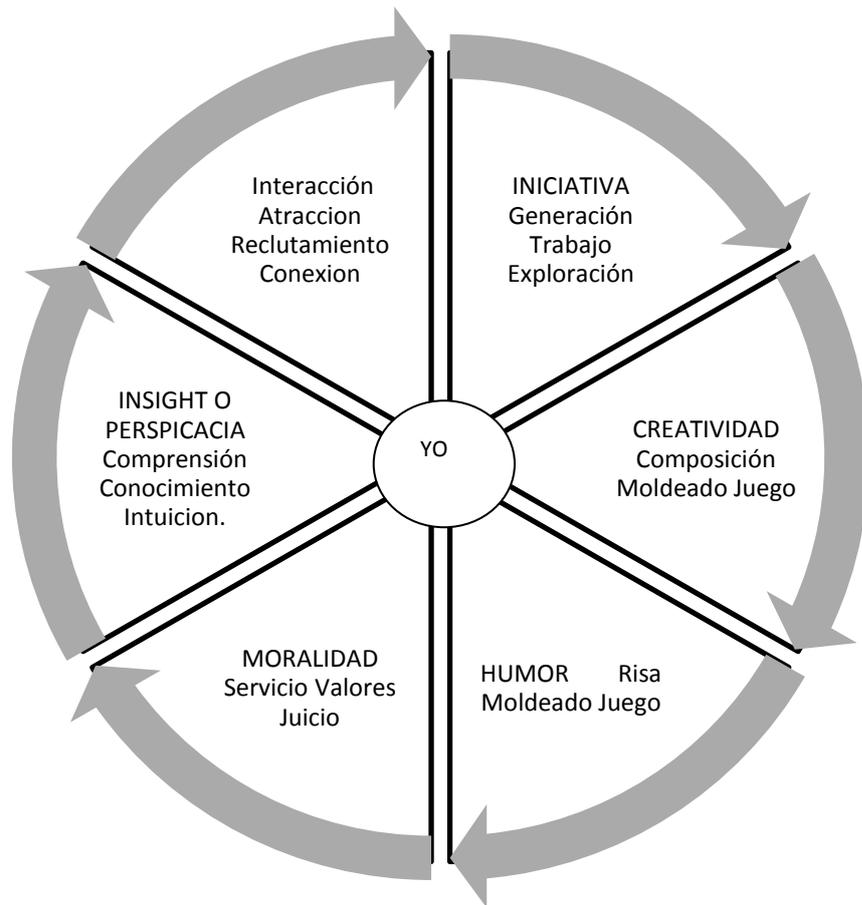


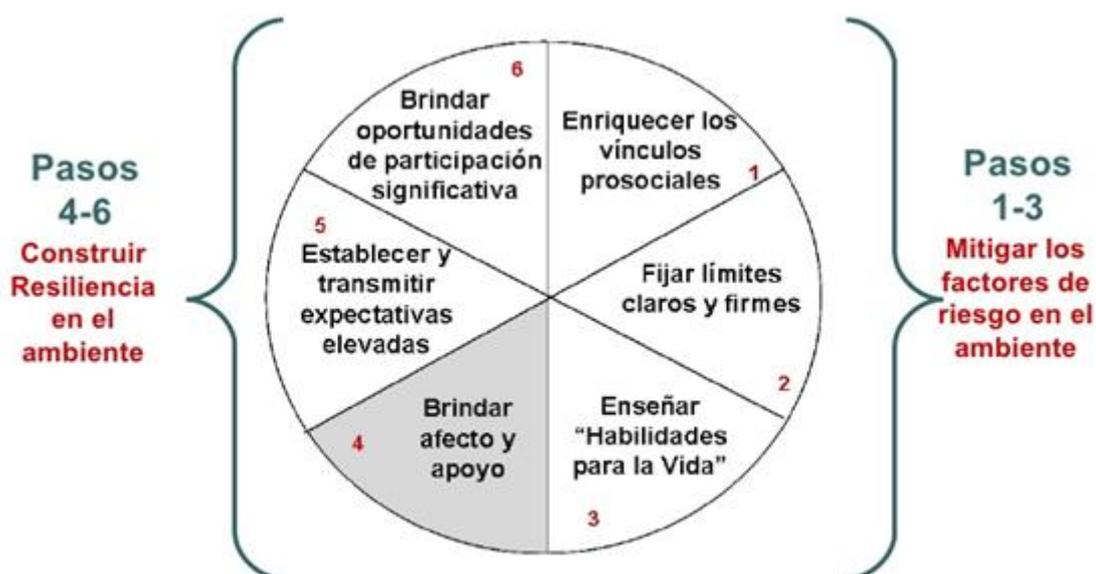
Figura 5. Mandala de la resiliencia. De Wolin y Wolin, 2002.

| DESARROLLO DE LAS RESILIENCIAS EN CADA ETAPA DEL CICLO VITAL.  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| RESILIENCIAS   | NIÑEZ  | ADOLESCENCIA  | EDAD ADULTA  |
| INSIGHT O PERSPICACIA.<br>Capacidad para observar y observarse a uno mismo simultáneamente.  | Intuición: forma particular de sentir, intuición preverbal sobre algo que el niño percibe como injusto en su mundo.              | Conocimiento: capacidad para darles nombre a los problemas y observarlos desde afuera de uno mismo, sin autoculparse.                       | Comprensión: Capacidad para emplear experiencias ya vividas en la resolución de problemas actuales.  |
| INDEPENDENCIA.<br>Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional con respecto al | Alejamiento: capacidad para tomar distancia de los problemas familiares, que generalmente el niño expresa alejándose para jugar. | No engancharse: capacidad para desentenderse de los problemas familiares con los cuales no tiene relación, y tomar las riendas de la propia | Separación: capacidad para balancear las necesidades propias y las demandas del medio, para tomar decisiones apropiadas para beneficio propio. |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| problema sin caer en el aislamiento.  |   | vida.   |  |
| <b>RELACIÓN.</b><br>Capacidad para crear vínculos íntimos y fuertes con otras personas.   | Relaciones fugaces con personas que están emocionalmente disponibles.   | Relaciones que se vuelven “reclutadoras” intentos deliberados por comprometerse con adultos y pares amables.  | Relaciones que maduran para convertirse en uniones mutuamente gratificantes, lazos personales.                                       |
| <b>INICIATIVA.</b><br>Tendencia a exigirse a uno mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes.  | Exploración: tendencia a seguir la propia curiosidad a explorar el mundo físico a través del ensayo y el error.   | Trabajo: tendencia a mantenerse ocupado en actividades propias del proceso educativo.   | Generación: capacidad para enfrentar grandes, capaz de equilibrar proyectos de trabajo con la vida personal.                         |
| <b>HUMOR Y CREATIVIDAD.</b> El primero capacidad de encontrar el lado divertido de una tragedia. El segundo la capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden. | Juego: El niño suele canalizar sus miedos a través de él, para lo cual utiliza todo el recurso de su imaginación y fantasía, para construir un mundo conforme a sus deseos. | Moldearse: Aparece la creación y/o la expresión artística bajo cualquiera de sus manifestaciones, lo que exige disciplina e imaginación.                | Composición y risa: son formas de verse desde afuera y transformar lo que tiene en algo beneficioso para uno mismo y para los demás. |
| <b>MORALIDAD.</b><br>Capacidad de desearles a otros el mismo bien que se desea para uno mismo y al mismo tiempo la de comprometerse con valores específicos.                                  | Juicio: capacidad de distinguir entre lo bueno y lo malo, desarrollo de nuevas capacidades de dominio básico y progresivo sobre su propia vida.                             | Valores: Capacidad de reconocer los propios valores y las fortalezas lo que permite aprender de las experiencias dolorosas y comunicarlas sin angustia. | Servicio: capacidad para entregarse a los demás, para contribuir al bienestar de otros además del personal.                          |

❖ La Rueda De La Resiliencia.

Lemaytre y Puig (2005) proponen seis pasos para ayudar a fortalecer la resiliencia en la escuela, para que se adapten a las presiones y problemas que enfrentan y adquieran competencias social, académica y vocacional necesarias para salir adelante en la vida.



A continuación se presenta la descripción de los pasos involucrados en la rueda de la resiliencia.

*Técnicas para Mitigar el efecto del riesgo en el ambiente.*

1. Enriquece los vínculos: Las investigaciones demuestran que los niños con fuertes vínculos positivos incurren menos en conductas de riesgo y, que al fortalecer las conexiones entre los individuos.

2. Fijar límites claros y firmes: Elaborar e implementar límites y normas indicando los objetivos que se espera cumplir.

3. Enseña habilidades para la vida: Enseñar estrategias Resilientes para el apoyo a resolver problemas, para adquirir un manejo sano en su vida diaria.

*Técnicas para Construir resiliencia en el ambiente.*

4. Brindar afecto y apoyo. El apoyo que se le brinda no es necesariamente de la familia, pudiera recibir apoyo de los diversos ámbitos en los que el individuo se desarrolle.

5. Establecer y transmitir expectativas elevadas. Ser realistas de la manera en cómo expresar para que resulten motivadores para el individuo.

6. Brindar oportunidades de participación significativa. Permitirles que participen para tomar decisiones, elaborar los proyectos y tengan la capacidad de resolver problemas.

❖ La Casita de la Resiliencia de Vanistendael (2006).

El comparar la construcción de la resiliencia con la de una casa permite simplificar el proceso, facilitando su comprensión. Constando de 5 secciones las cuales se describirán a continuación:

1. El suelo constituye el elemento básico y fundamental de toda construcción. En la casita de la resiliencia el suelo son las necesidades

materiales básicas (vivienda, alimento, ropa...) con las que debemos contar para que la construcción de la resiliencia pueda comenzar.

2. Los cimientos de nuestra construcción hace referencia a la confianza adquirida a través de las experiencias vividas con los más cercanos. El vínculo que nos une a familia, amigos... sentirnos aceptados, comprendidos, es básico para la construcción de resiliencia.
3. Subiendo al primer piso, nos encontramos con la necesidad de dotar de sentido a lo que nos ocurre. Tenemos que ser capaces de responder al “para qué” nos ocurren las cosas, dotándolas así de significado e iniciando, por tanto, el aprendizaje que nos lleva más allá del “por qué”.
4. En el segundo piso, el de las otras experiencias, se sitúan aquellos otros elementos como las aptitudes personales y sociales, autoestima, e incluso el sentido del humor. Son elementos básicos en la resiliencia.
5. Finalmente, en el techo reside la apertura a las nuevas experiencias. A incorporar elementos nuevos que ayuden en la construcción de la resiliencia.

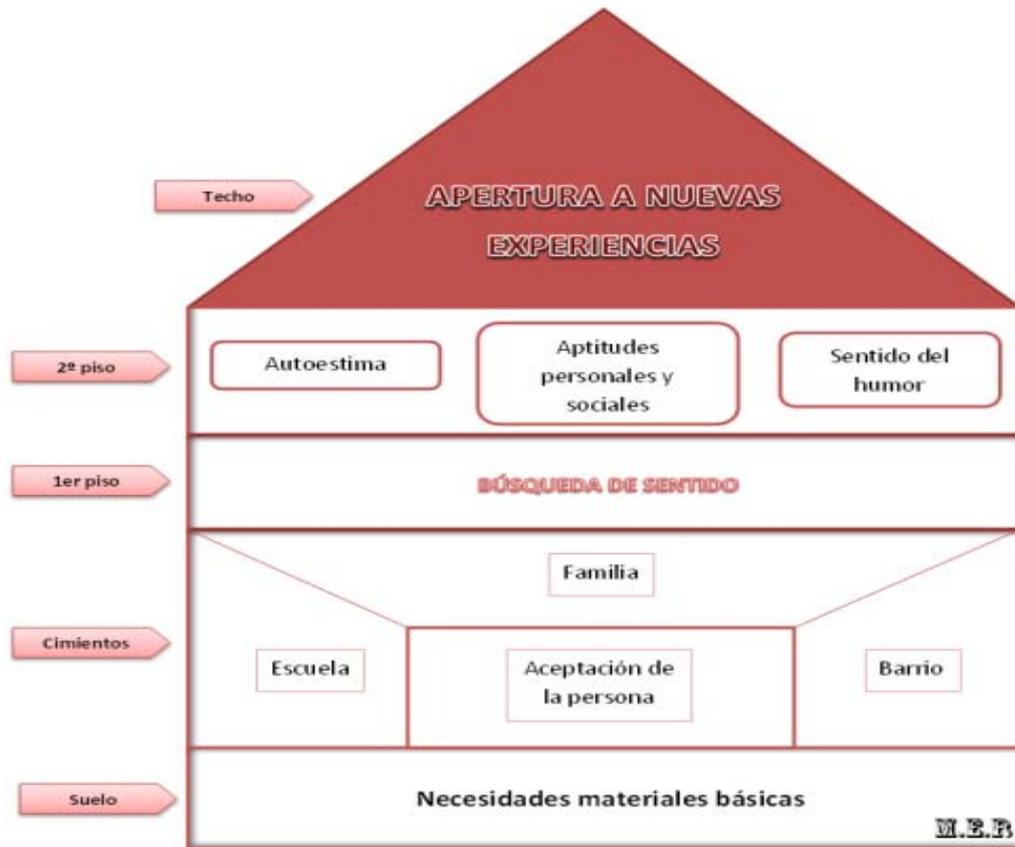


Figura 6. Casita de la resiliencia de Vanistendael, 2006.

