



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“Los cuentos como recurso resiliente para fomentar habilidades para la vida”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

Denise Jocelyn Aranda Mayoral

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO.

REVISORA:

LIC. OBDULIA GABRIELA LUGO GARCÍA.

COMITÉ:

DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOSA.

MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO.

LIC. OSCAR ALBERTO CLAVELLINA LÓPEZ.

Ciudad Universitaria, CD. MX. Noviembre, 2017.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS.

Una vez escuche muy atenta lo que una persona me dijo, y era que para saber a donde quería llegar, necesitaba saber de dónde venía, en ese momento no me hizo mucho sentido, pero con el paso de los años me doy cuenta de la importancia y valor de esas palabras.

Mi carrera profesional la inicié en la UNAM y me enorgullece lo aprendido y lo vivido hasta el momento. Agradezco a las personas que me han acompañado en este camino a veces laberintico y una de ellas es Ena Niño, mi directora, maestra académica y de vida, de las personas que me han regresado la confianza y ha enseñado a tejer cuando creí haber perdido el hilo, dando claridad a mis ideas y a mi camino.

Otra persona que considero importante es Zory, la mujer intuitiva, sabia, con poder en sus palabras, que me ha fortalecido, escuchado ayudándome a regresar a mi piel que es mi hogar como esa fuerza necesaria que se necesita para dar grandes pasos.

Agradezco a cada uno de mis sinodales, Dr. Jorge Pérez, un gran maestro desde que inicié mi carrera hace ya algunos años siempre con una amabilidad y disposición. Maestra Gabriela Lugo, una persona que me demostró calidez, escucha y comprensión. Maestro Oscar Clavellina agradezco su atención y su empatía. Maestro Sotero Moreno por la amabilidad y atención en este proceso.

Este trabajo representa más que cientos de letras en un formato, representa muchos recuerdos, muchas pláticas a mitad de pasillos, en el cubículo, comidas compartidas en fin.

Papás sé que era lo que más deseaban cuando yo creciera y estoy a punto de compartirlo con ustedes. Papá si me preguntaran la definición de Resiliencia diría tu nombre, si me preguntan por qué el trabajo con cuentos, diría que tú fuiste quien me los enseñaste, gracias por confiar en mi hasta en mis peores momentos.

Mamá me tarde más de lo esperado...pero las hojas vuelven a crecer después del otoño, esperemos la primavera juntas! Los amo mucho papás.

Abues, sin esas enseñanzas de humildad, de nunca despreciar de dónde venimos, de lo que queremos ser y hacer, de valorar lo más importante que es la raíz, seguro no sabría a dónde dirigirme, gracias por ser brújula en mi vida.

Familia de música, compañeros de vida, de fiestas de emociones, de coraSon...Freddy, Mitzy, Fernando, Jacqueline, Negroao, Roberto, Laura, Marquito, Luci, Diego, Cristian, Ulises, Adán, la vida no es Fandango sin ustedes, gracias por alegrar mi alma con ritmo.

Carmen, Sandra, Mine, Chio, Fernando, amigas y amigo con las cuales he compartido mi transformación, sosteniendo mi vaso cuando está a punto de derramarse, con esa escucha, con esos abrazos, con esas miradas que me dicen que todo estará bien.

Yovanny, Valeria, Elías mis amigos y confidentes por años, siempre están conmigo, los quiero.

Todos ustedes me han enseñado a nadar sin hundirme, y cuando estoy a punto de, me ayudan a flotar...

Joss

ÍNDICE

RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO 1. MALESTAR EN LA VIDA COTIDIANA.....	11
1.1 Definición.....	11
1.2 Cotidianidad.....	12
CAPÍTULO 2. RESILIENCIA: “EL ARTE DE RE-CONSTRUIRSE”	14
2.1 Definición.....	14
2.2 Mentalidad resiliente.....	16
2.3 Factores de Riesgo y Protección.....	21
2.4 Modelos de Resiliencia	25
CAPÍTULO 3. HABILIDADES PARA LA VIDA: “EL ESCUDO PROTECTOR”	29
3.1 Definición y Modelo.....	29
3.2 Clasificación de las Habilidades.....	30
CAPÍTULO 4. EL CUENTO COMO RECURSO.....	34
4.1 Definición.....	34
4.2 La Narración Oral Escénica (NOE).....	36
CAPÍTULO 5. MÉTODO.....	39
5.1 Problematización.....	39
5.2 Preguntas de investigación.....	40
5.3 Procedimiento.....	42
5.4 Escenario.....	44
5.5 Instrumento.....	44

CAPÍTULO 6. RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN.....	46.
CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	75
REFERENCIAS.....	80
ANEXOS.....	82

RESUMEN

El presente trabajo comienza definiendo qué es la Vida Cotidiana, porque es en ella donde se suscitan aquellas situaciones a las que nos enfrentamos día a día, posteriormente se realizó una revisión sobre el Enfoque Metodológico de Resiliencia así como los pilares desde diferentes autores. También se revisa el Modelo de las Habilidades para Vivir y por último la importancia de los cuentos como recurso y herramienta de aprendizaje.

El objetivo de realizar una intervención haciendo uso del cuento, es que estos sirvan como un recurso resiliente para fomentar Habilidades para la vida, documentado los resultados de dicha intervención. Se llevó a cabo en las instalaciones de la Facultad de Psicología, con un grupo de dieciocho participantes del último semestre de licenciatura. Se trabajó con cuatro cuentos con diferentes temáticas relacionadas a situaciones de la vida cotidiana.

La metodología utilizada en este trabajo con los cuentos fue la Narración Oral Escénica (NOE) creada por Garzón (1991), la cual establece las condiciones para que el narrador (a) pueda contar un cuento, mito, leyenda de manera que pueda hacerlos suyos con el grupo que tenga enfrente ya sea niños, jóvenes, adultos o todos a su vez en cualquier espacio posible.

En el apartado de resultados se documentan las respuestas que dieron las y los participantes al término de la escucha de los cuentos, así mismo se clasifican en dos ejes de análisis que son la Resiliencia y las Habilidades para la vida. Los resultados muestran que la intervención con los cuentos en el grupo reflexivo-vivencial tuvo resultados favorables mostrando una correlación entre los ejes de análisis.

Palabras clave: Cuentos, Resiliencia, Habilidades para la Vida.

INTRODUCCIÓN

La vida cotidiana tan inadvertida porque pareciera ser tan obvia, tan fácil y a la vez tan difícil y desconocida, a veces no la vemos con detenimiento, otras tantas no se cuestiona porque pensamos que es “algo” que pasa, porque aquí estamos. Somos aquellas y aquellos tomando nuestro desayuno para ir al trabajo, donde nos desplazamos horas en el transporte público y de pronto nos enojamos por las múltiples manifestaciones de esta ciudad tan concurrida y caótica por los fenómenos sociales de este tiempo y espacio. Conectamos con enojo, felicidad, tristeza, malestar, bienestar, algunas veces lo compartimos, expresamos o simplemente lo guardamos porque no sabemos cómo externarlo, carecemos de habilidades y recursos pero en el fondo hay muchas necesidades.

Nuestro país se considera un país joven por el tránsito hacia la adultez, en la actualidad el país cuenta con un legado histórico de población entre 15 y 24 años de edad. De acuerdo a los datos estadísticos del CONAPO (2010) en México residen 20.2 millones de jóvenes entre 15 y 24 años de edad, de los cuales 10.4 millones son adolescentes (15 a 19 años) y 9.8 son adultos jóvenes (20 a 24 años). La juventud se caracteriza por ser un periodo particularmente favorable en cuanto al estado de salud de la población; es una fase de particular vigor y entereza física.

El comportamiento de esta población joven se refleja en varias situaciones y contextos, pero lo que es importante pese al tiempo histórico es que ellas y ellos encuentren condiciones favorables para el desarrollo de los proyectos de vida que tengan razones para considerar valiosos. Paradójicamente, es también una de las etapas de la vida en la que existe una mayor exposición a diversos riesgos que se derivan de la naturaleza curiosa, ávida de experimentación y afirmación entre los adolescentes y jóvenes, pero que también son reflejo de los estilos de vida que predominen en una época y una sociedad determinadas.

La CONAPO (2010) hace énfasis en reconocer las necesidades específicas de los jóvenes, teniendo en cuenta que no se trata de un grupo homogéneo, sino que incluso al interior de esta población, las diferencias de género, generación, origen étnico y estratificación socioeconómica, pesan de manera notable en su comportamiento demográfico y, en última instancia, en su desarrollo.

Un ejemplo de estas necesidades es que en el tránsito hacia la adultez implica, el abandono del hogar de origen para conformar el propio, ya sea que se haga en el marco de una unión conyugal o que se inicie la vida independiente en arreglos residenciales de otro tipo. Otro ejemplo es la inserción al mundo laboral, la creación de nuevos vínculos, etc. Si no se reconocen las habilidades con las que contamos así como recursos, se crearán ciertas condiciones en algunos casos generan estilos de vida poco saludables y favorables que no permiten desarrollarse de una manera sana.

Tomando en cuenta lo anterior y pensando en el fomento de un proceso resiliente que desarticule el maltrato en la vida cotidiana, es importante la Resiliencia para identificar los factores de riesgo y factores de protección favoreciendo una mejora en la vida para afrontar las adversidades que se van presentando, para mí es necesario crear y generar un espacio grupal de reflexión y mediante ella les permita detenerse a mirar situaciones a lo largo de su vida que les han generado malestar o que los han llevado a experiencias de maltrato, así mismo se pretende que las/los participantes puedan sentirse con la libertad de expresar vivencias, emociones gracias a un proceso de autoconocimiento y escucha que es fundamental para que ellas/ ellos puedan hacer uso de sus recursos, adquieran conocimientos y puedan transformar de manera práctica estas habilidades que se van generando a lo largo del proceso y así enfrentar eficazmente los retos de la vida.

A lo largo de este trabajo se utilizan los siguientes modelos teóricos, uno de ellos fue el Enfoque Metodológico de la Resiliencia, citando a autores como Simpson (2008) y Munist (2008), los cuales enriquecen el trabajo aportando que las

personas ante adversidades pueden hacer uso de los pilares de la resiliencia y así generar un proceso de adaptación. Se hace mención de los Modelos de Resiliencia.

El Modelo Conceptual de Habilidades para Vivir y de acuerdo con la OMS (1993) explica cómo estas habilidades funcionan como un eslabón entre conocimientos, actitudes, valores, comportamientos, aumentando el desarrollo de la persona en un alto grado de bienestar físico y emocional.

También se utiliza como estrategia metodológica la NOE (Narración Oral Escénica) a través de los cuentos permitiendo al narrador establecer las condiciones necesarias para la escucha del cuento donde se potencia al máximo la imaginación y creatividad.

Estos modelos teóricos y metodológicos dan un sustento y dirección a este trabajo y a la intervención con los cuentos en el grupo reflexivo vivencial “Los Cuentos como recurso resiliente para fomentar Habilidades para la Vida”, el cual tiene por siguientes objetivos:

1. Realizar una intervención con Cuentos en el grupo reflexivo-vivencial con la técnica de la Narración Oral Escénica (NOE).
2. Favorecer un proceso resiliente mediante la reflexión con Cuentos promoviendo el uso de las Habilidades para la Vida.
3. Fomentar el desarrollo de las Habilidades para la Vida.
4. Documentar las respuestas de las y los participantes a partir del trabajo con cuentos.
5. Analizar la relación entre Resiliencia y Habilidades para la Vida a partir de los datos recabados.

Cuando se generan procesos resilientes haciendo uso de las habilidades para la vida y como una vía importante el autoconocimiento se puede desarticular el maltrato

Para lograr dicha transformación fue necesario crear espacios para grupos reflexivos donde se generan espacios de confianza donde puedan respetarse y escuchar dichas experiencias de maltrato. La población implicada constó de 18 participantes entre los 21 y 26 años de edad pertenecientes a la licenciatura en Psicología de la UNAM.

Los resultados obtenidos a lo largo de la intervención con los cuentos, muestran que los objetivos se cumplieron ya que en efecto los cuentos mediante el proceso de reflexión que generan las/los participantes, son capaces de hacer uso de recursos resilientes y las habilidades para la vida.

CAPÍTULO 1.

Malestar en la Vida Cotidiana

La vida cotidiana resulta ser obvia, pasando inadvertida pues no la observamos con detenimiento, ni nos observamos dentro de ella porque es “algo” que está, es “algo” que tiene que suceder, que no se ve, pero sin embargo pasa y nos envuelve. La vida cotidiana es aquella donde nos levantamos día a día para ir al trabajo, para desayunar, leer, amar, donde hay momentos de enojo y desagrado, donde hay momentos de felicidad, aquella donde tomamos el transporte público para desplazarnos, donde saludamos al vecino, convivimos con la familia, amigos, la vida cotidiana simplemente es esa interacción del día a día.

La vida cotidiana consiste en que para que exista, no ha de atenderse a los objetos ni a las personas, ni a los dividendos, sino a las relaciones que se van dando entre ellos, mismas que se desmoronan conforme se conglomeran, y que lo único que verdaderamente construyen es el movimiento de la relación, la atmosfera de la interacción, (Díaz, 2004).

Resulta difícil entender el comportamiento de los seres humanos ante un número de situaciones en diferentes contextos, para entendernos como seresbiopsicosociales, es necesario prestar atención a nuestra cotidianidad, porque solo así podemos conocer las interacciones, vínculos, situaciones que nos generan malestar y bienestar. Cotidianidad es la manifestación inmediata, de un tiempo, en un ritmo, es un espacio de las complejas relaciones sociales que regulan la vida de los hombres en una época histórica determinada. A cada época histórica y a cada organización social corresponde un tipo de vida cotidiana, (Pichón, 1985).

De acuerdo a Pichón (1985) por la Vida Cotidiana se entiende como el espacio y el tiempo en que se manifiestan en forma inmediata, las relaciones que los hombres establecen entre sí y con la naturaleza en función de sus necesidades, configurándose así lo que hemos denominado “sus condiciones concretas de existencia”.

Para satisfacer nuestras necesidades existe un intercambio permanente que se da entre los miembros de un sistema y el mismo medio, lo cual genera un efecto en nuestras vidas y así vamos determinando nuestra cotidianidad que permiten generar diferentes interpretaciones por el simple hecho de ser personas diversas, que se ven reflejadas en los diferentes estilos de comunicación, interacciones, formas de organización y en esta diferencia crea diferentes estilos de aprendizajes.

Pichón-Riviére en 1985 menciona lo siguiente: *“Entiendo la hombre como configurándose en una actividad transformadora, en una relación dialéctica, mutuamente modificante con el mundo; relación ésta que tiene su motor en la necesidad”*. Estas se pueden ir desarrollando conforme a los tipos de relación entre las personas y sus necesidades. Aquello que se denomina mayormente cultura, identidad, historia, costumbres, es finalmente el orden de la interacción que constituye un sinfín de relaciones sin interés alguno que se lleva a cabo en la vida cotidiana (Díaz, 2004).

La vida cotidiana se manifiesta como un conjunto multitudinario de hechos, de actos, objetos, relaciones y actividades que se nos presentan en forma “dramática”, es decir, como una acción, como mundo en movimiento. Esta forma parte de un desenvolvimiento que adquiere día tras día nuestra historia individual, es una experiencia de acción (Pichón, 1985).

Como seres humanos que vivimos en un tiempo y espacio determinado, somos seres con una historia y con una huella, ejercemos acciones que tienen un efecto en el medio. Hablando del maltrato cuando se ha ejercido de una forma tan natural, desde el hecho de desvalorizarnos a nosotros mismos/as, cuando no sabemos apreciar ni valorar la presencia del otro, cuando se invisibiliza a un grupo social, estamos hablando de un maltrato personal, relacional y social que se convierte en una forma de interacción con efectos negativos tanto para quien la

ejerce, como para quien la recibe. Pero cuando forma parte de la vida cotidiana de las personas, las vivencias del día a día pierden una conexión por la falta de empatía, escucha, por no saber cómo crear y favorecer relaciones de bienestar, para resolver justo los problemas de la vida cotidiana, en pocas palabras desarticular el maltrato.

CAPÍTULO 2.

Resiliencia: “El arte de re-construirse”

La resiliencia es un concepto amplio, valioso y profundo, ya que, al hablar de personas las cuales al ver a cada una como única y diferente, con potencialidades y como una fuente de energía que emerge de la adversidad; habría entonces que preguntarse qué hay detrás, o mejor dicho dentro, de cada una de ellas, para que puedan salir adelante a pesar de la magnitud de factores de riesgo que los rodean.

Inicialmente, los estudios de personas en riesgo y ante situaciones adversas tenían orígenes en brindar una explicación desde lo patológico, pero continuaban existiendo hipótesis que nunca se comprobaban ante dichas problemáticas.

El termino resiliencia tiene origen en un área distinta de la psicología, en el campo de la física, específicamente se refiere a la resistencia de los materiales, en ellos está la capacidad de recuperación, es decir la propiedad de los cuerpos elásticos para recobrar su forma original y liberar energía cuando son sometidos a una fuerza externa o presión deformadora (Simpson, 2008).

Se reconoce como madre del concepto en el campo de las ciencias humanas a Emmy Werner(1989, citada en Simpson, 2008), psicóloga norteamericana tras realizar un estudio a un grupo de personas desde el nacimiento hasta los 40 años. La investigadora notó que algunos niños que estaban aparentemente condenados a presentar problemas en el futuro y de considerarse todos los factores de riesgo que presentaban, llegaron a ser exitosos en la vida. La observación de estos casos condujo a la autora, en una primera etapa, al concepto de "niños invulnerables". Se buscó, entonces, un concepto menos rígido y más global que reflejase la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos estresantes, severos y acumulativos; es así como se encontró el de “*capacidad de afrontar*” (Werner, 1992 citada en Munist, et al., 1998).

Aplicado al campo de la psicología, la resiliencia se refiere al proceso por el cual las personas aprenden a afrontar el estrés y la adversidad, desde la fortaleza interna y las habilidades para enfrentarlas. Implica por ello la capacidad para superar el trauma y las frustraciones, para resolver problemas y relacionarse con otras personas (Simpson, 2008)

Para Simpson (2008), la resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo de personas para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles de vida y de trauma a veces graves. En tanto que para Luthar (2000, citado en Simpson, 2008), la resiliencia es un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad. También se refiere a la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995, citado en Munist, et al., 1998). Y para Michael-Manciaux y colaboradores (2003) es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un grave riesgo de resultados negativos. Es así como el concepto de resiliencia nace de la constatación de que algunas personas resisten mejor que otras las adversidades de la vida, la adversidad y la enfermedad (Barudy, 2005)

Los individuos resilientes, son los que tienen una serie de presunciones o actitudes sobre ellos mismos, que influyen en su conducta y en las habilidades que desarrollan. A su vez, estas conductas y habilidades influyen en dicha serie de presunciones, de forma que hay un proceso dinámico que está siempre en funcionamiento. A esta serie de presunciones se le llama una *mentalidad resiliente* (Brooks, Goldstein, 2004).

La mentalidad resiliente se compone de:

- Sentir que controlamos nuestra vida.
- Saber cómo fortalecer la “resiliencia al estrés”.
- Tener empatía con los demás.
- Desarrollar una comunicación efectiva y capacidades interpersonales.
- Tener solidas habilidades para solucionar problemas y toma de decisiones.
- Establecer metas y expectativas realistas.
- Aprender tanto del éxito como del fracaso.
- Ser un miembro de la sociedad compasivo y contribuyente
- Llevar una vida responsable basada en una serie de valores sensatos.
- Sentirse especial (no egocéntrico) mientras ayudamos a los demás a sentir lo mismo.

Teniendo en cuenta lo anterior, tener una mentalidad resiliente no significa vivir bajo situaciones estresantes, o encontrarse exentos de problemas, más bien se refiere a poder afrontar y lidiar con estas situaciones de la mejor manera posible.

La resiliencia distingue dos componentes:

- **Resistencia frente a la destrucción**; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión.
- **La capacidad de forjar un comportamiento vital positivo** pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994, citado en Munist, M., et al 1998).

A medida que se aprende el aceptase a sí mismo/a, el hacerse una idea de los propios puntos fuertes y vulnerables, y a medida que se articulan los propios valores, se estará en posición de eliminar factores que se presenten como obstáculos para llevar una vida más satisfactoria, honesta y rica (Brooks & Goldstein, 2010).

Tener una mentalidad resiliente no significa que vivamos bajo situaciones estresantes, o estemos exentos de problemas, se refiere a que podamos afrontar y lidiar con estas situaciones de la mejor manera posible. Las mentalidades se pueden cambiar ya sea la de uno mismo o de los demás.

Esto es un trabajo complejo basado en la interacción entre el temperamento único de una persona y sus experiencias vitales, es decir, que mientras más se entienden las creencias que guían los comportamientos, mejor se puede iniciar el proceso de reemplazar las presunciones contraproducentes por otras que lleven a disfrutar de una vida más resiliente y satisfactoria (Brooks & Goldstein, 2010).

A lo largo de la vida se actúa a través de un guión o patrón de manera inconsciente mismo que se repite con frecuencia, la explicación que muchas veces la persona se da a sí misma es que “todo es casualidad”, ya sea en la atracción que siente hacia personas semejantes a ella de acuerdo a sus propias características, o relacionarse con amistades que poseen “algo en común” sin saber el *por qué*.

Habiendo entrado en materia, cabe mencionar en primer lugar que se considera *guión de vida* a un plan basado sobre decisiones tomadas en cualquier estadio del desarrollo, que inhiben la espontaneidad y la flexibilidad en la resolución de problemas y de las relaciones humanas. Además, existe una especie de atracción hacia personas o situaciones que permiten colocarse en roles, reproducir creencias y mantener un guión de vida (Levin citada en Sanz, 1995). En este conjunto complicado de transacciones, recurrente por naturaleza, aunque no precisamente periódico, sería necesario toda una vida para completar una presentación. El objeto de análisis del guión es el de cerrar la presentación y poner otro en camino (Berne 1950, citado en Steiner, 1998).

Esto quiere decir que desde muy temprano, la vida de las personas están predeterminadas por un guión, la mayoría de las veces aprendido desde la familia o figuras significativas. De manera que se va estructurando la personalidad y se van conformando los guiones de vida, roles, creencias, que permanecen de manera inconsciente pero a su vez nos van colocando en la manera en la que se vive. Para Eric Berne (citado en Sanz, 1995) la vida es similar a una obra de teatro: “Se pueden considerar los acontecimientos más complejos de la vida como una obra de teatro que está verdaderamente representándose, dividida en escenas y en actos, con un ascenso dramático y un desenlace final”. Los guiones son aprendidos desde la cultura, es de esa manera donde se asumen y se repiten (Sanz, 2008).

Es así como en la vida diaria la persona se enfrenta a situaciones difíciles en dónde buscar soluciones. Existen dos tipos de enfoques complementarios entre sí:

<p><i>Enfoque de riesgo</i></p>	<p>Se centra en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico o social.</p>
<p><i>Enfoque de resiliencia</i></p>	<p>Se explica a través de lo que se ha llamado el modelo “del desafío o “de la resiliencia. Ese modelo muestra que las fuerzas negativas, expresadas en términos de daños o riesgos, no encuentran a un niño indefenso en el cual se determinarán, inevitablemente, daños permanentes. Describe la existencia de verdaderos escudos protectores que harán que dichas fuerzas no actúen linealmente, aminorando así sus efectos negativos y, a veces, transformándolas en factor de superación de la situación difícil.</p>

(Munist, et al., 1998).