❖ La Bicicleta de la Resiliencia de Forés, A. y Grané, J. (2008).

Dibujo metafórico de una bicicleta cuya rueda de atrás está hecha de un grupo de pies, utilizan este dibujo para explicar lo que es para ellos la resiliencia y nos explican que la rueda de atrás ejemplifica la herida que la persona ha padecido. No es la original, esto les recuerda que la cicatriz de la herida siempre está presente y no se puede volver al estado inicial. El hecho de tener una rueda que permita hacer funcionar la bicicleta hace referencia a la posibilidad de esquivar el destino.

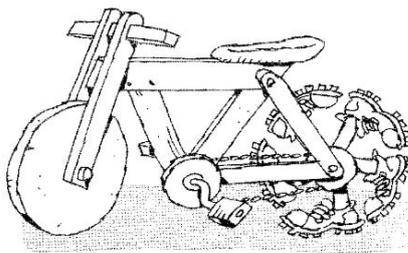


Figura 7. Bicicleta de la Resiliencia.  
de Forés y Grané, 2008.

Las botas les remiten al movimiento. Es decir, hace mención a las múltiples estrategias de adaptación positiva.

El manillar de madera les señala la importancia de trazar el sentido, la coherencia de la vida que posibilita el equilibrio. Si escogemos nuestro camino, hemos de saber orientarnos.

Las luces de esta bicicleta les recuerda la importancia de tener un tutor de resiliencia, de las personas significativas con las cuales se tejen la vida. Manifiestan que a veces, como en el dibujo, no se ven, pero son esenciales para poder ver.

La cadena es lo que hace que todo funcione: representarían todas aquellas aptitudes personales y sociales, así como las competencias de la persona resiliente.

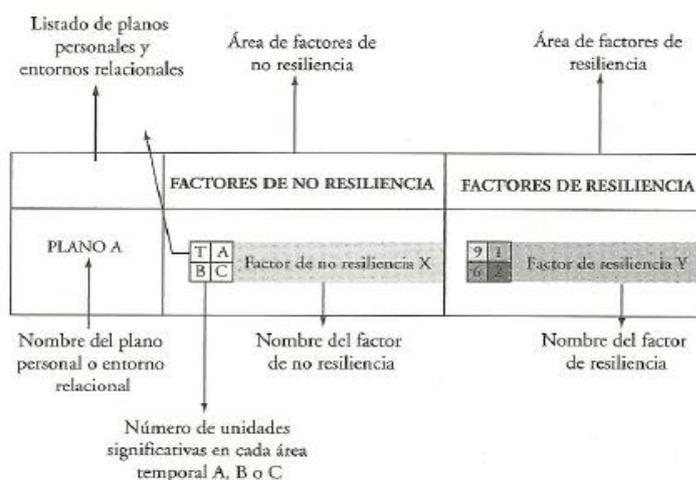
Los pedales les recuerdan de donde se saca la fuerza.

El asiento es nuestro conocimiento, nuestras necesidades básicas cubiertas y una red social que nos acoge.

La madera, material del que está hecha la bicicleta, les remite a la condición humana.

❖ El Mapa de la Resiliencia de Gil Hernández, G.

Se trata de una herramienta diseñada para clasificar y analizar datos obtenidos de historias de resiliencia cuya profundidad de análisis posibilita el desarrollo de programas de promoción de resiliencia a medida. (Orteu, 2012)



El modelo esta constituido por las distintas unidades significativas de la resiliencia las cuales son:

- Las unidades de resiliencia: que son los pensamientos, actitudes, comportamientos y vivencias que generan bienestar, enfrentamiento positivo de la adversidad, crecimiento o ganancias personales en tanto que ayudan a la promoción de la resiliencia.
- Las unidades de no resiliencia: los que generan malestar, no enfrentamiento de la adversidad, estancamiento o mermas personales que inhiben la resiliencia.

Lo que se trata de rescatar con este modelo es que se trate de ver como un todo. Donde desde esta perspectiva se considera la resiliencia como una energía que guía y orienta a la mejora personal.

❖ El Yin y el Yang de la resiliencia.

Después de recabar una larga búsqueda de información sobre la resiliencia, encontramos que la receta es ¡una gran cantidad de yin y una pizca de yang!

Cuando se combina el yin y el yang se tiene una buena posibilidad de construir las fortalezas necesarias para enfrentar la adversidad y superar los obstáculos. La falta de cualquiera de los dos componentes hace que el otro resulte ineficaz y hasta dañino.

El yin de la resiliencia se refiere al amor, la devoción, el cuidado que un niño debe recibir de, al menos una persona en su vida. Como dijo Uri Bronfenbrenner (1986): “todo niño necesita de un adulto que realmente lo valore”. Desafortunadamente, no se puede asegurar que todos los niños cuenten automáticamente con los ingredientes yin que indica la receta; algunos padres tienen la intención de amar a su hijos pero están demasiado ocupados con sus propias necesidades personales, aunque por otro lado siempre hay un padre sustituto, un abuelo amoroso, un tío o un vecino pueden ayudar a satisfacer las necesidades del niño.

Por otro lado está el yang, que no es más que el enfrentamiento a los problemas; todo niño necesita pequeñas dosis de exposición a la adversidad, desafíos adecuados para su edad y capacidad de control.

### **3.6 Fundamentos teóricos de la infancia intermedia.**

A lo largo del desarrollo del individuo, el ser humano se ve expuesto a diversos cambios físicos, cognitivos y sociales que a su vez afecta en los diversos contextos sociales en los que el individuo se ve involucrado.

Durante la niñez intermedia los niños hacen avances notables en su habilidad para la lectura, la escritura y la aritmética para comprender su mundo y para pensar de manera lógica. (Rice, 1997)

Es en esta etapa en donde el individuo adquiere un mayor conocimiento en su desarrollo académico y en los diversos ámbitos en que se ve involucrado.

De tal manera que la infancia intermedia es una etapa que abarca entre los 5 y 12 años, donde los niños crecen de un promedio de 45 pulgadas a los 5 años, a 55 pulgadas a los 10 años. Su aumento de peso es de las 46 libras a las 73, así como las proporciones del cuerpo cambian acercándose a las del adulto. (Newman, Newman, 1989).

En esta etapa de desarrollo de los infantes, donde incrementan su estatura y peso propios a avanzar a la siguiente etapa. No antes pasando por los desarrollos que implica esta etapa, como lo es físico, cognitivo y social.

### Desarrollo físico.

Las capacidades motoras mejoran enormemente en este periodo. Aumenta la rapidez, la fuerza y la coordinación. Sus capacidades motoras le permite actividades de juego más prolongadas y exactas, duermen 10.5 horas diarias, ya no necesitan siestas. Uno de los retos más importantes que presentan los niños en este periodo es aprender a estarse quietos, atentos, sin movimientos de locomoción durante largos periodos. (Newman, Newman,1989).

Durante este periodo los niños al tener un mayor grado de fuerza, rapidez y coordinación, se pueden ver más involucrados en diversas actividades deportivas aplicando así sus diversas actividades motoras asociándolas a sus capacidades intelectuales que involucran su desarrollo.

El aumento de peso y la estatura durante la niñez intermedia se reduce considerablemente en la edad intermedia. Los niños son cada vez más fuertes, rápidos y mas coordinados y les complace poner a prueba sus cuerpos y aprender nuevas habilidades. Las vidas de los niños de hoy son muchos más ordenadas que la generación previa pasan menos tiempo en juegos libres, no estructurados y mayor tiempo en deportes organizados. (Papalia,Wedkos y Duskin, 2003).

Durante el desarrollo motor, el niño desarrolla sus capacidades motoras, incrementando así el interés de involucrarse en diversas actividades o deportes que impliquen una organización ya estructurada.

#### Desarrollo cognoscitivo.

Durante esta edad ocurre el nacimiento de las capacidades intelectuales, los niños descubren que ahí reglas estables que gobiernan el mundo físico y comienzan a buscar explicaciones para los fenómenos que observan. El descubrimiento de la regularidad del mundo físico lleva a los niños a esperar regularidad en el mundo de las relaciones sociales. (Newman, Newman,1989).

El niño observa y descubre que ahí reglas las cuales aprende a seguir, a imponer y seguir instrucciones donde espera que los demás también sigan las reglas, involucrándose en sus contextos sociales.

Los niños en la etapa de las operaciones concretas pueden realizar muchas tareas a un nivel muy superior del correspondiente en la etapa pre operacional. Poseen una mejor comprensión de los conceptos especiales, de la causalidad, de la categorización, de la conservación y del número. (Papalia, etl. 2003)

A lo largo del desarrollo los niños se ven expuestos a distintos cambios entre ellos se desarrolla la tercera etapa del desarrollo cognitivo lo cual refiere a la etapa pre operacional, donde los niños desarrollan el pensamiento lógico.

De igual manera se desarrolla la etapa moral de sumisión, donde el niño piensa rígidamente respecto a los conceptos morales y la moral de cooperación está caracterizada por la flexibilidad. (Papalia, etl. 2003)

Es en esta edad donde se le desarrolla el razonamiento moral de los niños del tal manera que les permite interactuar con sus diversos contextos que se involucran.

Es una etapa importante en la que los niños van adquiriendo mayores destrezas, rapidez y eficiencia, lo que le permite operar con información completa, su competencia es en distintas áreas en aspectos como la memoria, la atención, la resolución y los problemas de metacognición. (Navarro y Pérez, s/f)

Durante este desarrollo los niños avanzaran a poder concebir razonamientos lógicos y el desarrollo de la memoria, la atención y la capacidad de solucionar problemas.

Para Piaget es en esta etapa en donde se desarrolla el pensamiento operacional es, por tanto, la puerta de acceso a la integración de esquemas cognitivos en un sistema u operación, se le denomina periodo de las

operaciones concretas porque estas operaciones están atadas al presente inmediato. (Navarro, etl. s/f)

Es la etapa preoperacional en donde los niños pueden hacer representaciones mentales, se integran sus esquemas cognitivos lo que les permite tener un pensamiento operacional formal.

#### Desarrollo socioemocional.

En el desarrollo de esta etapa surge un espíritu de curiosidad e investigación que abarca todas las áreas de experiencia, influyendo lo sagrado, lo profano y lo mundano. Así también se desarrolla el sentido de la industriocidad, es decir descubren un enorme placer de adquisición de habilidades. Íntimamente ligado con la autonomía, desean hacer las cosas en forma independiente y quieren hacerlas bien. (Newman, Newman, 1989).

Los niños comienzan a tener un entusiasmo al ir adquiriendo diversas habilidades y capacidades a lo largo de su desarrollo, teniendo una crítica hacia ellos mismos y su entorno, tratando de hacerlo mejor posible y de manera independiente.

La forma en la que se le entrenara así como las características de la personalidad, los motivos, las actitudes y los valores que adquiera. Sin embargo, hay algunos aspectos universales de la socialización.

Cada cultura tiene que establecer las reglas de vida colectiva y proporcionar satisfacción a las necesidades básicas de sus miembros. Es preciso alimentar, proteger y es necesario enseñarle las reglas. (Henry, Janeway, kagan,2004).

Todo dependerá de las diversas culturas en la que el niño se desarrolle y en los diversos contextos en donde se vea involucrado, donde los agentes principales y de mayor influencia para su educación son los padres, siendo ellos los encargados de que el niño socialice y pueda llevar a cabo el cumplimiento de reglas; ya que son los que mayor contacto establecen con el niño durante este periodo e interactúan con el intensa y frecuentemente, con lo que regulan y modifican de manera constante la conducta del niño.

### **3.7 Instrumentos de medición de la resiliencia.**

A la par con el desarrollo teórico de la resiliencia se han venido diseñando y validando instrumentos psicométricos para toda la clase de población, tanto en personas con y sin patologías, las pruebas son las siguientes:

Comenzamos con Wagnild y Young quienes en 1993 crearon su propio instrumento llamado “ER” (Escala de Resiliencia), la cual consta de 25 reactivos de escala tipo Liker donde tiene 7 posibles respuestas desde “máximo acuerdo” hasta “máximo desacuerdo”. En donde se encuestaron a 324 mujeres de entre 15 y 17 años der la ciudad de Lima, Perú, dando como

resultado una confiabilidad de .85 y una validez de .87. Lo cual refiere en psicología, que el instrumento cuenta con la validez y la confiabilidad necesaria para su uso.

Por otro lado está la Escala de Resiliencia para Adultos (RSA): esta escala contiene 33 ítems, sus seis factores hacen referencia a: 1. Competencia personal que contiene a su vez dos sub-factores (percepción positiva de sí mismo y percepción positiva del futuro). 2. Competencia social. 3. Estructura personal. 4. Cohesión familiar. 5. Recursos sociales. El rango oscila entre 33 a 231 puntos. La escala RSA puede ser utilizada como una medida válida y confiable para evaluar la presencia de factores de protección, importantes para recuperar y mantener la salud mental, en el área de la Salud y la Psicología Clínica; dicha escala fue creada por Friborg, Hjemdal, Rosenvinge y Martinussen en el año 2003.

Al siguiente año, o sea en el 2004 Ana Cecilia Salgado Lévano, creo un inventario llamado "Inventario de Factores Personales de Resiliencia", el cual consta de 48 reactivos los cuales como su nombre lo dice, tienen el objetivo de evaluar los factores tales como: autoestima, empatía, autonomía, humor, creatividad y resiliencia en general. Aplicado a 207 personas de entre 7 y 12 años de edad. Obteniendo una validez por encima de .93 no mostrando una confiabilidad. Por lo que este instrumento no cuenta con la certeza de obtener el mismo porcentaje si se aplica nuevamente al mismo individuo.

En el mismo año Sinclair y Wallston, crearon BRCS la cual es una Breve Escala Afrontamiento (Resilient Brief Resilient Coping Scale), la cual contiene una sola dimensión con cuatro preguntas, en formato tipo Likert en una escala de 0 (No me describe para nada) a 5 (Me describe muy bien). La puntuación máxima es de 20 puntos, siendo mayor puntuación una mayor resiliencia. Esta escala concibe la resiliencia como tenacidad, optimismo, creatividad, perspectiva agresiva para la solución de los problemas y compromiso para extraer un sentido positivo de las situaciones adversas.

Más tarde en el 2007 se creó la prueba Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): la cual comprende 25 ítems, en formato tipo Likert en una escala de 0 (Nada de acuerdo) a 4 (Totalmente de acuerdo). El tiempo de referencia de aplicación es el último mes. La puntuación máxima es de 100 puntos; entre mayor sea la puntuación mayor es el nivel de resiliencia. Su contenido hace referencia a una única dimensión que aborda los conceptos de lugar de control, compromiso, desafío, conducta orientada a la acción, autoeficacia, resistencia al malestar, optimismo, adaptación a situaciones estresantes y espiritualidad. Se cuenta con dos versiones breves de esta escala The Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC10 (Campbell-Sills y Stein, 2007) y The Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC2 (Vaishnavi, Connor y Davidson, 2007).

En el año de 2008 González-Arratia y Valdez Medina, etl. Crearon el Cuestionario de Resiliencia (Fuerza y Seguridad Personal) que consta de 50 reactivos los cuales tienen el objetivo de valorar los factores tales como:

seguridad personal. Autoestima, afiliación, baja autoestima, altruismo y familia. Se encuestó a 200 adolescentes entre 14 y 18 años de edad en la ciudad de Tepic, Nayarit. Con una confiabilidad de ,90 y una validez de .92. Lo cual refiere en psicología, que el instrumento cuenta con la validez y la confiabilidad necesaria para su uso.

Durante el mismo año se cuenta con la Escala de Resiliencia Breve (The Brief Resilience Scale -BRS) que comprende seis preguntas en formato tipo Likert, en una escala que va de 1 (Muy en desacuerdo) a 5 (Muy de acuerdo). La puntuación máxima es 30 puntos, a mayor puntuación mayor resiliencia. Esta escala mide la capacidad de recuperación de las personas frente al estrés; además, proporciona información sobre cómo las personas afrontan el estrés asociado a la enfermedad (Smith et al., 2008).

Más recientemente en el 2009 el Dr. Eugenio Saavedra en colaboración de la Dra. Ana Castro Ríos, llevaron a cabo la elaboración del instrumento "E.R.E." (Escala de Resiliencia Escolar) el cual consta de 27 reactivos aplicados a alumnos de entre 9 y 14 años en Chile. Donde encuestó a 300 sujetos, siendo 143 hombres y 157 mujeres, donde puedo constatar que dicho instrumento cuenta con una validez de 0.78 y una confiabilidad de 0.88, lo cual refiere en psicología, que el instrumento cuenta con la validez y la confiabilidad necesaria para su uso.

### **3.8 Enfoque cognitivo.**

El concepto básico de este enfoque es el de cognición. Es este un término que incluye ideas, creencias, imágenes, atribuciones, expectativas, etc. Girando todo ello entorno al concepto de significado, y especialmente de cómo se construye ese significado.

La terapia cognitiva es una forma de intervención de la psicoterapia que se centra en la reestructuración cognitiva, ya que considera que las distorsiones que tenemos producen consecuencias negativas sobre las conductas y las emociones, las cuales al ser procesadas causan una determinada reacción en una persona.

Por otro lado lo menciona como la explicación de la conducta está íntimamente relacionada con los procesos cognitivos y de acuerdo al proceso que este lleve será la respuesta de cada individuo.

Dobson y Block (1993, En: Feixas G. y Miró, M.), presentan una cronología de las terapias cognitivo-conductuales donde refiere que la terapia cognitiva fue conocida por primera vez en el año de 1993, por Beck conocidas como terapias de reestructuración cognitiva.

Mientras tanto para Feixas y Miro. Refieren que los terapeutas cognitivos suelen mencionar como principal referente a Enchiridon de

Epicteto en el siglo I. D.C., que reza “no son las cosas mismas que nos perturban, si no las opiniones que tenemos de las cosas”.

Durante el desarrollo de las terapias cognitivas se pueden distinguir algunas principales, tal como Kelly 1955 quien presenta la primera teoría de la personalidad y un enfoque de la clínica y de la terapia que se puede considerar “Cognitivo”. Según su principal postulado, la anticipación es el responsable de los procesos psicológicos del individuo.

Por otro lado Albert Ellis y Aaron T. Beck fueron destacados fundadores de las terapias cognitivas. Ambos se desarrollaron en el psicoanálisis, sin embargo; no estaban de acuerdo con las técnicas que este tenía así como los conceptos.

Aaron Beck concibe la terapia cognitiva como un sistema de psicoterapia basado en el supuesto de que la forma en que los individuos perciben y estructuran su experiencia determina sus sentimientos y acciones.

Por lo que Beck se interesó más por el tratamiento para las personas que padecían depresión, para poder entender el modelo cognitivo de la depresión es fundamental conocer el concepto de triada cognitiva . la identificación de este es una visión negativa de: a) si mismo, b) el mundo y las experiencias presentes y c) el futuro.

Cabe resaltar que Beck llama errores cognitivos a las formas de procesamiento características de personas enfermas. Tales errores han sido identificados y tipificados de la siguiente forma:

1. Pensamiento absolutista de tipo “todo o nada”.

Se manifiesta en la tendencia a ver todas las experiencias según 2 posibilidades opuestas, tomando una de ellas.

2. Sobregeneralización.

Proceso de establecer una regla o conclusión general a partir de detalles que no la justifican, por tratarse de hechos aislados que no se pueden aplicar a otras situaciones.

3. Filtro Mental.

Se trata del proceso de filtrar la experiencia de modo que se atiende solo a un detalle de la situación sin darse cuenta de otras cosas que suceden alrededor.

4. Descalificación de lo positivo.

Se rechazan las experiencias positivas, insistiendo en que “no cuentan” por algún motivo u otro. De esta manera se pueden mantener creencias negativas a pesar de las experiencias positivas.

5. Sacar conclusiones precipitadas.

Se trata de llegar a conclusiones precipitadas sin disponer de datos suficientes que las apoyen. Presentan dos variantes:

- Lectura del pensamiento: se presume la capacidad de saber lo que es otro está pensando sin molestarse en comprobarlo o preguntarlo.

- Rueda de la fortuna: se considera que algo va a salir mal antes de que haya indicios para pensarla.

6. Engrandecer o minimizar.

Exagerar la importancia de algunos acontecimientos en detrimento de otros.

7. Deberes e imperativos.

Se trata de autoimposiciones que nos hacemos. Generalmente no son realistas; nos exigimos más de lo que podemos dar.

8. Personalización.

Tendencia a atribuirse uno mismo la responsabilidad de errores o hechos externos aunque no haya base para ello.

Dentro de la psicoterapia cognitiva podemos encontrar diversas técnicas para la mejora del individuo entre las que caben destacar:

- Asignación gradual de tareas. Asignar de forma controlada la ejecución de ciertas conductas tiene la ventaja cognitiva de contrarrestar la idea que tiene el paciente de que no podría llevarlas a cabo. A menudo se le hace como una investigación para ver el valor predictivo de sus ideas.
- Técnicas de distracción. Propuesta de actividades agradables para el individuo o entretenidas (ejercicio físico, rompecabezas, escribir, escuchar música, etc.). permite dirigir los procesos de atención hacia otros tipos de estímulos incrementando la probabilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.

- Programación de actividades. Establecer una agenda concreta de las actividades a realizar; incrementa la probabilidad de que determinadas conductas deseadas se lleven a cabo.
- Entrenamiento en habilidades específicas. Cuando la evaluación del problema identifica déficit específicos la mayoría de modelos cognitivos introducen elementos de entrenamiento adecuados para incrementar las habilidades (comunicación, asertividad, resolución de problemas, hábitos, etc.). dicho entrenamiento introduce un sentimiento de confianza y puede modificar el esquema del self sugiriendo una imagen más positiva y competente de sí mismo.
- Ensayo conductual y role playing. En general tienen la función de practicar en la consulta conductas que el individuo deberá realizar en su contexto natural. Permite activar los esquemas anticipatorios o bien proporcionar pruebas favorables en cuanto a las posibles de ejecución del individuo.
- Ensayo cognitivo. Consiste en pedirle al paciente que imagine sucesivamente cada uno de los pasos que componen la ejecución de una tarea.

- Análisis de costes y beneficios. Supone plasmar en una hoja un análisis de las ventajas y desventajas de recurrir a un determinado pensamiento automático o creencia, o bien de realizar una determinada conducta.

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA DE TESIS

#### 4.1 Contextualización de la propuesta

**Nombre:**

Curso- Taller de desarrollo de la Resiliencia en niños: “Yo Soy, Yo Tengo, Yo Puedo”

**Objetivo:**

Fomentar los pilares de la Resiliencia en niños de 9 y 11 años de la escuela primaria “Alberto Pérez y Fuentes”, mediante la aplicación del taller “Yo Soy, Yo Tengo, Yo Puedo”.

**Justificación:**

La Resiliencia es la capacidad humana para resistir y afrontar eventos que nos causan sufrimiento, de tal forma que la experiencia nos fortalece, adquirimos mayor confianza en nuestras habilidades y nos volvemos más sensibles a los padecimientos que otras personas están experimentando, así como más hábiles para generar cambios y minimizar o erradicar las fuentes originarias del estrés o el trauma. Por lo que el desarrollo de la Resiliencia permite salir a flote de las diversas situaciones o adversidades que se presentan en la actualidad.

Es importante promover en los menores el desarrollo de esta para poder así aprender a salir de las adversidades y tener una vida cálida y segura mejorando también la relaciones humanas y el desarrollo de la solución de problemas.

A través del siguiente taller y de los niños que colaboren en el mismo, se pretende fomentar los pilares de la resiliencia los cuales hacen que esta exista. La propuesta desarrollada constituyó una investigación amplia del tema, basada en las teorías de la resiliencia y habilidades para la vida, las cuales buscan afianzar los factores protectores y dar herramientas que favorezcan el autocuidado basado principalmente en la responsabilidad individual y colectiva. Exponiendo los fundamentos teóricos y procedimentales, que sirven de base para que los participantes desarrollen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que lo conducen a desarrollar la comprensión de los temas, al vincularlos con la práctica, lo que te lleva a aprender por la acción; a través de la observación, el descubrimiento, la elaboración, la innovación y la experimentación.

A través del juego se optimizan las oportunidades de experimentar, aventurar, soñar, proyectar, construir, crear y recrear la realidad.

**Población:**

Niños de 9 y 11 años de edad, que asisten a la escuela primaria “Alberto Pérez y Fuentes”.

**Área: Social**

La psicología social se ha definido como “la investigación científica de cómo influye la presencia real, imaginada o implícita de los otros en los pensamientos, sentimientos y conductas de los individuos” (Hogg, 2010).

Intenta estudiar el comportamiento de los individuos considerando las situaciones sociales en las que se hallan inmersos. Además estudia la manera en que las personas piensan unas de otras, y como se relacionan entre si. Así como se encarga del estudio del comportamiento de los individuos con su medio ambiente y como este se relaciona con sus semejantes, y no tan solo eso sino como este se relaciona con los animales que lo rodean.