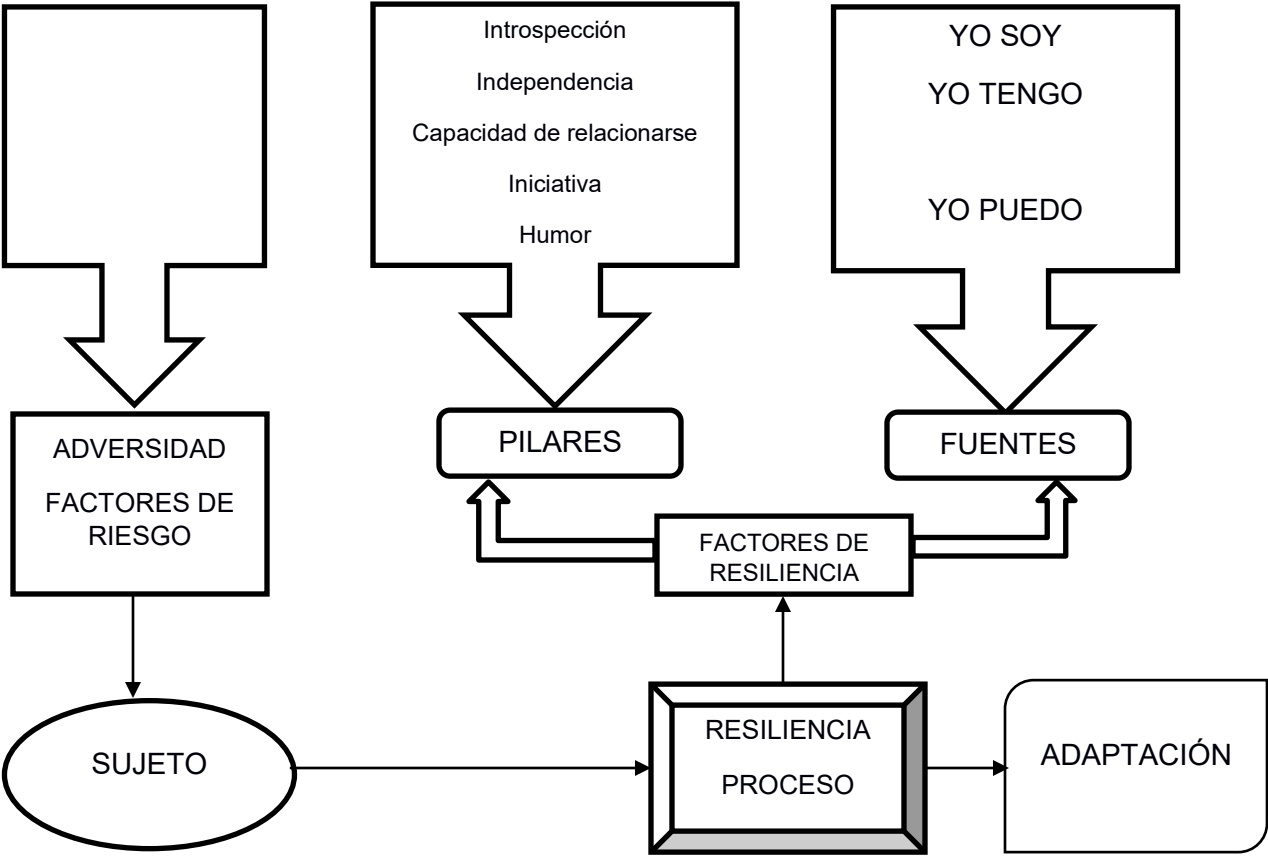
Cabe insistir en que la resiliencia tiene dos componentes importantes: la resistencia a la destrucción y la capacidad para reconstruir sobre circunstancias o factores adversos (Munist, et al., 1998).

La resiliencia es y se propicia en la interacción entre el propio individuo y su entorno, entre la historia de vida y el contexto. Es importante mencionar que es el fruto de la interacción entre los factores de riesgo y los factores de protección (Manciaux, 2003).

Tanto el Enfoque de Riesgo como de Resiliencia se complementan enriquecen, acrecentando así su aptitud para analizar la realidad y diseñar intervenciones eficaces si es el caso.

La definición de resiliencia, elegida como eje, diferencia tres aspectos (Fig. 1) que permiten comprenderla mejor (Simpson, 2008):

- 1) Adversidad –factores de riesgo para el sujeto.
- 2) Adaptación positiva o superación de la adversidad.
- 3) Proceso dinámico.



(Fig. 1) Resiliencia como Eje, Simpson (2008).

Lo que explica la Figura 1 es que existen factores que nos pueden dañar, esto se llama adversidad y/o riesgo que actúan con una situación de vida específica. Ante una situación de riesgo que eleva la probabilidad de un daño, existe la otra parte que funciona como un escudo protector llamado factores resilientes o factores protectores, estos factores son los responsables de que el sujeto se sobreponga a las situaciones de riesgo o adversas. La enumeración de estos factores provoca una conducta resiliente, se denominan con términos diferentes dependiendo los autores.

Los pilares de la resiliencia van a funcionar como una estructura y las fuentes de resiliencia constituyen las paredes. Estas fuentes son estrategias que las personas deben descubrir dentro de sí mismas y de su ambiente para expresarlas a través de ese descubrimiento. Con todo lo anterior se genera un proceso de adaptación a la nueva situación de vida.

La adversidad y factores de riesgo poseen componentes biológicos, psicológicos y sociales, los cuales a su vez son un conjunto que interactúan en una situación de vida específica y la interrelación de estos factores elevan la posibilidad de que exista un problema.

Cabe insistir en que la resiliencia tiene dos componentes importantes: la resistencia a la destrucción y la capacidad para reconstruir sobre circunstancias o factores adversos. Como adversidad entendemos aquellos factores de riesgo que toman cuerpo e interactúan en una situación de vida específica.

El concepto de resiliencia abre nuevas perspectivas para poder ver desde otras miradas más alentadoras y optimistas la situación de adversidad de la persona, porque habla de una capacidad humana y fuerza interna que lo mueve a querer salir de la situación fortalecido, con sentido de vida, de responsabilidad, que va a mejorar su calidad de vida resignificando la situación de riesgo.

Factores de Riesgo

El término *Factor de Riesgo* se ha utilizado desde el punto de vista biomédico a la enfermedad que desencadena la mortalidad. Dentro de un contexto social esta adversidad no siempre se traduce ni tiene como fin la mortalidad (Munist, et al., 1998). Una aportación significativa a la conceptualización de riesgo la brindó la epidemiología social y la búsqueda de factores en el ámbito económico, psicológico y familiar. Esto permitió reconocer la existencia de una trama compleja de hechos psico-sociales, algunos de los cuales se asocian con daño social, y otros sirven de amortiguadores del impacto de éste.

El Factor de Riesgo es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud.

Ejemplos de factores de riesgo:

- *Factores biológicos*: Se refiere a cualquier patología relacionada con el cuerpo, desde la desnutrición y otras enfermedades graves muy habituales en la escuela (por ej. hepatitis) hasta problemas menos serios pero no irrelevantes.
- *Factores psicológicos*: Dentro de esta categoría podemos incluir a los factores de riesgo que involucren a la psique de la persona (personalidad en distintos aspectos).
- *Factores sociales*: A este grupo pertenecen todos los problemas que se relacionan con el ser humano como ser social, característica que le es esencial ya que no puede tener un desarrollo normal sin la relación con el medio, con sus pares. En esa relación, el sujeto modula su conducta y se integra socialmente a través de la cultura.

Es importante mencionar que los factores de riesgo son el resultado de la estrecha interacción individuo-ambiente y tienen un rol activo, es por esta razón que la adversidad puede tomar muchas facetas y hay veces que resulta difícil identificarla.

Por otra parte, Amandine Theis (2003, citada en Simpson, 2008) considera como factores de riesgo:

- Situación familiar perturbada: Patologías o muertes de los padres, ausencia, violencia, abandono.
- Factores sociales y ambientales: Problemas económicos (desempleo, pobreza).
- Problemas crónicos y de salud: Del niño o del entorno cercano; deficiencias, enfermedad crónica o grave.
- Amenazas vitales: Guerras, catástrofes naturales, traslados.

Pero así como existen los factores de riesgo, tenemos factores protectores, que son las condiciones que posee el sujeto para salir de la situación adversa. El concepto de resiliencia abre nuevas perspectivas para poder ver desde otras miradas más alentadoras y optimistas la situación de adversidad de la persona, ya que habla de una capacidad humana y fuerza interna que lo mueve a querer salir de manera fortalecida, con sentido de vida, de responsabilidad, que va a mejorar su calidad de vida resignificando la situación de riesgo.

Factores de Protección

Los *Factores de Protección* son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias, desfavorables, (Munist, et al., 1998). Dichos factores pueden actuar como escudo para favorecer el desarrollo de seres humanos que parecían sin esperanzas de superación por su alta exposición a factores de riesgo. Para Lemay (1999, citado en Simpson, 1998) “El sujeto precisa de condiciones biológicas, socioafectivas y socioculturales más el aporte y la ayuda de un otro significativo”.

Además, son los responsables de que la persona posea determinadas condiciones que le hacen sobreponerse a las situaciones de riesgo críticas y condiciones estresantes, para salir de ellas entero e incluso renovado. Dentro de los factores de protección existen dos tipos:

- *Factor Protector Interno*: Se refieren a atributos de la propia persona: estima, seguridad y confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía.
- *Factor Protector Externo*: Se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extendida, apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral.

Los factores protectores también van a estar permeados por la cultura, por una serie de valores y normas, con las que vive la persona, o las que ha aprendido a través de los primeros cuidadores.

Hay que tomar a consideración que la resiliencia es un proceso donde se entrelazan tanto los factores de riesgo como los factores de protección y que al mismo tiempo existe una negociación entre éstos. La resiliencia ayuda a los individuos y/o grupos a identificar sus recursos, habilidades, fortalezas y las posibilidades que hay, dentro o fuera de ellos, para superar eventos traumáticos, desarrollarse y alcanzar metas.

Ahora bien, el modelo de resiliencia ofrece dos mensajes: a) que la adversidad no conduce automáticamente a la disfunción, sino que puede tener diversos resultados para el individuo, y que b) incluso una reacción inicial disfuncional a la adversidad puede mejorar con el tiempo (Henderson y Milstein, 2005, citado en Martínez, 2016).

Resiliencia y educación

El *Informe Delors* de 1996 de la UNESCO especifica como elementos imprescindibles de una política educativa de calidad, la necesidad de que ésta abarque cuatro aspectos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir con los demás y aprender a ser.

La cuestión de la educación se vuelve central en cuanto a la posibilidad de fomentar la resiliencia de los niños y los adolescentes, para que puedan enfrentar su crecimiento e inserción social del modo más favorable (Melillo, Suárez & Rodríguez, 2008).

Modelos de la resiliencia

Ya distintos autores han planteado una serie de factores o pilares de la resiliencia, los cuales se van construyendo. Iniciando con los cinco ámbitos de generadores de resiliencia, lo cual quiere decir que existen circunstancias que originan que las personas obtengan una fuerza que ayuda a recuperarse con éxito de la adversidad:

<i>Redes sociales informales que brindan aceptación incondicional</i>	Se refiere a las redes primarias como son la familia, amigos, docentes, vecinos.
<i>Capacidad para encontrar significado a todo lo que ocurre a partir de la fe</i>	Desde la perspectiva religiosa o filosófica. Sería análoga al sentido de la vida planteado por Víktor Frankl.
<i>Desarrollo de aptitudes</i>	Capacidades para establecer relaciones sociales, aptitudes para la resolución de problemas y la reflexión y desarrollo de valores morales.
<i>Desarrollo de la autoestima</i>	Capacidad del individuo para quererle a sí mismo a partir de una visión realista de su potencial y de sus limitaciones.
<i>Sentido del humor</i>	Capacidad que parte del reconocimiento y de la aceptación de lo imperfecto y del sufrimiento, y los integra a la vida de una forma más positiva y tolerable.

Melillo y otros, Suarez Ojeda 1997 citado en Simpson 2008 denominan las características de los niños y los adolescentes como pilares de la resiliencia y la analogía refiere a que la resiliencia así como los pilares de una construcción, sostienen estructuralmente a la persona frente a la adversidad:

<i>Introspección</i>	Arte de preguntarte a sí mismo y darse una respuesta honesta.
<i>Independencia</i>	Capacidad de mantener distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento. Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas.
<i>Capacidad de relacionarse</i>	Habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los otros.
<i>Iniciativa</i>	Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
<i>Humor</i>	Posibilidad de encontrar lo cómico en la propia tragedia.
<i>Creatividad</i>	Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y desorden. El acto artístico y creativo que libera a psiquismo y lo restaura en parte.
<i>Moralidad</i>	Capacidad de comprometerse con valores y de tener consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad.

Sybil & Steven Wolin 1993 citado en Simpson 2008 hablan de siete resiliencias, no sólo una, mismas que se van a desarrollar en diferentes etapas de la infancia, adolescencia y adultez clasificándolas de la siguiente manera:

<i>Insight o perspicacia</i>	Capacidad para observar, observarse, preguntarse y responderse honestamente.
<i>Independencia</i>	Capacidad para fijar los propios límites en relación con el medio problemático, manteniendo distancia física y emocional sin caer en el aislamiento.
<i>Relación</i>	Capacidad para crear vínculos íntimos y fuertes con otras personas.
<i>Iniciativa</i>	Tendencia a exigirse uno mismo y ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes. Capacidad de autorregulación, responsabilidad personal para lograr autonomía e independencia. Impulso para lograr experiencia.
<i>Humor</i>	Capacidad para encontrar lo cómico en la tragedia.
<i>Creatividad</i>	Capacidad para crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden respectivamente.
<i>Moralidad</i>	Capacidad para desearles a los demás el mismo bien que se desea para uno mismo y para comprometerse con valores específicos. Actividad de una conciencia informada. Capacidad para darle sentido a la propia vida.

Después de realizar una descripción detallada de los pilares o factores de la resiliencia o resiliencias como lo denominan los diferentes autores, uno se puede percatar que todo es parte de un proceso que se va gestando con las habilidades, aptitudes y recursos de la persona. Si bien cada autor tiene una postura de si se van desarrollando en cada etapa del desarrollo o es un continuo que sostiene estructuralmente a la persona.

Después de algunos años Melillo y otros en el 2001, citado en Simpson, 2008, establecen que la *autoestima* es un concepto básico en la resiliencia, pues estructura diferentes aspectos de la personalidad como son el juicio de valor y sentimiento hacia sí mismo. Posteriormente, incorporan el *pensamiento crítico* definiéndolo como la capacidad de utilizar el pensamiento con una visión crítica de la realidad, es decir, que la persona está dotada de una percepción de la realidad en contra de toda presión o falta de libertad.

La resiliencia no es algo estable ni permanente, es un proceso que se va construyendo y que va fortaleciendo a la persona tanto exterior como interiormente. A partir de ese proceso continuo y bidireccional entre la persona y contextos o situaciones adversas, es posible que desarrolle desde la propia reflexión y asumir su propia realidad una mirada compasiva y comprensiva sin llegar al juicio ni la desvalorización, y con una sensación de bienestar y optimismo.

La resiliencia juega un papel muy importante en el trabajo con cuentos debido a que las personas pueden resignificar aquellas situaciones adversas gracias a que desarrollan habilidades, factores, que van a influir en su funcionamiento, favoreciendo a una mentalidad resiliente. Esto quiere decir, que la persona puede hacer uso de esa fortaleza interna que le permite hacer frente a la adversidad, mediante un proceso de reflexión, que es un aspecto fundamental en el trabajo con cuentos, y a través de esa reflexión, autoescucha y autoconocimiento que la persona pueda tener una mejor calidad de vida, dado que la adversidad recoloca a la persona resignificando la situación y de esta manera la persona pueda salir fortalecida.

CAPÍTULO 3.

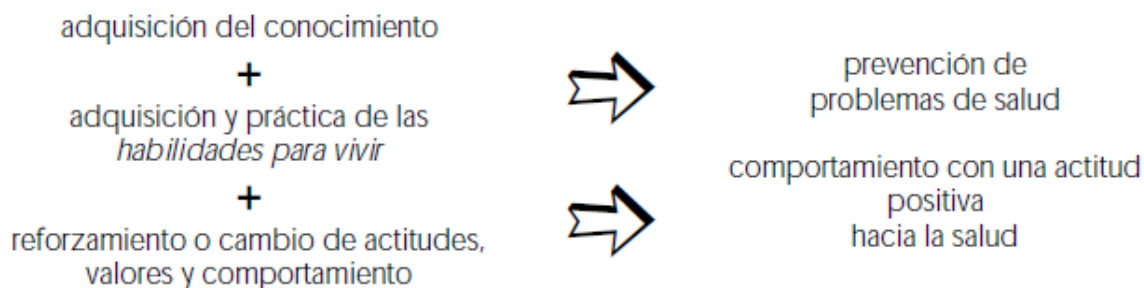
Habilidades para la Vida: “El escudo protector”

Las habilidades para vivir son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria (OMS, 1993).

Estas habilidades aumentan el desarrollo de la persona con un alto grado de bienestar físico, emocional y social. Por esta razón es importante que las personas identifiquen cada una de ellas en las diferentes esferas de su vida desde un proceso de autoconocimiento y escucha de sí y para la interacción con el otro.

MODELO CONCEPTUAL DE LAS HABILIDADES PARA VIVIR

El modelo conceptual que aparece a continuación (Fig.2) muestra a las habilidades para vivir como un eslabón entre los factores motivadores del conocimiento, actitudes y valores, y el comportamiento positivo hacia la salud; también muestra su contribución en la prevención de comportamientos que tienen efectos negativos en la salud.



(Fig.2) Modelo conceptual de las Habilidades para vivir, OMS (1993).

De acuerdo con la OMS (1993) sugiere que existe un grupo esencial de habilidades que son el centro de las iniciativas basadas en habilidades para vivir para promover la salud y el bienestar de niños y adolescentes, y que son las siguientes:

Capacidad de tomar decisiones	Nos ayuda a manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestras vidas evaluando las opciones y los efectos que éstas podrían tener.
Habilidad para resolver problemas	Nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en nuestras vidas.
Capacidad de pensar en forma creativa	Permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Nos ayuda a ver más allá de nuestra experiencia directa ayuda a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que se presentan en nuestra vida cotidiana.
Capacidad de pensar en forma crítica	Es la habilidad para analizar información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes, comportamiento, etc.
Habilidad para comunicarse en forma efectiva	Tiene que ver con nuestra capacidad de expresarnos tanto verbal como no-verbalmente y en forma apropiada con nuestra cultura y las situaciones que se nos presentan. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo en un momento de necesidad.
Habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales	Nos ayudan a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la destreza necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social.
Conocimiento de sí mismo	Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento de nosotros mismos nos ayudará a reconocer los momentos en que estamos preocupados o nos sentimos tensionados.
Capacidad de establecer empatía	Es la capacidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, aun en situaciones con las que no estamos familiarizados. Ayudará a aceptar a personas diferentes a nosotros y mejorará nuestras interacciones sociales, fomentando comportamientos de apoyo y soporte hacia personas necesitadas.
Habilidad para manejar las propias emociones	Nos ayuda a reconocer nuestras emociones y las de otros, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento, y a responder a ellas en forma apropiada.
Habilidad para manejar las tensiones o estrés	Ayuda a reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas, a nuestra capacidad de responder a ellas para controlar los niveles de estrés realizando acciones que reduzcan las fuentes de estrés.

Las habilidades para vivir han tenido diversas clasificaciones que van a depender del contexto sociocultural. Para Mangrulkar (2001) Las habilidades se dividen en: Habilidades cognitivas, sociales y habilidades para el control de emociones.

	Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Habilidades para el control de las emociones
HABILIDADES	<input type="checkbox"/> Habilidades de comunicación	<input type="checkbox"/> Habilidades de toma de decisiones/solución de problemas	<input type="checkbox"/> Control del estrés
	<input type="checkbox"/> Habilidades de negociación/rechazo	<input type="checkbox"/> Comprensión de las consecuencias de las acciones	<input type="checkbox"/> Control de sentimientos, incluyendo la ira
	<input type="checkbox"/> Habilidades de aserción	<input type="checkbox"/> Determinación de soluciones alternativas para los problemas	<input type="checkbox"/> Habilidades para aumentar el locus de control interno (manejo de sí mismo, monitoreo de sí mismo)
	<input type="checkbox"/> Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones sanas)	<input type="checkbox"/> Habilidades de pensamiento crítico	
	<input type="checkbox"/> Habilidades de cooperación	<input type="checkbox"/> Análisis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicación	
	<input type="checkbox"/> Empatía y toma de perspectivas	<input type="checkbox"/> Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales	
		<input type="checkbox"/> Autoevaluación y clarificación de valores	

(Fig.3) Esquema tomado de Enfoque de Habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes (OPS, 2001)

La autora menciona que estas habilidades (Fig.3) no son aisladas, sino cada una sirve de complemento mientras estamos en una situación con múltiples factores, se pueden analizar y reflexionar como parte del proceso cognitivo los pros y contras de dicha situación y de esta manera manejar y regular las emociones que nos provoca para lograr un bienestar. Por Habilidades sociales se entiende como aquellas interacciones efectivas que permiten funcionar de manera positiva en distintos ambientes, se enlaza directamente con la conducta, reduciendo efectos negativos (Mangrulkar 2001).

Las Habilidades cognitivas funcionan eficazmente para la solución de problemas que ayudan a identificar las soluciones y problemas determinando cuál es la mejor alternativa de solución (Beyth-Marom y cols., 1989).

El Desarrollo de habilidades para enfrentar emociones por medio de un aprendizaje de autocontrol y regulación emocional, reduce ansiedad, ira por mencionar algunos ejemplos, y de esta manera las personas son capaces de manejar de forma efectiva la frustración ante situaciones amenazantes o estresantes (Mangrulkar, 2001).

HABILIDADES PARA VIVIR EN LA SALUD Y EDUCACIÓN

La función de estas habilidades como ya se mencionó anteriormente ayudan al fomento de un bienestar físico y emocional, de esta manera disminuyen situaciones que pongan en riesgo la salud y vida de la persona. Si se enseñan las habilidades como habilidades genéricas para vivir, es más efectiva para prevenir los problemas de comportamiento cuando se enseñan de manera aislada (Parsons y cols., 1988).

La OMS (1993) menciona que para promover la buena salud, la enseñanza de las habilidades para vivir debe combinarse con un conocimiento de la salud. Los métodos utilizados en la enseñanza de las habilidades para vivir se basan en nuestra observación del comportamiento de los demás y las consecuencias que surgen del comportamiento. Esto quiere decir que si existe un aprendizaje por medio de dichas habilidades, tendrá un efecto positivo en el comportamiento y salud, disminuyen factores de riesgo en tanto que ya no se expongan a situaciones peligrosas o bien se relacionen negativamente con las personas.

Esto quiere decir que a mayores habilidades adquiridas las personas tendrán efectos positivos en la salud y comportamiento, por lo tanto deben combinarse.

En la actualidad nos encontramos ante situaciones desafiantes donde existen múltiples necesidades que deben ser cubiertas, por lo cual mediante programas de intervención y de desarrollo, permiten afrontar dichas situaciones que ponen en riesgo la calidad de vida y salud de las personas. Por ello es importante la prevención, hacer uso de recursos, redes de apoyo y las habilidades como herramientas valiosas que se apoyan de los procesos educativos para una mejora

en la salud. Así las personas tendrán una participación activa en sus respectivos medios y ambientes promoviendo un desarrollo a plenitud de dichas habilidades, gestionando un ambiente de bienestar físico, emocional y social para fortalecerse enfrentando los desafíos y adversidades de la vida.

CAPÍTULO 4.

El cuento como recurso

La narrativa se refiere a la estructura, el conocimiento y las habilidades necesarias para construir una historia, son actos que por lo general involucran a seres humanos o animales humanizados (McEwan, Egan, 1998).