De igual manera los psicólogos sociales estudian la conducta, porque esta se puede observar o medir. No solo hace referencia a actividades motoras evidentes sino también a acciones muy sutiles, como sonreír y lo que decimos y escribimos. (Hogg,2010)

La psicología social es la psicología que se encarga del estudio especializado de las conductas pero a su vez estudia la forma y el por qué el hombre lo hace de una manera o de otra según sea su sociabilización por

medio de los padres, familiares o amigos estudiándolo desde su forma mental. Se encarga de la conducta del ser humano en todas sus dimensiones tanto en lo familiar como la sociedad. Estudia los factores de cultura, socialización y formación de la personalidad social. Estudia la mente humana en sociedad.

El estudio sistematizado del comportamiento del ser humano dentro de su ambiente social y cómo interactúan. El ambiente social se ve impactado por el hombre y el hombre se ve impactado por el ambiente social, donde es una constante evolución del ser humano con su externo social. Es el estudio sistematizado del comportamiento del ser humano dentro de su ambiente social y cómo interactúan.

El ambiente social se ve impactado por el hombre y el hombre se ve impactado por el ambiente social, donde es una constante evolución del ser humano con su externo social.

#### **4.2 Desarrollo de la propuesta**



**CURSO - TALLER  
DE RESILIENCIA  
PARA NIÑOS**

**“Yo Soy, Yo Tengo,  
Yo Puedo”**



## ÍNDICE

1. Introducción
2. Descripción de sesiones:
3. Sesión 1: Resiliencia.
4. Sesión 2: Confianza/Independencia.
5. Sesión 3: Espiritualidad.
6. Sesión 4: Creatividad.
7. Sesión 5: Identidad.
8. Sesión 6: Yo soy, Yo tengo, Yo puedo.

"En América Latina, los niños y los adolescentes suman casi la mitad de la población total. La mitad de esa mitad vive en la miseria. Sobrevivientes: en América Latina, mueren cien niños cada hora, por hambre o enfermedades curables, pero hay cada vez más niños pobres en las calles y en los campos de esta región que fabrica pobres y prohíbe la pobreza. Niños son, en su mayoría, los rehenes del sistema, ellos son los que peor la pasan. La sociedad los exprime, los vigila, los castiga, a veces los mata: casi nunca los escucha, jamás los comprende."

Eduardo Galeano "Patatas arriba"

## INTRODUCCIÓN

El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

Hoy en día la Resiliencia ofrece nuevas perspectivas a las intervenciones en comunidades con alto riesgo social, basados principalmente en estructurar la capacidad resolución de problemas, para afrontar la situación de adversidad en la que se encuentra. De este modo el individuo es considerado como sujeto activo generador de cambios internos y externos. Dicho suceso fortalece de manera integral las habilidades de "afrontamiento positivo" del individuo, generando no solo mayores posibilidades para sí mismo sino para su entorno inmediato rompiendo de este modo el círculo negativo en el que muchos se encuentran como su situación vital, la anomalía, la frustración, la ira y la violencia.

### **Descripción de sesiones:**

El presente taller de resiliencia el cual consta de 5 sesiones, donde se pretende fomentar el desarrollo de factores productores de resiliencia en los niños; como lo son Humor, Confianza, Iniciativa, Moralidad, Independencia, Espiritualidad, Identidad y Creatividad. Algunas de las sesiones llevan el nombre de algunos de los pilares mencionados, los faltantes se involucran de manera implícita, y que son posibles de trabajar.

| <b>SESIÓN 1: RESILIENCIA.</b>  |  |
|--------------------------------|--|
| <b>OBJETIVO:</b>               | Fomentar el humor y el reconocimiento de la resiliencia en los niños.  |
| <b>CONTENIDO PROGRAMÁTICO:</b> | <b>Tiempo:</b> 2 horas.<br>Concepto de Resiliencia.  |
| <b>MATERIAL DIDACTICO:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cañón</li> <li>• Anexo A y B</li> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Papel boom</li> <li>• Plumones, lapiceros, colores</li> <li>• Revistas</li> <li>• Tijeras</li> </ul>  |
| <b>ESTRATEGIAS:</b>            | <p><b>Dinámica de presentación:</b> “EL APODO”.</p> <p>Desarrollo: Consiste en que cada uno debe ir diciendo su nombre y un objeto/animal que comience por la letra que comienza su nombre, por ejemplo Paola-Pollo, la siguiente persona dirá el nombre y apodo del anterior y su nombre y apodo, y así sucesivamente</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Se aplicara el test llamado “E.R.E” el cual medirá el nivel de resiliencia que presentan los niños. Las indicaciones de la prueba así como su forma de calificar y el cuestionario se encuentran en el anexo A.</p> <p><b>Nota:</b> Esta actividad se repetirá una vez concluidas las sesiones.</p> <p>- Exposición general sobre la resiliencia.</p> <p><b>Actividad de reforzamiento:</b></p> <p>-Crear grupos de tres personas y repartir la hoja de la lectura. Anexo B: “El pelirrojo”</p> <p>- Leer la lectura e ir anotando las características positivas propias del personaje.</p> <p>- Posteriormente el facilitador entregara una hoja por grupos. Con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la resiliencia?</li> <li>• ¿Qué edad tenía el personaje de la historia?</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuáles son los valores del personaje?</li><li>• ¿Qué características positivas tiene?</li></ul> <p>- Se realiza comentarios sobre el tema de manera grupal.</p> <p>Posteriormente se realizara un juego llamado:</p> <p><b>“Apuesto a que no me haces reír”</b></p> <p>Desarrollo: se colocaran en círculo y se iniciara con un integrante quien practicara sus mejores gestos y muecas de su repertorio para mostrarlo al compañero de la derecha y lograr hacerlo reír, no avanzara hasta que no se logre el objetivo y así sucesivamente.</p> <p><b>Dinámica de cierre:</b> “ Exponiendo con Emoción”</p> <p>Desarrollo: se dividirá el grupo en cuatro equipos, donde se les proporcionara material para elaborar un esquema, que el equipo elija, Para esto se les otorgara una emoción al azar tales como: Alegría, Enojo, Tristeza y desagrado. Para explicar lo aprendido en la sesión a los demás compañeros.</p> |
|--|---|

| <b>SESIÓN 2: CONFIANZA / INDEPENDENCIA.</b> |  |
|---|--|
| <b>OBJETIVO:</b>                            | Reconocer la independencia personal así como incrementar la confianza en sí mismos y sus demás compañeros.   |
| <b>CONTENIDO PROGRAMÁTICO:</b>              | <b>Tiempo:</b> 2:30 horas.<br>Confianza<br>Independencia   |
| <b>MATERIAL DIDACTICO:</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etiquetas</li> <li>• Paliacates</li> <li>• Plumones, lapiceros</li> <li>• Tarjetas de anexo C</li> </ul>  |
| <b>ESTRATEGIAS:</b>                         | <p><b>Dinámica de inicio:</b> “Mezcla de etiquetas”<br/> Desarrollo: Forma dos equipos, si es posible con la misma cantidad de miembros cada uno. Reparte una etiqueta adhesiva a cada uno y que escriban sus nombres. Recoge las etiquetas y redistribúyelas, una para cada uno. Luego pídeles que se la peguen en algún lugar del rostro. Entonces que cada uno comience a buscar su propio nombre en algún rostro. Cuando alguien encuentra su nombre, toma su etiqueta y se la pega sobre su propia camisa o chaqueta, y se queda al lado de la persona en quien encontró su nombre escrito hasta que ella encuentre el propio. El equipo que logre encontrar los nombres de todos sus miembros primero, gana.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>1ª actividad:</b> “caminata de confianza”<br/> Se colocaran en parejas y se vendaran los ojos de un integrante, posteriormente se le pedirá al que no está vendado, guie a su compañero. Terminando se invertirán los papeles. Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc. Al finalizar se realizaran comentarios en el grupo sobre las siguientes preguntas : ¿Cómo se sintieron al ser guiadas por su compañera?, ¿Qué tan responsable eras al guiar a tu compañera? y ¿Qué reacción observaron en ella?</p> |

**2da actividad:** “Ronda de confianza”

Formen un círculo y distribuyan uniformemente a los más pequeños físicamente alrededor del círculo.

- Una persona avance hacia el centro del círculo y cruce los brazos sobre el pecho. Los otros miembros del círculo se acercan a esta persona y la sostienen con las manos durante un rato.

- La persona del medio debe cerrar los ojos y mientras mantienen su cuerpo rígido, relaje sus tobillos. Así comenzará a balancearse hacia un lado y la persona ubicada en ese lado la sostendrá. Todos los integrantes del grupo deben ubicar un pie adelante y el otro bien detrás del primero. De esta manera podrán sostener un buen peso, aún sin ser muy fuertes.

- Cuando cada persona termine el juego, la detienen en el centro, y uno del grupo se acerca y le da un abrazo de bienvenida.

- La idea es proporcionarle a la persona ubicada en el centro del círculo una experiencia de confianza: debe confiar en que no lo tirarán y todos deben brindarle una situación cómoda y segura.

**Dinámica de cierre:** “Yo sé hacer”

Desarrollo: se presenta un grupo grande de tarjetas que ha elaborado previamente y que reflejan escenas de acciones de la vida cotidiana de un niño. (Anexo C). Y así cuantas tarjetas se le ocurra, entre más mucho mejor. Estas tarjetas serán puestas boca abajo una al lado de la otra sobre una mesa baja. Se harán dos equipos.

Cada niño vendrá a la mesa y seleccionará una tarjeta. Al ver la acción explicará a los demás como es que se hace lo que se está viendo, por ejemplo:

“Aquí me estoy lavando los dientes. Tengo que ponerle pasta al cepillo y luego cepillarme de arriba abajo y de abajo arriba, me enjuago con agua limpia, lavo el cepillo y lo guardo en su sitio”.

Tras la explicación el resto de los niños valorará si ha acertado o no. Se dará un punto a cada niño que acierte, y ninguno al que cometa errores o no pueda explicar cómo se hace, aunque los niños podrán dar criterios, el instructor será el juez al final de la valoración. Ganará el equipo que más puntos acumule.

| <b>SESIÓN 3: ESPIRITUALIDAD.</b> |  |
|----------------------------------|--|
| <b>OBJETIVO:</b>                 | Hacer que las niños se fijen metas a corto plazo así como elegir un futuro adecuado para sus vidas.  |
| <b>CONTENIDO PROGRAMATICO:</b>   | <b>Tiempo:</b> 2 horas.<br>Fijando metas.  |
| <b>MATERIAL DIDACTICO:</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paliacates</li> <li>• Línea del tiempo</li> <li>• Hojas blancas y de colores</li> <li>• Plumones, lapiceros</li> <li>• Revistas</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Papel bom</li> </ul>   |
| <b>ESTRATEGIAS:</b>              | <p><b>Dinámica de inicio:</b> “sonido de animales”</p> <p>Desarrollo: A cada participante se le vendaran los ojos y se le dirá en secreto el nombre de un animal que hace un ruido fácilmente identificable. Cuando el facilitador da la señal, las personas empiezan a hacer el ruido del animal que fueron asignados. Cada animal busca su semejante.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>1ª actividad:</b> “línea del tiempo”</p> <p>Se les proporcionara a las niñas material, para que elaboren un dibujo representativo de ellas, donde colocaran sobre él su meta a corto plazo, (una meta que pueda ser cumplida antes de la próxima sesión) posteriormente la colocaran en una línea del tiempo que el instructor tendrá preparada con anterioridad.</p> <p>En la próxima sesión los niños compartirán con los demás si realizaron o no su meta así como lo que hicieron para lograrla. Los niños recibirán un incentivo por meta cumplida.</p> <p><b>2da actividad:</b> “Mi futuro”</p> <p>Entregar a cada participante una hoja blanca cada una deberá escribir como desearía que sea su futuro, como se ve cada uno, tal vez como un profesional, dueño de una empresa o negocio propio. Recalcando los aspectos positivos de cada una de ellas, así como lo que tiene que hacer cada una para</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>lograr ese futuro.</p> <p><b>Dinámica de cierre:</b> “En busca de metas”</p> <p>Desarrollo: se colocaran en parejas y se les proporcionara papel boom. Donde con la ayuda de su pareja dibujaran su propia silueta.</p> <p>Posteriormente de manera individual colocaran del lado derecho las habilidades o fuerzas que crean tener y que les ayudaría en sus metas personales.</p> <p>Del lado izquierdo colocaran las debilidades y/o obstáculos que creen que impedirán alcanzar esas metas.</p> <p>Al finalizar, todos pasaran a escribir a cada una de sus compañeros alguna idea o alguna palabra de aliento que ayude a que su compañera logre alcanzar sus metas personales</p> |
|--|--|

| <b>SESIÓN 4: CREATIVIDAD.</b>  |   |
|--------------------------------|---|
| <b>OBJETIVO:</b>               | Aumentar el desarrollo de la creatividad en los niños.  |
| <b>CONTENIDO PROGRAMÁTICO:</b> | <b>Tiempo:</b> 2 horas.<br>Creatividad  |
| <b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel crepe de colores</li> <li>• Hojas blancas</li> <li>• accesorios</li> <li>• lapiceros</li> <li>• Cinta adhesiva</li> </ul>  |
| <b>ESTRATEGIAS:</b>            | <p><b>Dinámica de inicio:</b> SILLAS COOPERATIVAS</p> <p>Desarrollo: Se realiza el baile de las sillas tradicional pero todos los participantes deben quedar sentados sino pierde el grupo total. Para esto será necesario compartir las sillas, sentarse sobre las rodillas, etc. Este juego exige una rápida reacción grupal y un trabajo colectivo para realizar la consigna.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>1ª actividad:</b> Sigue la historia</p> <p>El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.</p> <p><b>2da actividad:</b> Obra de teatro “resolución de problemas”</p> <p>Se dividirá el grupo en dos equipos y a cada uno se le dará una problemática a resolver la cual deberán representar mediante una obra de teatro, a cada equipo se le dará material necesario para su representación.</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Casos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El grupo del que siempre quisiste formar parte te ofrece que te unas a ellos, pero con una condición: que dejes a tu mejor amigo. ¿Qué harías?</li><li>• Estas en la escuela y descubres que un compañero está revisando la mochila de tu amigo y cuando tu amigo entra descubre que le robaron, y la maestra pregunta quien fue, ¿Qué harías?</li></ul> <p><b>Dinámica de cierre:</b> manualidad</p> |
|--|---|

| <b>SESIÓN 5: IDENTIDAD.</b>    |   |
|--------------------------------|---|
| <b>OBJETIVO:</b>               | Aprender a reconocerse a sí mismos y descubrir como los reconocen las demás.  |
| <b>CONTENIDO PROGRAMATICO:</b> | <b>Tiempo:</b> 2:30 horas.<br>Identidad   |
| <b>MATERIAL DIDACTICO:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Copias de anexo D y E</li> <li>• Papel boom</li> <li>• plumones</li> </ul>   |
| <b>ESTRATEGIAS:</b>            | <p><b>Dinámica de inicio:</b> El bote salvavidas<br/>Desarrollo: Que todos se pongan de pie en el centro del salón (el “océano”). Grita un número (“¡seis!”). Todos deben formar grupos de seis rápidamente, abrazándose y formando un “bote salvavidas”. Los que no tengan un grupo deben ‘nadar’ hasta que grites el próximo número. Grita los números rápidamente para que la gente esté constantemente en movimiento. Puedes formar grupos para otras actividades de esta manera.</p> <p><b>Desarrollo:</b><br/><b>1ª actividad:</b> la importancia de la identidad</p> <p>Explicar a que nos referimos con identidad personal. Es lo que nos identifica y distingue de las demás personas, ya sea nuestra personalidad, carácter, forma de ser, forma de pensar, forma de vestir, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se les leerá parte del texto donde el novelista pablo Neruda describe su autorretrato. Anexo D.</li> <li>- posteriormente se repartirán hojas y bolígrafos de manera individual en donde cada uno mirándose al espejo se describirán físicamente y de igual manera, cómo actúan en los diversos contextos su forma de ser.</li> <li>- Se recogerán las hojas con dichas descripciones se escogerán alguna al azar y se leerán, los demás compañeros tendrán que adivinar de quien se trata.</li> </ul> |

### **2da actividad:** “identidad oculta”

Coloca en la espalda de cada uno de los niños una hoja de papel en el que conste el nombre de una persona famosa o personaje ficticio. No le permitas al joven o señorita ver el nombre escrito en su respectiva hoja. Explica que deben mezclarse unos con otros, y hacer preguntas para descubrir su "identidad oculta". Sólo se puede hacer una pregunta a la otra persona; no se puede hacer dos preguntas seguidas a la misma persona, y todas las preguntas deben contestarse "sí" o "no".

Después que los niños hayan descubierto sus identidades, pregunta: ¿Cómo te sentías al no saber tu identidad? ¿Fue difícil descubrir el nombre que tenían en la espalda? Por qué sí o porque no? ¿En qué se asemeja esta actividad a la lucha que algunas veces enfrentamos tratando de desarrollar nuestra propia identidad?

### **3ra actividad:** ¿Quién soy?

Se repartirán hojas con los 5 sentidos donde en cada uno dibujaran lo que les gusta ver, oler, comer, tocar y escuchar, (Anexo E).

Luego se escogerán al azar y se compartirán al grupo entero. Posteriormente se les pedirá que traten de adivinar a quién pertenecen las respuestas. Concede un punto por cada adivinanza acertada. La persona que recibe más puntos es la ganadora.

### **Dinámica de cierre:** “conociéndome”

Se colocaran en parejas y se les proporcionara papel boom. Donde con la ayuda de su pareja dibujaran su propia silueta. Posteriormente de manera individual colocaran del lado derecho las habilidades o fuerzas que crean tener. Y del lado izquierdo, todos pasaran a escribir a cada una de sus compañeras alguna habilidad o característica que vean en su compañero que ella no ha notado.

Al finalizar comentaran las características que les anotaron y que para ellas son nuevas o no creen tener.

| <b>SESIÓN 6: Yo soy, Yo tengo, Yo puedo.</b> |  |
|--|--|
| <b>OBJETIVO:</b>                             | Incrementar el conocimiento de sus habilidades para favorecer el desarrollo de los niños.  |
| <b>CONTENIDO PROGRAMATICO:</b>               | <b>Tiempo:</b> 2:30 horas.   |
| <b>MATERIAL DIDACTICO:</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapiceros</li> <li>• Anexos F y G</li> <li>• Una bola de estambre</li> </ul>  |
| <b>ESTRATEGIAS:</b>                          | <p><b>Dinámica de inicio:</b> : “CONEJOS Y CONEJERAS”</p> <p>Desarrollo: Según número de participantes formar equipos de tres personas donde dos se toman de las manos y forman un círculo que será llamado conejera. La tercera persona se mete dentro de la conejera pasando a ser conejo.</p> <p>Se dan las siguientes indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Cambio de conejos: En este momento las conejeras se quedan en su lugar sin moverse solo se levantan las manos para que el conejo salga y busque su nueva conejera.</li> <li>2.- Cambio de conejeras: Aquí solo se mueven los que forman las conejeras. Los conejos se quedan quietos esperando una nueva conejera.</li> <li>3.- Cambio de todo: Aquí se deshace completamente los equipos y se rehace con nuevos integrantes.</li> </ol> <p>"El que va perdiendo más de dos veces tiene que contar un chiste y si no le gusta al grupo se le aplicara un castigo".</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>1ª actividad:</b> QUIÉN SOY YO.</p> <p>Escribe del lado izquierdo de la hoja las creencias negativas que tienes acerca de ti (tus defectos) y posteriormente busca situaciones en tu vida que contradigan estas creencias; por ejemplo, si dices “soy torpe” busca algo que hayas hecho y hagas muy bien y escribe la situación que contradice tu creencia en la</p> |

columna del lado derecho. Revisa qué tan cierta puede ser la creencia negativa que hasta ahora has tenido de ti mismo. Utilizar anexo F.

**2da Actividad: BOSQUEJANDO MI PROYECTO DE VIDA ACTIVIDAD.**

Llena el siguiente cuadro explicitando lo que quieres y lo que no quieres en relación con tu familia, tu ser, tus relaciones interpersonales, tu físico, tu sexualidad, las tendencias sociales y lo académico. Analiza si lo que quieres depende de ti o de los otros. Lo que no depende de ti en su totalidad no es seguro que lo logres. Utilizar anexo G.

**Dinámica de cierre: La telaraña**

Desarrollo: Se trata de que todas las personas creen una telaraña con una bola de estambre.

Se realizara pasando todas las integrantes. Cada uno dirá "lo mejor que tiene", ya sea una habilidad, recuerdo, persona, etc.

Y al finalizar se la aventara a otro participante; la cual también dirá lo ya mencionado y así sucesivamente hasta que todas habrán pasado.

Se notara que ha quedado una telaraña por lo que para desbaratarla ahí que regresar el estambre hasta que llegue a la que inicio la actividad, para esto al regresarla la persona dirá una meta que quiere lograr.

# ANEXOS



## ANEXO A

### TEST DE RESILIENCIA E.R.E VERSION ADAPTADA

#### **Indicaciones para su aplicación:**

- a) Las instrucciones sencillas y claras vienen impresas para el examinado en el cuestionario. Aunque esta prueba puede autoaplicarse es siempre importante establecer un trato con los examinados, ya sea individual o colectivamente.
- b) Pida al examinado que llene los datos que se le piden (edad, sexo). Refuerce las instrucciones reiterando que no hay respuestas buenas ni malas, que trate de contestar lo más sincero posible.
- c) La respuesta no se cronometra, pero es bueno recordar a los examinados que no deben tardarse demasiado, sino dar respuestas inmediatas y continuar. En una aplicación grupal, si uno quiere evitar una larga espera puede interrumpir la prueba después de 10 min.
- d) Se recomienda aplicar en un lugar donde no habrá ninguna distracción para los menos ya que puede alterar el resultado de la prueba.

#### **Calificación**

- e) Cada respuesta tiene una puntuación, siendo para "SI" **1** y para "NO" **0**
- f) Se sumaran las puntuaciones de cada respuesta y el total se anotara en la parte final del cuestionario.
- g) Al finalizar la sumatoria y tener listo el puntaje total se observara en la tabla A donde están ubicados los puntajes y el perfil que le pertenece, así como una breve descripción del mismo.

| <b>Tabla A</b> |                                  |  |
|----------------|----------------------------------|--|
| <b>Puntaje</b> | <b>Perfil</b>                    | <b>Descripción</b>   |
| <b>0 – 12</b>  | <b>Inferior al término medio</b> | El infante no muestra un nivel de resiliencia, lo que para lograr el éxito tendrá que trabajar un poco más que el resto de los niños.  |
| <b>13 – 15</b> | <b>Bajo</b>                      | El infante cuenta con elementos resilientes mas sin embargo no son suficientes para ser totalmente un niño resiliente, aunque sin duda con un poco más de esfuerzo lo puede llegar a ser. Requiere trabajar en ello. |

## TEST DE RESILIENCIA

Elaborado por Dr. Eugenio Saavedra en colaboración de la Dra. Ana Castro Ríos. (Versión Adaptada)

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: ( M ) ( F ) Fecha: \_\_\_\_\_ Folio: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Lee correctamente y marca con una **X** la opción que consideres se parezca más a ti. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas.

| Nº  | PREGUNTA  | SI | NO |
|-----|---|----|----|
| 1.  | Yo soy una persona que se quiere a sí misma.          |    |    |
| 2.  | Yo soy optimista respecto del futuro.                 |    |    |
| 3.  | Yo estoy seguro de mi mismo.                          |    |    |
| 4.  | Yo soy una persona con metas en la vida.              |    |    |
| 5.  | Yo tengo personas que me apoyan.                      |    |    |
| 6.  | Yo tengo personas que me orientan y aconsejan.        |    |    |
| 7.  | Yo tengo personas que me ayudan a evitar problemas.   |    |    |
| 8.  | Yo tengo personas que les puedo contar mis problemas. |    |    |
| 9.  | Yo tengo metas en mi vida.                            |    |    |
| 10. | Yo tengo en general una vida feliz.                   |    |    |
| 11. | Yo puedo expresar cariño.                             |    |    |
| 12. | Yo puedo dar mi opinión.                              |    |    |
| 13. | Yo puedo buscar ayuda cuando la necesito.             |    |    |
| 14. | Yo puedo aprender de mis aciertos y errores.          |    |    |
| 15. | Yo puedo esforzarme por lograr mis objetivos.         |    |    |

## ANEXO B

### “EL PELIRROJO”

El pequeño pelirrojo de 15 años de edad, se levantaba muy temprano, limpiaba la casa, preparaba la comida del mediodía y se marchaba después al colegio, lugar en el que era un buen alumno, aunque muy solitario.

El abrigo, cogido del armario del padre, permitía ocultar la ausencia de camisa. Por la tarde, hacía la compra, sin olvidar el vino, limpiaba las dos habitaciones, en las que el padre y el perro habían ensuciado, compraba los medicamentos, daba de comer a su pequeña familia y, ya de noche, al regresar la calma, se permitía un instante de felicidad: se ponía a estudiar.

Un día, un compañero de clase se presentó ante el pelirrojo para hablarle de una información cultural, hecha por France-Culture. Un profesor que enseñaba una exótica lengua les invitó a una cafetería para charlar del asunto. El jovencito pelirrojo volvió a casa, muy entusiasmado, por la invitación. Era la primera vez en su vida que alguien le hablaba amistosamente y que le invitaban a tomar algo en un café, así sin más, para charlar sobre un problema interesante y completamente distinto de su vida cotidiana. En esta conversación había descubierto que era posible vivir con amistad. Aquella hora vivida en un café actuaba en él, como un instante feliz de su vida, capaz de hacer surgir en la historia personal un antes y un después. Pocas semanas antes de los exámenes finales de bachillerato, el chico pelirrojo me dijo: «Si tengo la desgracia de aprobar, no podré abandonar a mi padre, a mi abuela y a mi perro». Entonces, el destino hizo una ironía cruel: el perro se escapó, el padre le siguió y fue atropellado por un coche, y la abuela moribunda se apago definitivamente en el hospital. Liberado del estrés de sus ataduras familiares, el joven pelirrojo hoy en día un brillante estudiante de lenguas orientales.