Para Whyte (1981) señala que la narrativa implica la reflexión sobre la naturaleza misma de la cultura y posiblemente hasta sobre la naturaleza de la humanidad.

La narración oral ha sido una de las artes con mayor antigüedad en el mundo, sus raíces provienen del mismo lenguaje y un ejemplo que tenemos es el cuento, que ha servido como medio para relatar experiencias de vida de los hombres y los orígenes del mundo Clemades (2008). El discurso puede ser oral, escrito, representado dramáticamente como mimo o danza por dar algunos ejemplos (McEwan, Egan, 1998).

Desde la época primitiva a las personas que contaban cuentos se les otorgaba un *status especial* en la comunidad donde vivían, debido a que el arte de contar cuentos es un proceso artístico. Así continuo su desarrollo entre las tribus, comunidades, pueblos y países (Clemades, 2008).

En lugares como Eolia, Grecia, surge el juglar, los juglares se caracterizaban por una vestimenta que consistía en máscaras y ropas carnavalescas. La función de los juglares, consistía en entretener a la gente en toda su extensión. Etimológicamente *juglar* procede de *iocularis*, derivado de *iocus*, < juego o diversión>. El catálogo de sus habilidades era extenso y extravagante, tocaban instrumentos, bailaban y cantaban o recitaban poemas, hacían juegos. Todo esto constituye una imagen histórico- literaria fácilmente recordable. (Martín Baños, 2006).

Para Brasey (1999) El cuento es un espejo mágico que nos invita a sumergirnos para reconocernos, para que observemos tal como somos verdaderamente, más allá de las apariencias. Despierta la parte más íntima de nuestro ser, la que se

despierta en el espejo del cuento y nos conduce por la vía de nuestra liberación y de nuestro pleno desarrollo.

El cuento es una puerta del proceso de aprendizaje. Estos deben de tener una estructura dramática: comienzo, desarrollo, clímax, desenlace y final (Clemades, 2008). Por otra parte para Hunter McEwan y Kieran Egan (1998) los cuentos tienen un comienzo, medio y un fin; que se unifica por medio de una serie de eventos organizados. El conjunto se denomina trata o argumento.

El cuento tiene como objetivo, despertar nuestra estructura de verdad profunda, de hacerla vivir y ponerla en movimiento de manera que nosotros podamos ponernos conscientemente en armonía con ella (Brasey, 1999).

Para Calleja (1992) los cuentos son relatos cortos de tono popular y carácter oral, se bifurca en la doble modalidad de literario y popular. Define al cuento popular como aquel que se desarrolla en la tradición, en el seno del pueblo y se transmite fundamentalmente en la oralidad. Así cada pueblo ira irá imprimiéndole su particular sello y cada narrador su propio estilo.

Los cuentos son el libre ejercicio de la imaginación creadora, limitándola a su función reproductora (Pastoriza de Etchebarne, 1964, citado en Calleja, 1992).

Se cree que los cuentos son un género destinado a una población infantil, siendo una literatura infantil. Tradicionalmente el cuento se relaciona con “libros para niños”, ambos se consideran argumentos y canales. Esto quiere decir que se narra una historia, y la manera en que es contada por el narrador incluyendo la temática, gracia, v a a provocar éxito o no del relato (Calleja, 1992).

En la actualidad el narrador oral, realiza este acto con una intención, preparación, práctica y una muestra escénica que lo ha llevado a ser un profesional de la palabra, es decir, un narrador escénico. Es importante mencionar que no todos los narradores escénicos cuentan con fundamentos teórico –metodológico.

- La Narración Oral Escénica (NOE)

La Narración Oral Escénica (NOE), es una de las artes contemporáneas más recientes, permite al narrador visualizar internamente las imágenes del cuento para ponérselas al espectador a través de la palabra, el gesto y los ademanes. Aquí la imaginación y creatividad se echan a volar.

Aunque la narración oral proviene desde tiempos remotos, es importante mencionar que se propone una nueva metodología (Clemades, 2008, citado en Garzón, 1991) donde se narra valorando al máximo cada posibilidad escénica, con el público y no para el público. Establece las condiciones para que el narrador oral pueda contar un mito, leyenda, anécdota, un relato o un cuento, porque puede hacerlos suyos con el niño, el joven, el adulto o con todos a la vez y en cualquier espacio posible.

Así se transforma el antiguo arte de contar cuentos en la Narración Oral Escénica (NOE), aunque en la actualidad no todos los narradores son escénicos, la narración oral continua siendo un término genérico que incluye cuenteros familiares y comunitarios, cuentacuentos y narradores orales escénicos.

Con el Cuento la Narración Oral Escénica logra:

*Que las y los participantes reflexionen y busquen soluciones a los conflictos presentados a través del cuento.
*El narrador presenta el cuento, no como se presenta el texto con las mismas palabras, sino que el narrador adapta el texto utilizando sus propias palabras.
*El narrador oral escénico utiliza la memoria, no la memorización.
*El narrador oral escénico cuenta con el público.
*El narrador oral escénico es siempre el propio narrador y el sugiere todos los personajes del cuento.

De la Narración Oral Escénica se deriva la ESCUN (Educación de la Sexualidad a través con Cuentos) propuesta en Cuba por González y Castellanos (1996), su propósito consiste en establecer un proceso educativo sobre la sexualidad humana y el VIH/sida.

Para fines de este trabajo, solo se utilizó la Narración Oral Escénica como la vía para el desarrollo de las Habilidades para la Vida a través de los cuentos como herramienta resiliente.

Clemades (2008) menciona que a través de esta técnica es fácil narrar, ya que todas y todos la pueden utilizar, y es de suma importancia estar pendientes de las necesidades de las y los participantes durante la intervención o intervenciones. El uso de los cuentos como una herramienta de autoconocimiento y transformación,

tiene ayuda de manera empática a la integración de los integrantes de un grupo con respeto, en este sentido se convierte en un medio de inclusión ya que invita a conectar con el cuento, a recorrer ese camino, viaje, y de esta manera nos escuchamos compasivamente y a los otros, nos hace receptivos para conectar con nuestra experiencia y con la del otro.

Como vemos el cuento es una herramienta fundamental que está bajo una forma metafórica, en él podemos ver aspectos de nosotros mismos en diferentes momentos de nuestras vidas. Esto nos invita a un viaje interior de autoconocimiento y escucha, a un cambio, constituyen una memoria, más que una enseñanza, ofrecen una auténtica iniciación hacia nosotros. Con ellos iniciamos un viaje por el mundo para saber qué lugar ocupamos en él, ya sean históricos, de la experiencia actual o de la imaginación, los relatos nos convocan a considerar lo que somos y que anhelamos (McEwan, Egan, 1998).

CAPÍTULO 5.

Método

En este apartado se expone y describe con detalle el método utilizado en la intervención en el grupo reflexivo vivencial y el aporte que tienen los cuentos como recurso resiliente para el fomento de las habilidades para la vida.

5.1 Problematicación

Desde el Modelo de las Habilidades para la Vida, se menciona que funcionan como eslabones entre los cuales se encuentra la cognición, actitudes, valores, emociones, que transforman el malestar en bienestar, a su vez tienen un efecto positivo en el comportamiento de las personas, por la reducción de factores de riesgo.

A lo largo del grupo de reflexión donde las y los participantes tenían la libertad de expresar creencias, vivencias, experiencias de maltrato, existen factores como la falta de conexión consigo para generar una escucha y empatía con el resto del grupo, dificultades para trabajar en equipo, poca apertura para expresar creencias e ideas lo cual no genera un proceso resiliente. Generalmente estas situaciones van generando un malestar, con nuestra persona y con las personas de interacción diaria o frecuente.

Esto sucede cuando no existe una habilidad para establecer lazos y crear vínculos, lo cual también impide una limitante en la forma de comunicarse efectivamente. Cuando no tenemos tiempo para pensar en que situaciones nos generan malestar, no escuchamos nuestro cuerpo, no tenemos un tiempo de detenimiento y escucha para preguntarnos de forma honesta, observarnos, respondernos, de forma crítica como una forma de conocernos cuando no sabemos cómo manejar nuestras propias emociones o la capacidad para resolver los problemas ante las situaciones que vivimos en la vida cotidiana, la vida misma del día a día que pasa desapercibida pero siempre está y hasta de forma automática.

En este sentido la intervención con los Cuentos van a funcionar como recurso de enseñanza y aprendizaje para la vida, donde se generan procesos resilientes haciendo uso de las habilidades para la vida. Tanto la Resiliencia, las Habilidades para la Vida y la Narración Oral Escénica (NOE), son las estrategias metodológicas que ayudan a que las y los participantes se permitan conectar con una escucha favorable donde puedan identificar el momento más significativo del cuento así como recursos un claro ejemplo, la creatividad, fortalecimiento de sus vínculos, visibilizar las necesidades desde un proceso de identificación con los personajes de los cuentos, permitiendo resignificar la herida, disminuyendo factores de riesgo y generando un proceso resiliente.

5.2 Preguntas de investigación

¿Las Habilidades para la vida favorecen el bienestar en la Vida Cotidiana de las y los participantes?

¿Las Habilidades para la Vida disminuyen el maltrato en la Vida Cotidiana de las y los participantes?

¿Los Cuentos activaran el proceso de identificación con las y los participantes?

Las/los participantes al concluir la participación en el grupo reflexivo-vivencial reconocerán:

- ✓ ¿La Resiliencia permite identificar el maltrato en la Vida Cotidiana?
- ✓ ¿Las Habilidades para la Vida permiten identificar el malestar y disminuir Factores de Riesgo?
- ✓ ¿La Narración Oral Escénica facilitará la recepción del cuento?

Tipo de Estudio

Se llevó a cabo una investigación de tipo exploratoria y descriptiva, esto quiere decir que de acuerdo con la literatura revisada, se espera conocer e identificar que habilidades para la vida utilizan los participantes como un camino hacia la resiliencia a través del proceso de identificación con los personajes de los cuentos y de este modo las y los participantes puedan evaluar y disminuir conductas de riesgo aumentando factores protectores. Para recoger los datos de las intervenciones se hará uso de una Metodología Cualitativa, ya que un conjunto de técnicas favorecen la recolección de los mismos. Esta metodología se entiende como el escenario social en que tiene lugar el fenómeno estudiado dentro de todo el conjunto de elementos que lo constituyen y que a su vez, están constituidos por él,(González,. 2007).

Se trabaja con un grupo reflexivo, como grupo se entiende como un ente vivo y concreto integrado por individuos que se comunican, interactúan, se estructuran y perfeccionan su capacidad para actuar en pos de una meta común, (Pinel, 1985). La reflexión en el grupo ayuda a que las y los participantes puedan mirar con detenimiento e identificar aquellas situaciones, creencias, pensamientos que les han generado malestar a lo largo de la vida y de esta manera puedan analizar y observar con detenimiento si han sido expuestos a factores de riesgo por las condiciones o entornos donde se desenvuelven incrementando la probabilidad de un daño.

Para lograr esto se utilizan los Cuentos que tienen como objetivo, despertar nuestra estructura de verdad profunda, de hacerla vivir y ponerla en movimiento de manera que nosotros podamos ponernos conscientemente en armonía con ella (Brasey, 1999).

5.3 Procedimiento

Es este apartado el procedimiento se divide en dos partes

a) Procedimiento desde la Narración Oral Escénica (NOE).

*El narrador visualiza internamente las imágenes del cuento para presentarlas al espectador.

*El narrador presenta el cuento, no como se presenta el texto con las mismas palabras, sino que el narrador adapta el texto utilizando sus propias palabras, por esta razón no utiliza la memorización.

*El narrador presenta el texto utilizando su expresión corporal para que pueda ser percibido con la emoción e impresión de que la historia está sucediendo ante los ojos de los presentes.

b) Procedimiento llevado a cabo en las sesiones de intervención con cuentos.