ANEXO C

Cepillándose los dientes.



Duchándose.



Sembrando una plantita.



Comiendo.



Vistiéndose.



Regando las plantas del jardín.



Lavar trastes



Trapear



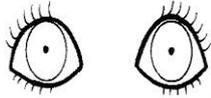
## ANEXO D

Texto del novelista pablo Neruda describe su autorretrato.

Por mi parte, soy ó creo ser duro de nariz, mínimo de ojos, escaso de pelos en la cabeza, creciente de abdomen, largo de piernas, ancho de suelas, amarillo de tez, generoso de amores, imposible de cálculos, confuso de palabras, tierno de manos, lento de andar, inoxidable de corazón, aficionado a las estrellas, mareas, maremotos, administrador de escarabajos, caminante de arenas, torpe de instituciones, amigo de mis amigos, mudo de enemigos, entrometido entre pájaros, mal educado en casa, tímido en los salones, arrepentido sin objeto, horrendo administrador, navegante de boca resplandeciente con mi cuaderno, monumental de apetito, tigre para dormir, sosegado en la alegría, inspector del cielo nocturno, trabajador invisible, desordenado, persistente, valiente por necesidad.

ANEXO E

# ¿Qué prefiero YO?



## ANEXO F

| <b>Creencias negativas de mí mismo</b> | <b>Situaciones que contradicen las creencias</b> |
|--|--|
|  |  |

## ANEXO G

|   | <b>LO QUE QUIERO</b> | <b>LO QUE NO QUIERO</b> |
|---|----------------------|-------------------------|
| <b>En relación con mis tendencias sociales: adicciones y no adicciones, profundidad y superficialidad</b> |                      |                         |
| <b>En relación con mi sexualidad: cómo la ejerzo y cómo me cuido.</b>                                     |                      |                         |
| <b>En relación con lo académico: ahora, a mediano plazo, en el futuro.</b>                                |                      |                         |
| <b>En relación con mi físico: apariencia y salud.</b>   |                      |                         |
| <b>En relación con mis amigos y con los adultos.</b>  |                      |                         |
| <b>En relación con mi ser: carácter y sentimientos.</b>   |                      |                         |

## CAPÍTULO V

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.

El enfoque que se eligió para la presente investigación es mixto. El Enfoque cualitativo Utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación (Sampieri, 2006)

Por lo que en la presente investigación al referirse al enfoque cualitativo pretende explorar y describir las determinantes sociales que intervienen en el desarrollo de la resiliencia del menor. Este pudiera o no comprobar la hipótesis ya que va refiriendo en base a lo que se va desarrollando a lo largo de la investigación. Ya que se puede ir generando o no un interés de los individuos respecto al tema de tal manera que pueden o no reaccionar de maneras determinadas en su particularidad personal de los diferentes individuos.

Sin embargo el enfoque cuantitativo hace referencia a la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Sampieri, 2006)

Refiriéndonos ahora al enfoque cuantitativo, son preguntas o cuestionamientos concretos sobre situaciones específicas, se determinara el nivel de resiliencia que presenta el menor.

## **5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.**

Para la presente investigación se eligió el alcance descriptivo esta busca especificar propiedades, las características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. (Sampieri,2006)

El desarrollo propio de la investigación a desarrollar pretende describir la importancia de la resiliencia, donde se permitirá evaluar y determinar el nivel de resiliencia que presente el menor. Pretende recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren. Se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, se pretende describir y especificar respecto a la resiliencia del menor.

## **5.3 Diseño de la investigación: No experimental.**

La Investigación no experimental son los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los

fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. (Sampieri, 2006)

Por lo que en esta investigación no se pretende intervenir intencionalmente o manipular las situaciones ni al grupo de sujetos en estudio solo observar o mediante experiencias conocer la importancia del desarrollo de la resiliencia. No es posible manipular las variables o asignar aleatoriamente a los participantes o los tratamientos.

#### **5.4 Tipo de investigación: De campo.**

La investigación de campo hace referencia al lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos u objeto de estudio.

#### **5.5 Delimitación de la población o universo.**

Niños que se encuentren en la etapa de la infancia intermedia, que abarca edades entre los 9 y 11 años de edad.

#### **5.6 Selección de la muestra: No probabilística.**

La muestra no probabilística refiere a un subgrupo de la población en la que la elección de elementos no depende de la no depende de la probabilidad si no de las características de la investigación.

### **5.7 Instrumento de prueba.**

En el 2009 el Dr. Eugenio Saavedra en colaboración de la Dra. Ana Castro Ríos, llevaron a cabo la elaboración del instrumento "E.R.E." (Escala de Resiliencia Escolar) el cual consta de 27 reactivos aplicados a alumnos de entre 9 y 14 años en Chile. Donde encuestó a 300 sujetos, siendo 143 hombres y 157 mujeres, donde puedo constatar que dicho instrumento cuenta con una validez de 0.78 y una confiabilidad de 0.88, lo cual refiere en psicología, que el instrumento cuenta con la validez y la confiabilidad necesaria para su uso.

Además del instrumento se utilizó la observación lo cual consiste en recoger datos de unas conductas determinadas de antemano, en situaciones también determinadas y con la intención de comprobar la verdad de una hipótesis.

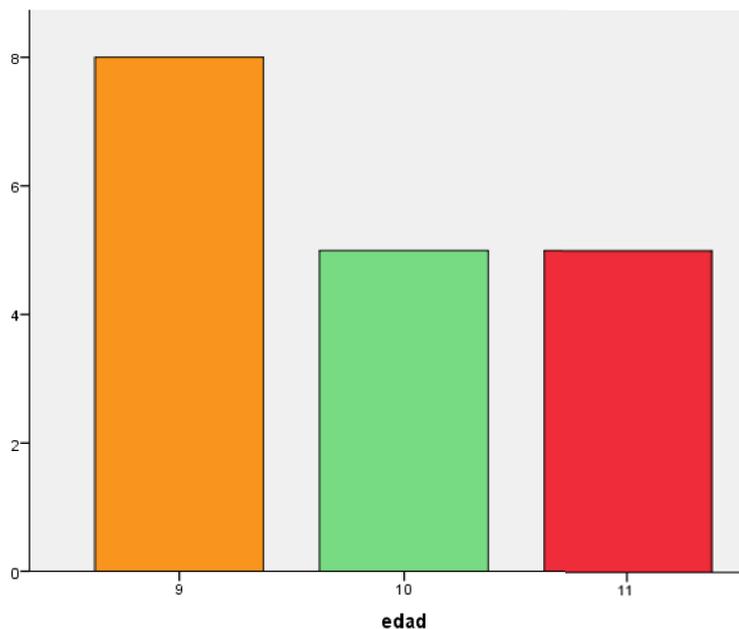
## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

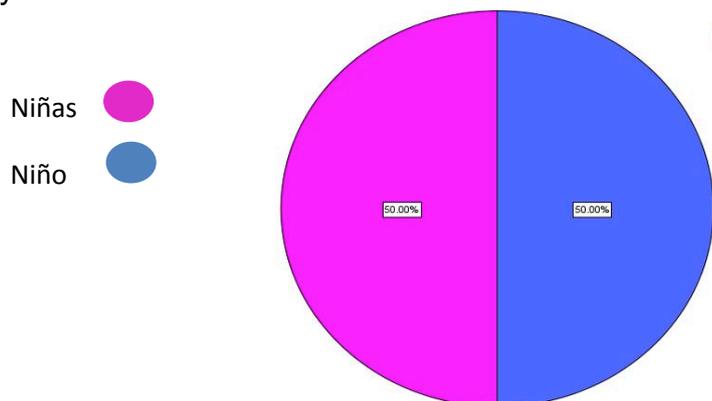
#### 6.1 Datos generales de la muestra.

La muestra total constó de 18 niños, con una edad de entre 9 y 11 años.

A continuación se describirán los resultados obtenidos en el taller “Yo soy, Yo tengo, Yo puedo” aplicado a niños y niñas de entre 9 y 11 años en la escuela primaria José Alberto Pérez de la comunidad Emiliano Zapata municipio de Amatlan de los reyes, Ver.



Los infantes están distribuidos de manera equitativa, siendo el 50% niña y 50% niños.



## 6.2 Características psicométricas del instrumento.

El instrumento ERE fue validado con 301 niños y niñas.

Para la evaluación de instrumentos en el área de psicología es de vital importancia que cumplan con lineamientos que den soporte a su efectividad y puedan utilizarse. La confiabilidad y validez del instrumento, permiten tener resultados más precisos sobre lo que se desea conocer.

La confiabilidad de un instrumento psicológico, refiere que al aplicar el instrumento en las condiciones posibles más parecidas, se obtendrán resultados iguales, por lo que indica que el instrumento es confiable. (Estando por encima del .70 es el mínimo permitido en psicología).

Mientras tanto la validez, hace referencia a la seguridad que el instrumento posee, es decir, que mide realmente lo que desea medir. (El 50% es el mínimo permitido en psicología).

**a) La Validez del instrumento.**

A continuación se presenta la validez de los reactivos, los cuales están contenidos en una tabla denominada matriz de componentes rotados donde pueden observarse los cuestionamientos del instrumento ERE. Dicho instrumento cuenta con una validez de 54.172.

**Varianza total explicada**

| Componente | Autovalores iniciales |                  |             | Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción |                  |             | Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación |                  |             |
|------------|-----------------------|------------------|-------------|--|------------------|-------------|---|------------------|-------------|
|            | Total                 | % de la varianza | % acumulado | Total  | % de la varianza | % acumulado | Total   | % de la varianza | % acumulado |
| 1          | 3.150                 | 20.997           | 20.997      | 3.150  | 20.997           | 20.997      | 1.748   | 11.651           | 11.651      |
| 2          | 1.389                 | 9.260            | 30.257      | 1.389  | 9.260            | 30.257      | 1.739   | 11.593           | 23.245      |
| 3          | 1.308                 | 8.718            | 38.975      | 1.308  | 8.718            | 38.975      | 1.637   | 10.914           | 34.158      |
| 4          | 1.192                 | 7.950            | 46.925      | 1.192  | 7.950            | 46.925      | 1.532   | 10.217           | 44.375      |
| 5          | 1.087                 | 7.247            | 54.172      | 1.087  | 7.247            | 54.172      | 1.470   | 9.797            | 54.172      |
| 6          | .981                  | 6.540            | 60.712      |  |                  |             |   |                  |             |
| 7          | .854                  | 5.691            | 66.403      |  |                  |             |   |                  |             |
| 8          | .828                  | 5.518            | 71.921      |  |                  |             |   |                  |             |
| 9          | .761                  | 5.076            | 76.997      |  |                  |             |   |                  |             |
| 10         | .672                  | 4.478            | 81.475      |  |                  |             |   |                  |             |
| 11         | .638                  | 4.252            | 85.727      |  |                  |             |   |                  |             |
| 12         | .604                  | 4.029            | 89.756      |  |                  |             |   |                  |             |
| 13         | .583                  | 3.887            | 93.643      |  |                  |             |   |                  |             |
| 14         | .520                  | 3.466            | 97.109      |  |                  |             |   |                  |             |
| 15         | .434                  | 2.891            | 100.000     |  |                  |             |   |                  |             |

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Cada uno de los componentes indica cinco subescala de pilares de la resiliencia.

| Matriz de componentes rotados <sup>a</sup> |            |      |      |      |      |
|--|------------|------|------|------|------|
|  | Componente |      |      |      |      |
|  | 1          | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Confianza                                  | .775       |      |      |      |      |
| Confianza                                  | .680       |      |      |      |      |
| Confianza                                  | .525       |      |      |      |      |
| Espiritualidad                             |            | .775 |      |      |      |
| Espiritualidad                             |            | .717 |      |      |      |
| Espiritualidad                             |            | .684 |      |      |      |
| Independencia                              |            |      | .806 |      |      |
| Independencia                              |            |      | .658 |      |      |
| Independencia                              |            |      | .424 |      |      |
| Identidad                                  |            |      |      | .629 |      |
| Identidad                                  |            |      |      | .602 |      |
| Identidad                                  |            |      |      | .574 |      |
| Yo soy, Yo puedo                           |            |      |      |      | .785 |
| Yo soy, Yo puedo                           |            |      |      |      | .626 |
| Yo soy, Yo puedo                           |            |      |      |      | .518 |

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

### b) La Confiabilidad del instrumento.

La confiabilidad de un instrumento psicológico, refiere que al aplicar el instrumento en las condiciones posibles más parecidas, se obtendrán resultados iguales, por lo que indica que el instrumento es confiable. (Estando por encima del .70 es el mínimo permitido en psicología).

En la siguiente tabla el instrumento indica una confiabilidad de .711 por lo que si tiene confiabilidad permitida en psicología.

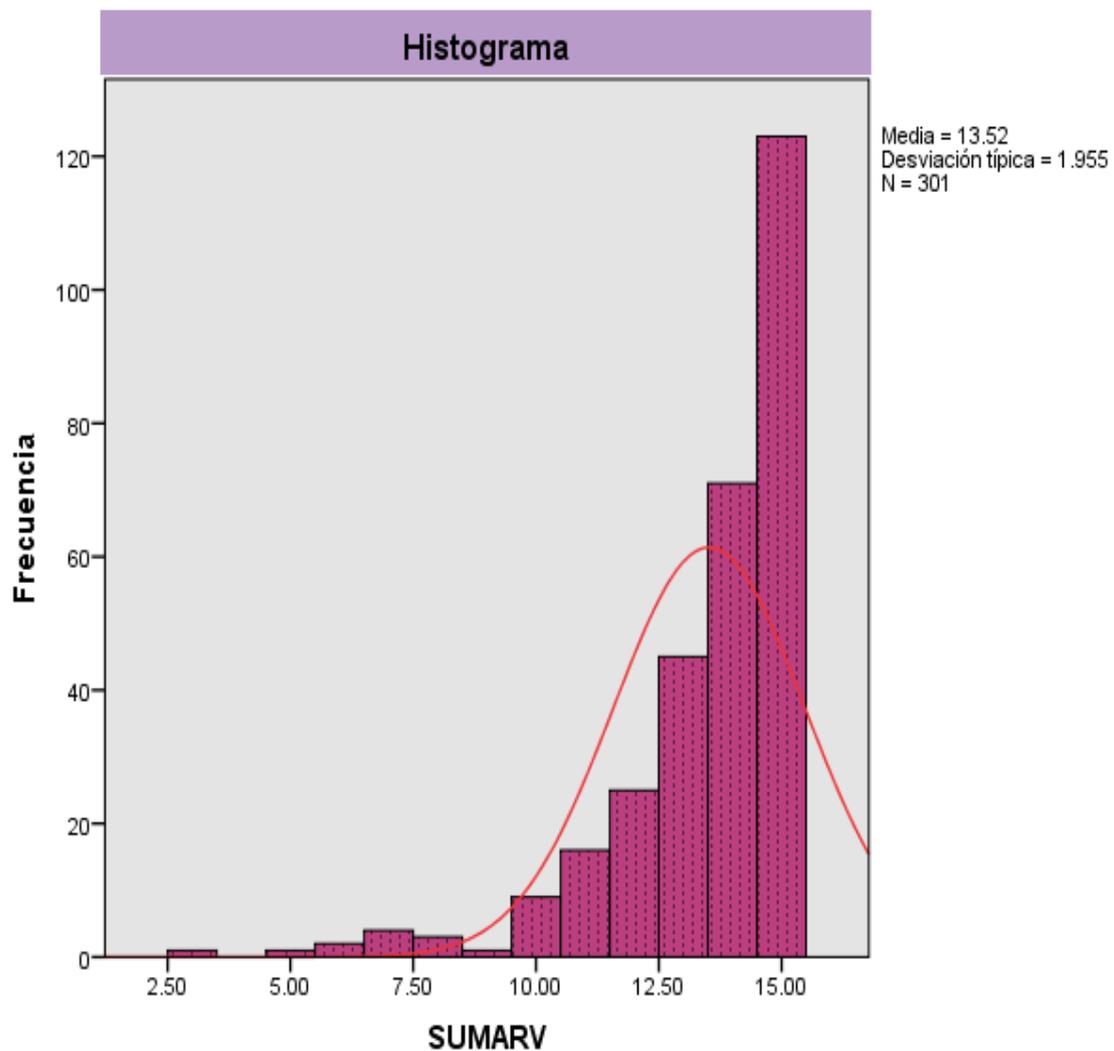
Estadísticos de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| <u>.711</u>      | 15             |

### c) Punto de corte.

Los perfiles se obtuvieron en base a la desviación típica del instrumento la cual es de 2 y cuenta con una media de 13, lo cual refiere que sumándole la desviación nos da 15 y restándole obtenemos 13.

Lo cual indica que el nivel promedio está entre 13 y 15, por debajo de 13 indica nivel inferior y por arriba de 15 nivel superior de resiliencia.



A continuación se muestran los perfiles para cada puntaje:

### Término medio 13 y 15

El infante cuenta con elementos resilientes mas sin embargo no son suficientes para ser totalmente un niño resiliente, aunque sin duda con un poco más de esfuerzo lo puede llegar a ser. Requiere trabajar en ello.

### Bajo 0- 12

El infante no muestra un nivel de resiliencia, lo que para lograr el éxito tendrá que trabajar un poco más que el resto de los niños.

### 6.3. Resultados del Curso – Taller.

Teniendo así que antes de aplicar el taller “Yo soy, yo tengo, yo puedo” el 100% de los niños contaba con un índice inferior de resiliencia.

Y al finalizar el taller y aplicar el postest se puede observar un incremento en su nivel de resiliencia en el 100% de los niños.

|                              | despues<br>s - antes |
|------------------------------|----------------------|
| Z                            | -3.830 <sup>b</sup>  |
| Sig. asintót.<br>(bilateral) | <u>.000</u>          |

Tal como se muestra en la tabla, teniendo una Sig. Asintot. (bilateral) de .000 lo cual significa que si hubo diferencia del nivel de resiliencia antes y después del taller.

### 6.4 Resultados cualitativos del Curso - Taller.

Los resultados de la propuesta de investigación aplicada a los niños de la escuela primaria “Profesor Alberto Pérez y Fuentes” de la comunidad “Emiliano Zapata” del municipio de Amatlán de los Reyes, Ver serán presentados a continuación.

El curso taller se encuentra conformado por 6 sesiones, tres sesiones de 2 horas y 3 sesiones mas de 2 horas con 30 minutos, haciendo un total de 13 horas 30 minutos, distribuidas en las seis sesiones a lo largo de 6 días.

Durante el desarrollo de la aplicación del curso – taller, se llevaron a cabo diferentes actividades donde en la primera sesión se realizó una breve introducción sobre el objetivo del Curso – Taller.

Posteriormente se comenzó con una dinámica de integración y una de presentación, para conocernos, y generar empatía con el grupo, ya que los niños, se encontraban un poco tímidos, al no conocernos, debido a que no suelen ir personas ajenas a la institución. Al finalizar las actividades se procedió a dar paso a la aplicación del test E.R.E. finalizada esta actividad se comenzaron a realizar las actividades para que conocieran a lo que se refiere el termino resiliencia, y dinámicas como apuesto que no me haces reír y exponiendo mi emoción, a lo que los niños le pareció divertido e interesante.

A lo largo de las siguientes sesiones, los niños se mostraron interesados por el tema, y preguntaron más acerca del mismo, reflexionando de la importancia que pudiera tener, en las diferentes sesiones pudieron darse cuenta de las habilidades que cada uno tiene, así como lo importante que es poder tener metas en nuestra vida, por lo que al saber la importancia de estas, lograron establecer una meta a corto plazo y de la misma manera esforzarse por lograrla y descubrir que son capaces de hacerlo.

Los niños se interesaban a diario, por aprender el contenido de las actividades, y esforzarse para realizarlas de la mejor manera, y así poder llevarlas con esmero a casa, para mostrárselas a sus padres, mismos que al ver el interés de sus hijos, comenzaron a acercarse, para saber que se podía contar con ellos si se requería de algún material.

Al finalizar las sesiones, se aplicó nuevamente el test E.R.E., obteniendo un resultado favorable, para los niños. Dando así por concluido el Curso – Taller.

## **CONCLUSIÓN**

Durante el desarrollo de la investigación se pudo observar que el término de resiliencia es un concepto que a pesar de tener variedad de información, es un término muy poco utilizado en los diferentes contextos sociales. Es un término muy poco común en nuestro país. A pesar de las diferentes redes, paginas, bloggers y libros que se han publicado.

Actualmente este término es muy adoptado en los países de sur américa como Argentina, Lima, Venezuela; del cual dichos países se han interesado más por este termino de resiliencia que no es más que la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas. (Grothber, 2006).

Tanto se han interesado estos países por este término que todas las pruebas que miden el nivel de resiliencia son elaboradas por personas de estos países, siendo aplicadas de manera formal y exitosa. Mientras que para México es tan poco el uso de ese término que no existe ninguna prueba para medir dicho concepto.

¿Por qué México no se interesa?, ¿ acaso contamos como país un nivel de resiliencia?.

Las respuestas pueden ser infinitas, la falta de conocimiento, falta de apoyo, el desinterés, etc. Pero sin embargo hay algo que caracteriza a la resiliencia que son las adversidades. Bien podría ser que este término no interese tanto porque no estamos sometidos a tan grandes adversidades como otros países.

Cabe resaltar que la familia mexicana se caracteriza por ser un núcleo “unido” y se dice “unido” no por siempre estar juntos sino por tener ese apoyo mutuo entre personas.

Lo que nos lleva al siguiente punto, existen 4 tipos de resiliencia: individual, familiar, organizacional y comunitaria. Por lo que si al país no le interesa la resiliencia individual como a otros países, a México si le interesa la resiliencia comunitaria, el ayudar a las demás personas, ante las adversidades naturales como terremotos, huracanes, ciclones, etc.

Por lo que para que un individuo sea una persona resiliente debe contar con diferentes características tales como, la competencia social que se refiere a al contacto que se tiene con otras personas, la resolución de problemas que es la habilidad de tener un pensamiento reflexivo para llevar a cabo la solución de dichos problemas; autonomía que es la habilidad de poder actuar independientemente y por ultimo sentido de propósito y futuro que es el poder identificar sus expectativas así como la dirección de sus objetivos.

De igual manera cabe mencionar que el individuo a lo largo de su desarrollo, existen diversos contextos en los que se ven involucrados y que estos a su vez tienen repercusión en sus diferentes maneras de integrarse a los diferentes grupos sociales. Como son los factores protectores internos tales como son el género, temperamento y conducta, y los factores externos

que en estos se encuentran involucrados los diversos intereses, así como los vínculos en relación con otras personas o incluso el apego con los padres.

Por lo que todo esto concluye la importancia de desarrollar dichas habilidades, para lo cual se llevó a cabo la aplicación del curso taller “Yo soy, yo tengo, yo puedo” donde se logró fomentar e incrementar las habilidades como: humor, confianza, independencia, espiritualidad, creatividad, identidad; así como descubrir el conocimiento propio, y las habilidades que los infantes tienen para poder solucionar sus problemas y poder salir adelante y posteriormente tener una mejor calidad de vida.

Durante la aplicación de dicho taller los participantes se mostraron interesados y dispuestos a llevar a cabo las diferentes actividades que agrupaba el taller. Al inicio del taller se realizó un pretest de resiliencia a los participantes, donde al finalizar la sesión se obtuvieron los resultados de dicho test y arrojó un índice bajo de resiliencia en el total del grupo.

Al finalizar la propuesta se aplicó nuevamente el test de resiliencia, obteniendo una respuesta favorable en el incremento del nivel de resiliencia en los menores situados en la edad intermedia por lo que la resiliencia bien puede ser aprendida si se cuenta con una persona en la que el infante pueda tener una confianza plena y desarrolle sus habilidades que favorezcan en su desarrollo para su bienestar.