*Las aplicaciones correspondientes a los cuentos se realizaron semanalmente durante 4 sesiones. Los cuentos utilizados fueron: “La pantera negra que no sabía quién era”, “El príncipe inesperado”, “Zanika” y “Las canciones de Mariflor.

*La lectura de los cuentos se realizó en la segunda parte de clase, las/los participantes se dirigían al salón 301 edificio A de la Facultad de Psicología. Las sillas se acomodaban en círculo, iniciábamos con una técnica de activación o de relajación, las cuales tenían por objetivo que las y los participantes establecieran contacto consigo mismos (as) se relajaran, estuvieran atentos a la escucha del cuento, si estaban ansiosos disminuir los niveles de ansiedad.

*Después de dábamos inicio con la aplicación del cuento, para ello era importante hacer una técnica de relajación y así crear las condiciones físicas y emocionales para compartir el cuento preparando al grupo para la escucha.

*Una vez realizada la técnica dábamos paso a la lectura del cuento.

*Después de la escucha del cuento solicitábamos a las/los participantes que identificaran el momento más significativo del cuento, para que realizaran un dibujo de ese momento y al terminar observaran su dibujo escribiendo un mensaje.

*Una vez hecho esto, se hacía una ronda para que todas/os compartieran dibujo y mensaje, nosotras estábamos atentas a la escucha de dichos mensajes y dibujos para hacer una devolución tomando en cuenta los mensajes protectores del cuento.

*Posteriormente se identificó en qué momento del cuento se encontraba cada uno de las/los participantes. Se formaron equipos para que realizaran la reconstrucción del cuento sobre ese momento tomando en cuenta la opinión de todos los integrantes del equipo.

*Al finalizar esta parte, compartían la reconstrucción del cuento con el resto del grupo.

*Para cerrar la sesión se realizaba una ronda de reflexión la cual consistía en que las y los participantes de forma voluntaria expresaran lo que sentían, lo que aprendieron, como se sintieron, si hubo alguna inquietud. Este momento de la

intervención fue muy importante, como facilitadora tomaba nota de lo que iban mencionando a lo largo de su participación para después retroalimentar o en algunas ocasiones contener sobre todo cuando en algunos momentos del cuento conectaban con una herida y decidían compartirla con el resto del grupo.

5.4 Escenario

La intervención con los cuentos se llevó a cabo en la Facultad de Psicología de la UNAM, en un horario de 10 am a 3 pm los días jueves.

5.5 Instrumento

Cuatro Cuentos.

La pantera negra que no sabía quién era	El príncipe inesperado	Zanika	Los cuentos de Mariflor
•Para trabajar: Autoconocimiento.	•Para trabajar: Diversidad de género. •Vínculos.	•Para trabajar: Diversidad de género. •Autoconocimiento.	•Para trabajar: Creatividad. •Toma de decisiones.

Mensajes protectores elaborados por la facilitadora en cada cuento:

	MENSAJES PROTECTORES
La pantera negra que no sabía quién era	<p>Cuando no te reconoces y no te gustas, te invisibilizas .</p> <p>Cando te sientes invisible, emprende un camino para buscarte, y encontrar quién eres, reconocerte.</p> <p>Si reconoces quién eres, y aceptas la diferencia con los y las demás te puedes integrar a tu grupo y ser reconocida.</p> <p>El autoconocimiento es el medio para encontrar las respuestas.</p>
El príncipe inesperado	<p>Si aceptas y valoras tu diferencia puedes amarte y dejarte amar.</p> <p>Todas las personas pueden desarrollar cualidades femeninas y masculinas para su bienestar.</p> <p>Los vínculos de buen trato requieren de la aceptación y el respeto propio y a las/os demás.</p>
Zanika	<p>Si te aceptas a ti misma/o, no necesitas preocuparte tanto por la opinión de las y los demás.</p> <p>Hay diferentes formas de ser mujer y de ser hombre.</p> <p>Si te preocupas mucho por la mirada de los otros, dejas de verte a ti misma/o y de apreciarte.</p>
Las canciones de Mariflor	<p>Para decidir con libertad necesitas escucharte y aprender de ti mismo(a) y de los demás.</p> <p>La educación es más significativa cuando escuchamos y respetamos la individualidad.</p> <p>Si superas las frustraciones y los miedos puedes compartir lo propio y sentirte feliz.</p>

6. RESULTADOS DEL TRABAJO EN RESILIENCIA Y LA PROMOCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA

En este apartado el análisis de resultados se divide de la siguiente manera:

6.1.- Se documentan los mensajes protectores de las y los participantes por cada cuento, posteriormente se realiza una conclusión de dichos mensajes desde la Resiliencia y las Habilidades para la vida.

PRIMERA SESIÓN Cuento: “La Pantera negra que no sabía quién era”

Tabla 1. Respuestas y mensajes protectores de las/los participantes después de escuchar el cuento.

	RESPUESTA	MENSAJE PROTECTOR	CLASIFICACIÓN DEL MENSAJE PROTECTOR
MUJERES	Cuando la pantera se reconoce en el agua, reconocer el problema es sentirnos plenos.	Tengo que reconocer, observar y estudiar el problema para trabajar en él.	Si reconoces quién eres, y aceptas la diferencia con los y las demás te puedes integrar a tu grupo y ser reconocida
	Yo soy Naturaleza	Se reconoce la pantera y tuvo que recorrer el camino, se necesita aislarse de imposiciones	
	Cuando sube a la montaña podemos despejarnos y elevarnos.	Estar donde nos gusta.	
	Cuando se refleja y dice ¿esta soy yo? Es necesario reconocernos y aceptarnos.	Es necesario reconocerte y aceptarte para que los demás puedan hacerlo.	
	Se siente una paz al encontrarse, como la pantera en el lago	Sentir paz al encontrarse y no puedes dejar de ser lo que eres.	
	Cuando la pantera se refleja, se reconoce así misma.	Aun cuando el agua te muestre tú imagen, sólo tú serás quien pueda ver en el reflejo.	
	La capacidad de la pantera para reconocerse en el lago.	Somos capaces de reconocernos	
	Al final podemos reconocernos sin distorsiones.	Al final podemos reconocernos sin distorsiones.	
	Cuando se reconoce aprende a observar con tus propios ojos, me amo y transmito	Observarnos con nuestros propios ojos, hay que centrarnos en nosotros mismos.	

	confianza.		El autoconocimiento es el medio para encontrar las respuestas.
	Es bueno encontrar momentos para estar solos.	No debes buscar en otros aquello que eres, debes encontrar el momento para detenerte y reflexionar en tu vida.	
	Debemos buscar nuestro amor no en los otros.	Amor propio.	
	Cuando no te aceptas no tienes un grupo de apoyo, pero el primer apoyo eres tú.	El primer apoyo que necesitas, eres tú.	
	Cuando se refleja en el lago, se encuentra a sí misma.	Autoconocimiento.	
	No siempre nos creemos todo lo que realmente somos, pensamos que somos buenos en todo lo que hacemos	A veces no nos damos cuenta de que somos muy buenos en lo que hacemos.	Cuando no te reconoces y no te gustas, te invisibilizas.
HOMBRES	La pantera me recordó la seguridad y aceptación.	Seguridad y aceptación.	Cuando te sientes invisible, emprende un camino para buscarte, y encontrar quién eres, reconócerte.
	Desapareciendo, sentirse solo.	Dulce soledad.	
	Al desaparecer se apartaba por ser distinta.	Volar.	

Las/ los participantes son capaces de reconocer los mensajes protectores del cuento, llevándolos a momentos importantes de sus vidas. En sus mensajes mencionan la importancia del autoconocimiento para centrarse en sí mismas y mismos.

Desde la Resiliencia se concluye:

Uno de los pilares importantes a rescatar es la Introspección/ Insight porque así como la Pantera, ellas y ellos son capaces de preguntarse, observarse y responderse de manera honesta cuando ciertas situaciones les generan incomodidad o malestar.

La Independencia también es fundamental, pues emprender un viaje para ellos representa e implica mantener una distancia emocional y física con aquello que no me está haciendo sentir bien en ese momento.

Desde las Habilidades para la Vida se concluye:

Mencionan y recalcan la importancia de tomar decisiones que les generen un bienestar, esta conclusión parte del momento en que la Pantera decide emprender un viaje en busca de respuestas mismo que se ve reflejado en la capacidad para pensar de forma crítica, me refiero a que pueden analizar la experiencia en este caso del viaje, evaluar factores que se van atravesando y que en sus vidas les han acontecido.

En este cuento se ve reflejado el conocimiento de sí como una habilidad importante, pues para ellas y ellos implicar reconocer sus fortalezas, habilidades, gustos, disgustos donde la gran mayoría pudo identificarlo.

SEGUNDA SESIÓN Cuento: “El príncipe Inesperado”

Tabla 2. Respuestas y mensajes protectores de las/los participantes después de escuchar el cuento.

	RESPUESTA	MENSAJE PROTECTOR	CLASIFICACIÓN DEL MENSAJE PROTECTOR
MUJERES	En su afán por agradar a su padre como hacía su hermano mayor, el príncipe inesperado no pudo notar el amor que su madre le daba.	No olvides el amor que te tienes.	Si aceptas y valoras tu diferencia puedes amarte y dejarte amar.
	Lo diferente te hace pensar y actuar de muchas formas.	Lo diferente te hace sentir de otra forma, si compartes haces un mundo mágico.	
	Ser diferente no es malo, no podemos ser como nuestros padres.	Capacidad de decidir.	
	Los padres son los mejores maestros, son ignorantes en algunos aspectos, pero no son malos, y no por eso no nos quieren.	Vencer y enfrentar es avanzar.	
	No tener miedo a ser diferente.	No tener miedo a la diferencia.	
	A veces a nuestros padres les gustaría que fuéramos como ellos, se puede respetar la diferencia.	Respetar la diferencia.	
	El príncipe se daba cuenta que la actitud de sus padres era Producto de la educación recibida desde niños, por lo que comprendía a sus padres y no los hacía responsables de los sentimientos que el sentía.	Aceptarme con todo lo que poseo.	
	El buen trato es importante	Permitirnos buen trato es estar donde nos gusta.	
	El príncipe se da cuenta que tiene aspectos de tu madre	Podemos tomar lo que creamos mejor.	

	y padre, eso no es malo, eso lo hace único.		Los vínculos de buentrato requieren de la aceptación y el respeto propio y a las/os demás.
	Ser diferente te hace más fuerte.	Ser diferentes es fortaleza.	
	Es Bueno tomar la mejor cara de la vida.	Ser uno mismo con lo mejor que tenemos.	
	Lo que me gusta es cuando el príncipe descubre lo que le gusta hacer.	Lo que es tuyo tómalo, crea lo que quieras.	
	Cuando el príncipe se da cuenta que tiene rasgos de sus padres y hermanos y es valioso con aquello que lo diferencia.	Querer tener un cuerpo perfecto.	
	El momento con el que me quedo es cuando nace el príncipe inesperado	Llegadas inesperadas.	
HOMBRES	Cumplir mis propias expectativas.	Cumplir mis propias expectativas.	Si aceptas y valoras tu diferencia puedes amarte y dejarte amar.
	Puedo reconocer que dentro de mí existen ambas partes para poder crecer y no por tener una carezco de la otra.	Me acepto fuerte y sensible.	Todas las personas pueden desarrollar cualidades femeninas y masculinas para su bienestar
	Ser libre.	Ser libre.	

En esta segunda intervención podemos ver claramente que la aceptación es muy importante en la vida de todo ser humano, implicando el respeto a la diferencia y no verlo como un aspecto negativo, sino ver la diferencia como una cualidad que mejora y no te limita.

Desde la Resiliencia se concluye:

En este cuento se rescata que a veces generar una serie de creencias negativas puede influir en la conducta.

Es importante mencionar que conforme se van desarrollando la historia, las/los participantes se dan cuenta de cómo se va dando la interacción de su comportamiento y entorno. Para ellas y ellos si hay seguridad, aceptación y confianza se genera bienestar. Todo lo anterior se convierte en factores protectores internos muy importantes en el proceso resiliente.