## REFERENCIAS

- CONAPO. (2014). Estimaciones del CONAPO con base en el INEGI, XXVII censo general de población. Recuperado el 13 de agosto del 2015 de: <http://www.conapo.gob.mx/swb/CONAPO/Buscador>
- Cyrulnik, B. (2001). Los patitos feos. La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida. (5ª ed.). España: Gedisa.
- Diccionario de psicología (1977). Enciclopedia de la psicología y la pedagogía. SEDMAY.LIDIS: Paris.
- Diccionario de psicología (1988). 14ª Ed. Fondo de cultura económica: México.
- Diccionario de psicología y pedagogía. (s/f). Edición MMVI; Madrid-España
- Diccionario Enciclopédico. (2007) 13ª Ed. Larousse: México.
- Diccionario Enciclopédico. (2007) 1ª Ed. Larousse: México.
- Feixas, G. y Miró, M., 1993, Aproximaciones a la psicoterapia, Paidós, España.
- Flannery, D. (s/f). Otra vida es posible. Recuperado el 22 de junio del 2015 de: [https://www.kennedy.edu.ar/DocsDep18/Dossier%20Humberto%20Bono%20\(Material%20Bibliogr%C3%A1fico\)/Flannery%20Diego/Resiliencia%20-%20Otra%20vida%20es%20posible.pdf](https://www.kennedy.edu.ar/DocsDep18/Dossier%20Humberto%20Bono%20(Material%20Bibliogr%C3%A1fico)/Flannery%20Diego/Resiliencia%20-%20Otra%20vida%20es%20posible.pdf)
- Forés A. Grané, O. (2012). La resiliencia en entornos socioeducativos. Recuperado el 21 de junio del 2015 de: <https://books.google.com.mx/books?id=rplPlxouciAC&pg=PA16&lpg=PA16&dq=La+resiliencia+en+entornos+socioeducativos.&source=bl&ots=zWh3DTeCza&sig=rDDcPwoBhIrWUpwaXPfdBmLGZ1Q&hl=es&sa=X&ei=2D-GVc35H8mkyASM-7-YBg&ved=0CEQQ6AEwBw#v=onepage&q=La%20resiliencia%20en%20entornos%20socioeducativos.&f=false>

- Grothberg, E. (2001) Nuevas tendencias en resiliencia en melillo, A. y Suarez Ojeda, E. Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires, Editorial Paidós
- Guillen, J. (2013). La resiliencia en la escuela: Aprendiendo a vivir. Escuela con cerebro: Un espacio de documentación y debate sobre neurodidáctica. Recuperado el 7 de julio del 2015 de : <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/tag/resiliencia/>
- Henderson, E. (2003). Nuevas tendencias en resiliencia. Recuperado el 20 de junio del 2015 de [http://www.sumak.cl/1Por%20Temas/2Ciencias/1Filosofia/presentaci%20F3n\\_orden/ppt%20y%20pdf/resiliencia/38.pdf](http://www.sumak.cl/1Por%20Temas/2Ciencias/1Filosofia/presentaci%20F3n_orden/ppt%20y%20pdf/resiliencia/38.pdf)
- Henry, P., Janeway, J., Kagan, J. (2004) Desarrollo de la personalidad del niño. (3ª ed.) México. Trillas.
- Hogg, V. (2010). Psicología Social. (5ª Ed.). España: Editorial Médica Panamericana.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. (s/f). Resiliencia y Educación infantil temprana en América. Recuperado el 22 de junio del 2015 de: [http://www.academia.edu/1492102/Resiliencia\\_y\\_Educaci%C3%B3n\\_infantil\\_Temprana\\_en\\_Am%C3%A9rica\\_Latina](http://www.academia.edu/1492102/Resiliencia_y_Educaci%C3%B3n_infantil_Temprana_en_Am%C3%A9rica_Latina)
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., Funtecilla, M. (1997). Estado de Arte en Resiliencia. Recuperado el 20 de junio del 2015 de <http://resilnet.uiuc.edu/library/resiliencia/resiliencia-paginas.pdf>
- Lega, L., Caballo, V., Ellis A. (2002). Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual. (1ª Ed.) España: Siglo veintiuno de España editores.
- Lemaytre, E., Puig, G. (2005). Fortaleciendo la Resiliencia: una estrategia para desarrollar la Autoestima. Recuperado el 22 de junio del 2015 de: <http://www.addima.org/Documentos/recursos/programa%20rueda.pdf>
- Luna, N. (2011). Aumenta el suicidio de menores. Revista en línea El comercio. Recuperado de : <http://elcomercio.pe/lima/sucesos/aumenta-suicidio-menores-80-se-quitaron-vida-2010-noticia-702704>.

- Marzo relleno, J. (1999). Psicoterapias. Escuelas y conceptos básicos. México: Piramide.
- Melillo, A. (2002). Resiliencia. Psicoanálisis: ayer y hoy, 1, 7-10.
- Munis. M. Santo, H. Kotliarenko, M. Suarez, E. Infante, F. Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes, Recuperado el 21 de junio del 2015 de: <http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman.pdf>
- Navarro, I. Pérez, N. (s/f). Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez. México: Club universitario. <https://books.google.es/books?id=3f2SOdgv3lcC&printsec=frontcover&dq=desarrollo+humano&hl=es&sa=X&ved=0CEgQ6AEwB2oVChMly-i4P6MxgIVw3-SCh14gwBL#v=onepage&q&f=false>
- Newman, B. Newman, P. (1989). Desarrollo del niño, (1ª.ed.) México: LIMUSA.
- Orteu, M. (2012) Escuelas Resilientes. Recuperado el 21 de junio del 2015 de <http://www.avntfevntf.com/imagenes/biblioteca/Trabajo%203%C2%BA%20BI%2011-12%20-%20Orteu,%20Meritxell.pdf>
- Papalia, D. Wedkos, S. Duskin, R. (2003). Desarrollo humano (8ª ed.) Colombia. Mc:Graw-Hill.
- Puerta, M. (2002). Resiliencia: La estimulación del niño para enfrentar desafíos. Argentina: Lumen Hvmánitas.
- Quiceno, M, Vinaccia, s. (2011). Resiliencia: una perspectiva desde la enfermedad crónica en población adulta. Pensamiento Psicológico, 9 (17), 30- 35.
- Rice, P. (1997). Desarrollo humano estudio del ciclo vital. (2ª Ed.). México: PEARSON.
- Saavedra, E. Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. Redalyc. Recuperado el día 6 de junio del 2015 en: [http://www.revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit14/eugenio\\_saavedra\\_marco\\_villalta31-40.pdf](http://www.revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit14/eugenio_saavedra_marco_villalta31-40.pdf)

- Smith, B. W., y Zautra, A. J. (2008). Vulnerabilidad y resiliencia en mujeres con artritis: Prueba de un modelo de dos factores. *Diario de Consultoría y Psicología Clínica*, 76(5), 799-810.
- Suárez, S. (2013). La casita de Vanistendael. *Mi Espacio resiliente*. Recuperado el 22 de junio del 2015 de: <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/03/31/la-casita-de-vanistendael/>
- Suárez, S. (2013). Modelo de las verbalizaciones Resilientes de Grotberg. *Mi espacio resiliente*. Recuperado el 22 de junio del 2015 de: <https://miespacioresiliente.wordpress.com/tag/edith-grotberg/>
- Vanistendael, S, Lecomte, J. (2006). *La felicidad es posible: Despertar en niños maltratados la confianza en si mismos: construir la resiliencia*. (1ª ed.). Barcelona: gedisa.

## Glosario

**Adversidad:** Circunstancia desfavorable o contraria.

**Autoestima:** Aprecio o consideración que tiene una persona por si misma.

**Contexto:** totalidad de las condiciones que afectan a un individuo en un momento dado, y que forman el cuadro donde se incardina un algún hecho parcial o experiencia particular.

**Creatividad:** capacidad de invención, facultad para encontrar soluciones nuevas para la resolución de un problema, para reaccionar ante una situación con una conducta original.

**Depresión:** Estado patológico caracterizado por un decaimiento del sentimiento de valor personal, por pesimismo y por la inhibición o disminución de las funciones psíquicas.

**Evadir:** Evitar un peligro, una obligación o dificultad con arte y astucia.

**Fisiología:** Parte de la biología que estudia las funciones orgánicas por medio de las cuales se manifiesta la vida y que aseguran el mantenimiento de la vida individual.

**Fomento:** aumentar la actividad o intensidad de algo.

**Genética:** Parte de la biología que estudia los genes y la transmisión de los caracteres hereditarios.

**Humor:** Disposición del ánimo habitual o pasajera.

**Independencia:** Situación de la persona o cosa que no depende de otra.

**Iniciativa:** Capacidad de emprender, inventar de proponer o hacer algo.

**Innato:** designa aquello que está presente desde el nacimiento, por oposición a lo adquirido.

**Introspección:** contemplación de o reflexión sobre una experiencia, sea que se halle en curso o por medio de la memoria. Observación desde el punto de vista psicológico que conduce a la descripción.

**Invulnerable:** Que no puede ser herido o dañado física ni moralmente.

**Magullar:** Causar daño o contusiones a un tejido orgánico, pero sin producir herida.

**Mitigar:** Moderar calmar.

**Moralidad:** carácter de una acción o un individuo, juzgada de acuerdo con los criterios morales del grupo.

**Neuro cognitivo:** Es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

**Penuria:** Insuficiencia, falta de algo, especialmente de aquello que se necesita para vivir.

**Prenatal:** Que precede una etapa antes del nacimiento.

**Preoperacional:** estadio que precede al estadio operativo en la teoría del desarrollo de la inteligencia de Piaget. Caracterizado por la aparición del lenguaje, de la función simbólica y del pensamiento preconceptual.

**Procesos Cognitivos:** Se trata de la habilidad para asimilar y procesar datos, valorando y sistematizando la información a la que se accede a partir de la experiencia, la percepción u otras vías.

**Psicosocial:** ref. a las relaciones sociales ampliamente determinadas por factores psíquicos.

**Resiliencia:** Define a la resiliencia como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

**Transgredir:** Infringir, violar, desobedecer un precepto, una orden o una ley.

# ANEXOS

Anexo 1 evidencia de la aplicación del Curso - Taller





## Anexo 2 evidencia de actividades del Curso - Taller

|  | LO QUE QUIERO             | LO QUE NO QUIERO               |
|--|---------------------------|--------------------------------|
| En relación con mis tendencias sociales: adicciones y no adicciones. | Comer<br>Borrachas<br>Luz | No comer nada<br>No beber nada |
| En relación con mi sexualidad: como la agrego y cómo me siento.      | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |
| En relación con lo académico: ahora, a mediano plazo, en el futuro.  | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |
| En relación con mi físico: apariencia y salud.                       | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |
| En relación con mis amigos y con los adultos.                        | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |
| En relación con mi ser: carácter y sentimientos.                     | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |

|  | LO QUE QUIERO             | LO QUE NO QUIERO                      |
|--|---------------------------|---------------------------------------|
| En relación con mis tendencias sociales: adicciones y no adicciones. | Comer<br>Borrachas<br>Luz | No comer en los días<br>No beber nada |
| En relación con mi sexualidad: como la agrego y cómo me siento.      | Comer<br>Cariño           | No beber nada                         |
| En relación con lo académico: ahora, a mediano plazo, en el futuro.  | Comer<br>Cariño           | No beber nada                         |
| En relación con mi físico: apariencia y salud.                       | Comer<br>Cariño           | No beber nada                         |
| En relación con mis amigos y con los adultos.                        | Comer<br>Cariño           | No beber nada                         |
| En relación con mi ser: carácter y sentimientos.                     | Comer<br>Cariño           | No beber nada                         |

|  | LO QUE QUIERO             | LO QUE NO QUIERO               |
|--|---------------------------|--------------------------------|
| En relación con mis tendencias sociales: adicciones y no adicciones. | Comer<br>Borrachas<br>Luz | No comer nada<br>No beber nada |
| En relación con mi sexualidad: como la agrego y cómo me siento.      | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |
| En relación con lo académico: ahora, a mediano plazo, en el futuro.  | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |
| En relación con mi físico: apariencia y salud.                       | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |
| En relación con mis amigos y con los adultos.                        | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |
| En relación con mi ser: carácter y sentimientos.                     | Comer<br>Cariño           | No beber nada                  |

### Mi meta

¿Logre mi meta?

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| Marco  | CUMPLIR COMPLETAMENTE    |
| Rebeca | TRAER LA TAREA COMPLETA  |
| Abi    | Obedecer y ser respetado |
| Abisai | CUMPLIR CON LA TAREA     |
| Mari   | TRAER LA TAREA COMPLETA  |
| Jesús  | TRAER LA TAREA COMPLETA  |
| Pamela | TRAER LA TAREA COMPLETA  |
| Daniel | TRAER LA TAREA COMPLETA  |

### Mi meta

¿Logre mi meta?

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| Bryan   | Cumplir con la tarea.         |
| Fabiola | Llegar temprano a la escuela. |
| Mariana | CUMPLIR CON MIS TRABAJOS      |
| Pedro   | LLEGAR PUNTUAL A ESCUELA      |
| Karen   | TRAER LA TAREA COMPLETA       |
| Fer     | TRAER LA TAREA COMPLETA       |
| Victor  | TRAER LA TAREA COMPLETA       |
| Manifer | TRAER LA TAREA COMPLETA       |
| Navely  | TRAER LA TAREA COMPLETA       |

### ¿Qué prefiero YO?

|                                  |
|----------------------------------|
| Ver la televisión en el canal 10 |
| Comer una sopa                   |
| Comer una sopa muy caliente      |
| Escuchar música                  |
| Jugar un balón de fútbol         |
| Ver la televisión en el canal 10 |
| Comer una sopa                   |
| Comer una sopa muy caliente      |
| Escuchar música                  |
| Jugar un balón de fútbol         |

### ¿Qué prefiero YO?

|                                  |
|----------------------------------|
| Ver la televisión en el canal 10 |
| Comer una sopa                   |
| Comer una sopa muy caliente      |
| Escuchar música                  |
| Jugar un balón de fútbol         |
| Ver la televisión en el canal 10 |
| Comer una sopa                   |
| Comer una sopa muy caliente      |
| Escuchar música                  |
| Jugar un balón de fútbol         |