Por otra parte, el desarrollo de la autoestima a partir de una visión realista, la independencia y sobre todo la capacidad para relacionarse son pilares que se rescatan en este análisis.

Desde las Habilidades para la Vida se concluye:

Es muy importante que se puedan identificar las habilidades con las que cada uno y una cuenta para un comportamiento positivo. Las/ los participantes mencionan algo muy importante, y es que toda y todos cuentan con habilidades diferentes como herramientas valiosas para desarrollarse a plenitud. Otro aspecto importante que rescatan en este análisis es que el conocimiento de sí es fundamental para aceptarnos y llevar a cabo lo que nos gusta.

También la Habilidad para manejar las propias emociones, pues pueden reconocer aquellas que les generaban malestar y así cambiar su comportamiento, mismo que se vio reflejado en la capacidad para establecer empatía, ya que si se acepta la diferencia, se mejora en las interacciones que se tengan con las y los demás así como con el medio.

TERCERA SESIÓN Cuento: “Zanika”

Tabla 3. Respuestas y mensajes protectores de las/los participantes después de escuchar el cuento.

	RESPUESTA	MENSAJE PROTECTOR	CLASIFICACIÓN DEL MENSAJE PROTECTOR
MUJERES	Cuando Zanika huye es porque no encajamos en los estereotipos.	No siempre debemos ser como los demás esperan.	Si te aceptas a ti misma/o, no necesitas preocuparte tanto por la opinión de las y los demás.
	Zanika al estar en el bosque, se siente cómoda.	No hay mejor lugar que donde te sientas cómodo.	
	Al ver su reflejo y lo ve distorsionado es por el que dirán.	Mi mundo mi música.	
	Dibuje cuando Zanika llega al pueblo y se siente cómoda.	Necesitamos estar solos para entrar en contacto con nosotros mismos.	
	Zanika huye por circunstancias de vida, a veces debemos estar solos para reflexionar.	No huir de los problemas debemos reflexionar.	
	Zanika huye a un lugar óptimo a buscar buen trato.	Busca tu tranquilidad.	
	Como Zanika me siento a gusto en el pueblo.	Estar donde me sienta a gusto.	
	Cuando encuentras a alguien diferente que te acepta, también hay personas que te valoran en la vida.	En tu vida siempre hay personas que te valoran por ser lo que eres en realidad.	
	Debemos permitir el buen trato y estar donde nos guste.	Permitirnos el buen trato hacia uno y los demás.	
	Un pueblo “diferente” desde siempre hay violencia con la diferencia.	Diferente.	
La diferencia mejora porque aprendes a ser otro.	La diferencia mejora.		
El ser diferentes puede marcarnos, pero más por los estereotipos.	No es malo ser diferente.		
En la parte del lago así como Zanika, empiezo a crear ideas de mí.	Nos cegamos por ideas erróneas de nosotros, debemos aceptarnos.	Si te preocupas mucho por la mirada	

			de los otros, dejas de verte a ti misma/o y de apreciarte.
	A veces dejar el pueblo y todo a los que estabas acostumbrado te lleva a una nueva vida.	Siempre es bueno emprender un nuevo camino.	
HOMBRES	Al ver su reflejo y lo ve distorsionado es por el que dirán.	Mi mundo mi música.	Si te aceptas a ti misma/o, no necesitas preocuparte tanto por la opinión de las y los demás.
	Cuando satisfacemos a todos, somos como títeres.	Libertad de ser uno mismo, crear.	
	Viajes felices, yo dibuje debajo de un árbol viendo como pasa la vida.	Disfrutar de estar solos.	

En este cuento la importancia de sentirse en lugares que generen bienestar, respeto y la libertad de emprender nuevos caminos es fundamental para tener un desarrollo a plenitud.

Desde la Resiliencia se concluye:

Se reconoce la importancia de la Independencia no como una forma de aislamiento, más bien como una capacidad para mantener una distancia física y también emocional ante situaciones y ambientes que no nos hacen sentir bien.

Para las/ los participantes es bueno y necesario emprender nuevos caminos que los lleven a lugares donde se sientan respetados. Aquí se rescata un pilar importante que es la capacidad para relacionarse, pues permite generar lazos de afecto ayudando a equilibrar la propia necesidad, ellos lo definen como que “*Es bueno tener en tu vida a personas que te valoren*”.

Por último la Independencia es necesaria para fijar límites en determinadas situaciones, en este caso hacen referencia a los estereotipos y el no caer en ellos refleja esta capacidad.

Desde las Habilidades para la Vida se concluye:

Se observa la capacidad para tomar decisiones ya que mencionan la importancia de situarse en lugares donde ellas y ellos se sientan cómodos.

La capacidad de pensar en forma crítica, los coloca en “*no caer ni cegarse*”, como ellos lo mencionan, en ideas erróneas, sino en ver más allá de los estereotipos y expectativas para explorar situaciones, disfrutarlas siempre con la libertad de ser uno mismo/ misma.

A su vez esta habilidad para establecer, relacionarse, mantenerlas de forma positiva es importantes para un bienestar en su desarrollo.

CUARTA SESIÓN Cuento: “Las canciones de Mariflor”

Tabla 4. Respuestas y mensajes protectores de las/los participantes después de escuchar el cuento.

	RESPUESTA	MENSAJE PROTECTOR	CLASIFICACIÓN DEL MENSAJE PROTECTOR
MUJERES	Es importante no olvidar de dónde venimos, pero más importantes es el recordar hacia dónde vamos.	La música no sólo crea ambientaciones, sino que puede ir a la par de la vida, ayudando a generar identidades.	Si superas las frustraciones y los miedos puedes compartir lo propio y sentirte feliz.
	La música mi mayor espacio de libertad.	La música mi mayor espacio de libertad.	
	Explotar tu creatividad sin importar que los demás no lo toleren.	Explota tu creatividad.	
	No debemos escondernos por miedo a los demás.	No escondernos por miedo a los demás.	
	Saber cosas que deseo compartir y saber cuáles son para mí.	Saber qué cosas deseo compartir y cuales son para mí.	
	Comparte y sabrás.	Comparte y sabrás.	
	Ella se concentra en el profesor, intercambian ideas, pensamientos y puede decir lo que piensa.	No tener temor a intercambiar ideas.	
	No debemos de ocultar lo que tenemos, debemos mostrarlo.	Muestra lo que tienes, no lo ocultes.	
	Mariflor oculta lo que sabe por miedo, pero al final decide compartir y enriquecer con el conocimiento de otros.	No ocultar lo que sabemos y somos.	
	No hay que limitarnos, todos podemos crear.	Todos podemos crear.	
	Se sorprende cuando no se limita y te dejan ser tú.	Sé tú sin límites.	
	Todos estaban felices por recibir a Mariflor.	La familia estaba feliz por la llegada.	La educación es más significativa cuando
	Nuestro interior cada quien es valioso y que cuando se comparte esta riqueza te das	Hay riqueza en aquello que es distinto a uno mismo, hay algo valioso en nosotros.	

	cuenta que compartes cosas en común pero sin perder tu propia esencia.		escuchamos y respetamos la individualidad.
	Todos tenemos la capacidad de crear.	Todos tenemos la capacidad de crear.	
HOMBRES	Libertad de crear y la búsqueda de autoaceptación.	Libertad de ser uno mismo, crear.	Para decidir con libertad necesitas escucharte y aprender de ti mismo(a) y de los demás.
	Disfrutar de estar solos.	Disfrutar de estar solos.	
	Mi mundo mi música.	Mi mundo mi música.	

En esta última intervención se incrementó en enorme desarrollo en cuanto al uso de las Habilidades para la Vida y en uso de los pilares de la Resiliencia.

Básicamente en estos dos cuentos el elemento importante es la Creatividad.

Desde la Resiliencia se concluye:

En este cuento el pilar principal es la Creatividad, pues menciona que todos somos capaces de crear. Este acto artístico es liberador ante situaciones estresantes, de este modo para ellas y ellos es importante explotar la creatividad porque es rescatar la propia esencia y libertad.

La Independencia también es importante como una capacidad de decidir si comparto o no momentos de intimidad con uno mismo/a.

Desde las Habilidades para la Vida se concluye :

La capacidad para pensar de forma creativa, permite explotar múltiples alternativas porque vemos más allá de la situación teniendo una flexibilidad sobre los acontecimientos de nuestra vida. De esta manera ellas y ellos consideran a la creatividad como una habilidad valiosa porque no los limita, sino los enriquece y a su vez genera un disfrute y bienestar.

6.2.- Análisis de las respuestas de las y los participantes por ejes de análisis desde los pilares de la Resiliencia y las Habilidades para la Vida.

EJES DE ANÁLISIS:

Resiliencia:“Es la capacidad de una persona o de un grupo de personas para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles de vida y de trauma a veces graves.” (Simpson, 2008).

*Factor de Riesgo:*Es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud (Munist, et al., 1998).

Factor de Protección: Son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias, desfavorables, (Munist, et al., 1998).

Habilidades para la vida:“Son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.” (OMS, 1993).

Capacidad de tomar decisiones	Nos ayuda a manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestras vidas evaluando las opciones y los efectos que éstas podrían tener.
Habilidad para resolver problemas	Nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en nuestras vidas.
Capacidad de pensar en forma creativa	Permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Nos ayuda a ver más allá de nuestra experiencia directa ayuda a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que se presentan en nuestra vida cotidiana.
Capacidad de pensar en forma crítica	Es la habilidad para analizar información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes, comportamiento, etc.
Habilidad para comunicarse en forma efectiva	Tiene que ver con nuestra capacidad de expresarnos tanto verbal como no-verbalmente y en forma apropiada con nuestra cultura y las situaciones que se nos presentan. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo en un momento de necesidad.
Habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales	Nos ayudan a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la destreza necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social.
Conocimiento de sí mismo	Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento de nosotros mismos nos ayudará a reconocer los momentos en que estamos preocupados o nos sentimos tensionados.
Capacidad de establecer empatía	Es la capacidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, aun en situaciones con las que no estamos familiarizados. Ayudará a aceptar a personas diferentes a nosotros y mejorará nuestras interacciones sociales, fomentando comportamientos de apoyo y soporte hacia personas necesitadas.
Habilidad para manejar las propias emociones	Nos ayuda a reconocer nuestras emociones y las de otros, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento, y a responder a ellas en forma apropiada.
Habilidad para manejar las tensiones o estrés	Ayuda a reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas, a nuestra capacidad de responder a ellas para controlar los niveles de estrés realizando acciones que reduzcan las fuentes de estrés.

PRIMERA SESIÓN

Cuento: “La pantera negra que no sabía quién era”

RESPUESTA DE LAS/LOS PARTICIPANTES	PILARES DE LA RESILIENCIA	HABILIDADES PARA LA VIDA
<p>Cuando la pantera se reconoce en el agua, reconocer el problema es sentirnos plenos.</p> <p>Tengo que reconocer, observar y estudiar el problema para trabajar en él.</p>	Introspección.	Capacidad para tomar decisiones y pensar en forma crítica.
<p>Yo soy Naturaleza</p> <p>Se reconoce la pantera y tuvo que recorrer el camino, se necesita aislarse de imposiciones</p>	Introspección Independencia.	Capacidad para tomar decisiones, conocimiento de sí mismo.
<p>Cuando sube a la montaña podemos despejarnos y elevarnos.</p> <p>Estar donde nos gusta.</p>	Independencia.	Conocimiento de sí mismo.
<p>Cuando se refleja y dice ¿esta soy yo?</p> <p>Es necesario reconocernos y aceptarnos.</p> <p>Es necesario reconocerte y aceptarte para que los demás puedan hacerlo.</p>	Introspección.	Conocimiento de sí mismo.
<p>Se siente una paz al encontrarse, como la pantera en el lago. Sentir paz al encontrarse y no puedes dejar de ser lo que eres.</p>	Independencia. Humor.	Conocimiento de sí mismo, habilidad para manejar las propias emociones.
<p>Cuando la pantera se refleja, se reconoce así misma.</p> <p>Aun cuando el agua te muestre tú imagen, sólo tú serás quien pueda ver en el reflejo.</p>	Introspección.	Conocimiento de sí mismo.
<p>La capacidad de la pantera para reconocerse en el lago. Somos capaces de reconocernos</p>	Introspección.	Conocimiento de sí mismo.
<p>Al final podemos reconocernos sin distorsiones.</p>	Introspección.	Conocimiento de sí mismo
<p>Cuando se reconoce aprende a observar con tus propios ojos, me amo y transmito confianza. Observarnos con nuestros propios ojos, hay que centrarnos en nosotros mismos.</p>	Introspección.	Conocimiento de sí mismo, empatía, habilidad para manejar emociones.
<p>Es bueno encontrar momentos para estar solos. No debes buscar en otros aquello que eres, debes encontrar el momento para detenerte y reflexionar en tu vida.</p>	Independencia.	Capacidad para tomar decisiones, conocimiento de sí mismo, habilidad para tomar emociones y tensiones.
<p>Debemos buscar nuestro amor no en los otros. Amor propio.</p>	Introspección.	Conocimiento de sí mismo, empatía.
<p>Cuando no te aceptas no tienes un grupo de apoyo, pero el primer apoyo eres tú.</p>	Independencia.	Habilidad para manejar las propias emociones, empatía.
<p>Cuando se refleja en el lago, se</p>	Introspección.	Conocimiento de sí

encuentra a sí misma. Autoconocimiento.		mismo.
No siempre nos creemos todo lo que realmente somos, pensamos que somos buenos en todo lo que hacemos. A veces no nos damos cuenta de que somos muy buenos en lo que hacemos	Introspección.	Habilidad para establecer relaciones interpersonales, capacidad de pensar en forma creativa.
La pantera me recordó la seguridad y aceptación. Seguridad y aceptación.	Introspección. Independencia.	Capacidad para tomar decisiones, conocimiento de sí mismo.
Estar solo.	Independencia.	Conocimiento de sí mismo.
Nunca apartarse por ser distinta.	Independencia.	Habilidad para establecer relaciones interpersonales, empatía.

SEGUNDA SESIÓN

Cuento: “El príncipe Inesperado”

RESPUESTA DE LAS/LOS PARTICIPANTES	PILARES DE LA RESILIENCIA	HABILIDADES PARA LA VIDA
En su afán por agradar a su padre como hacía su hermano mayor, el príncipe inesperado no pudo notar el amor que su madre le daba. No olvides el amor que te tienes.	Introspección.	Conocimiento de sí mismo.
Lo diferente te hace pensar y actuar de muchas formas.	Capacidad relacionarse. para	Capacidad para tomar decisiones y habilidad para establecer relaciones interpersonales.
Ser diferente no es malo, no podemos ser como nuestros padres. Capacidad de decidir.	Capacidad relacionarse. para Independencia.	Capacidad para tomar decisiones.
Vencer y enfrentar es avanzar.	Independencia.	Conocimiento de sí mismo.
No tener miedo a ser diferente.	Introspección.	Capacidad de pensar en forma crítica.
A veces a nuestros padres les gustaría que fuéramos como ellos, se puede respetar la diferencia. Respetar la diferencia.	Capacidad relacionarse. para	Empatía. Habilidad para establecer relaciones interpersonales.
Aceptarme con todo lo que poseo.	Introspección.	Conocimiento de sí mismo.
El buen trato es importante, Permitirnos buen trato es estar donde nos gusta.	Capacidad relacionarse. para	Capacidad para establecer empatía.
El príncipe se da cuenta que tiene aspectos de tu madre y padre, eso no es malo, eso lo hace único. Podemos tomar lo que creamos mejor.	Introspección.	Empatía. Capacidad de pensar en forma crítica.
Ser diferentes te hace más fuerte.	Introspección.	Conocimiento de sí mismo.
Es Bueno tomar la mejor cara de la vida. Ser uno mismo con lo mejor que tenemos.	Humor.	Capacidad para manejar tensiones.
Lo que me gusta es cuando el príncipe descubre lo que le gusta hacer. Lo que es tuyo tómalo, crea lo que quieras.	Independencia.	Capacidad para tomar decisiones.
Cuando el príncipe se da cuenta que tiene rasgos de sus padres y hermanos y es valioso con aquello que lo diferencia.	Introspección.	Capacidad para establecer relaciones interpersonales.
Llegadas inesperadas.	Humor.	Habilidad para manejar las propias emociones.
Cumplir mis propias expectativas.	Introspección.	Capacidad de pensar en forma crítica.

Puedo reconocer que dentro de mí existen ambas partes para poder crecer y no por tener una carezco de la otra. Me acepto fuerte y sensible.	Introspección.	Conocimiento de sí mismo. Habilidad para manejar las propias emociones.
Ser libre.	Independencia.	Capacidad para tomar decisiones.
Valorar las cualidades y defectos es aprender.	Introspección.	Capacidad de pensar en forma crítica. Habilidad para manejar las emociones.

TERCERA SESIÓN

Cuento: “Zanika”

RESPUESTA DE LAS/LOS PARTICIPANTES	PILARES DE LA RESILIENCIA	HABILIDADES PARA LA VIDA
Cuando Zanika huye es porque no encajamos en los estereotipos. No siempre debemos ser como los demás esperan.	Independencia.	Capacidad para pensar en forma crítica.
Zanika al estar en el bosque, se siente cómoda. No hay mejor lugar que donde te sientas cómodo	Independencia.	Habilidad para manejar las propias emociones.
Al ver su reflejo y lo ve distorsionado es por el que dirán. Mi mundo mi música.	Introspección. Creatividad.	Capacidad para pensar en forma creativa.
Dibuje cuando Zanika llega al pueblo y se siente cómoda. Necesitamos estar solos para entrar en contacto con nosotros mismos.	Independencia.	Conocimiento de sí mismo.
Zanika huye por circunstancias de vida, a veces debemos estar solos para reflexionar. No huir de los problemas debemos reflexionar.	Introspección.	Conocimiento de sí mismo. Capacidad de pensar en forma crítica.
Zanika huye a un lugar óptimo a buscar buen trato. Busca tu tranquilidad.	Independencia.	Capacidad para manejar las propias emociones.
Como Zanika me siento a gusto en el pueblo.	Independencia.	Conocimiento de sí mismo, empatía.
Cuando encuentras a alguien diferente que te acepta, también hay personas que te valoran en la vida.	Capacidad para relacionarse.	Habilidad para establecer relaciones interpersonales y empatía.
Debemos permitir el buen trato y estar donde nos guste.	Introspección. Capacidad para relacionarse.	Habilidad para establecer relaciones interpersonales y empatía.
Un pueblo “diferente” desde siempre hay violencia con la diferencia.	Capacidad para relacionarse.	Empatía.
La diferencia mejora porque aprendes a ser otro.	Capacidad para relacionarse.	Empatía. Habilidad para establecer relaciones interpersonales.
El ser diferentes puede marcarnos, pero más por los estereotipos. No es malo ser diferente.	Capacidad para relacionarse.	Empatía. Habilidad para establecer relaciones interpersonales.
Nos cegamos por ideas erróneas de nosotros, debemos aceptarnos.	Introspección.	Capacidad para pensar en forma

		crítica.
Siempre es bueno emprender un nuevo camino.	Independencia.	Capacidad para tomar decisiones.
Al ver su reflejo y lo ve distorsionado es por el que dirán.	Introspección.	Conocimiento de sí mismo.
Libertad de ser uno mismo, crear.	Independencia. Creatividad.	Capacidad de pensar en forma creativa.
Disfrutar de estar solos.	Independencia.	Conocimiento de sí mismo.
Apreciarnos es necesario e importante.	Introspección.	Empatía.

CUARTA SESIÓN

Cuento: “Las canciones de Mariflor”

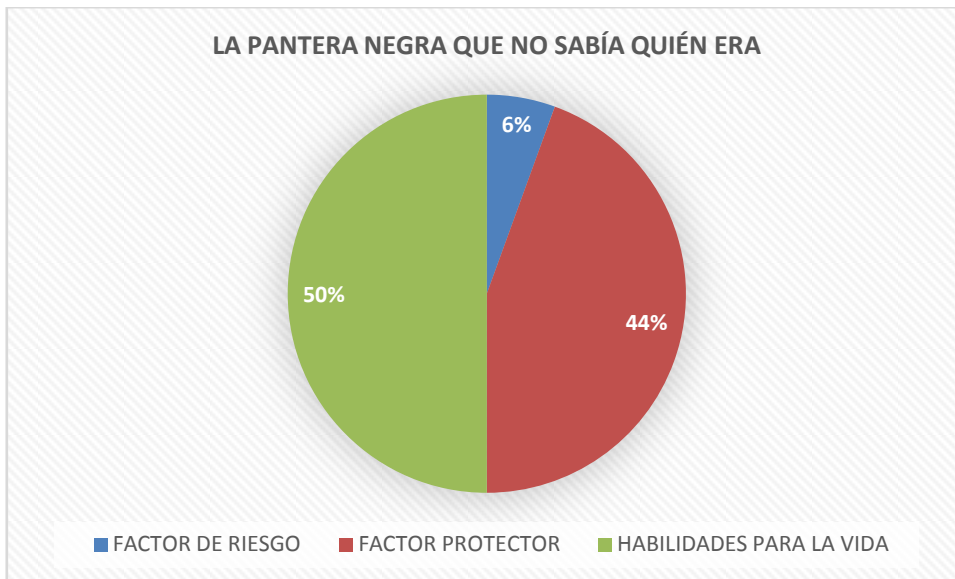
RESPUESTA DE LAS/LOS PARTICIPANTES	PILARES DE LA RESILIENCIA	HABILIDADES PARA LA VIDA
Es importante no olvidar de dónde venimos, pero más importantes es el recordar hacia dónde vamos. Generar identidades.	Capacidad para relacionarse.	Conocimiento de sí mismo. Empatía.
La música mi mayor espacio de libertad.	Creatividad.	Capacidad para pensar en forma creativa.
Explotar tu creatividad sin importar que los demás no lo toleren.	Creatividad.	Capacidad para pensar en forma creativa.
No debemos escondernos por miedo a los demás.	Capacidad para relacionarse.	Capacidad para establecer relaciones interpersonales.
Saber cosas que deseo compartir y saber cuáles son para mí.	Introspección. Independencia.	Capacidad para tomar decisiones.
Comparte y sabrás.	Capacidad para relacionarse.	Capacidad para establecer relaciones interpersonales.
Ella se concentra en el profesor, intercambian ideas, pensamientos y puede decir lo que piensa. No tener temor a intercambiar ideas.	Capacidad para relacionarse.	Capacidad de pensar en forma crítica.
No debemos de ocultar lo que tenemos, debemos mostrarlo.	Capacidad para relacionarse.	Capacidad para establecer relaciones interpersonales.
Mariflor oculta lo que sabe por miedo, pero al final decide compartir y enriquecer con el conocimiento de otros.	Capacidad para relacionarse.	Capacidad para establecer relaciones interpersonales. Empatía.
No hay que limitarnos, todos podemos crear.	Creatividad.	Capacidad para pensar en forma creativa.
Se sorprende cuando no se limita y te dejan ser tú. Ser tú sin límites.	Independencia. Creatividad.	Capacidad para pensar en forma creativa.
Todos estaban felices por recibir a Mariflor.	Humor.	Capacidad para manejar las propias emociones.

Nuestro interior cada quien es valioso y que cuando se comparte esta riqueza te das cuenta que compartes cosas en común pero sin perder tu propia esencia.	Introspección. Capacidad para relacionarse.	Capacidad para establecer relaciones interpersonales. Empatía.
Todos tenemos la capacidad de crear.	Creatividad.	Capacidad de pensar en forma creativa.
Explotar nuestros recursos es sacar nuestra esencia.	Creatividad.	Capacidad de pensar en forma creativa.

En la siguiente tabla se muestra la cantidad de las/los participantes por cuento, que se sitúan en los ejes de análisis.

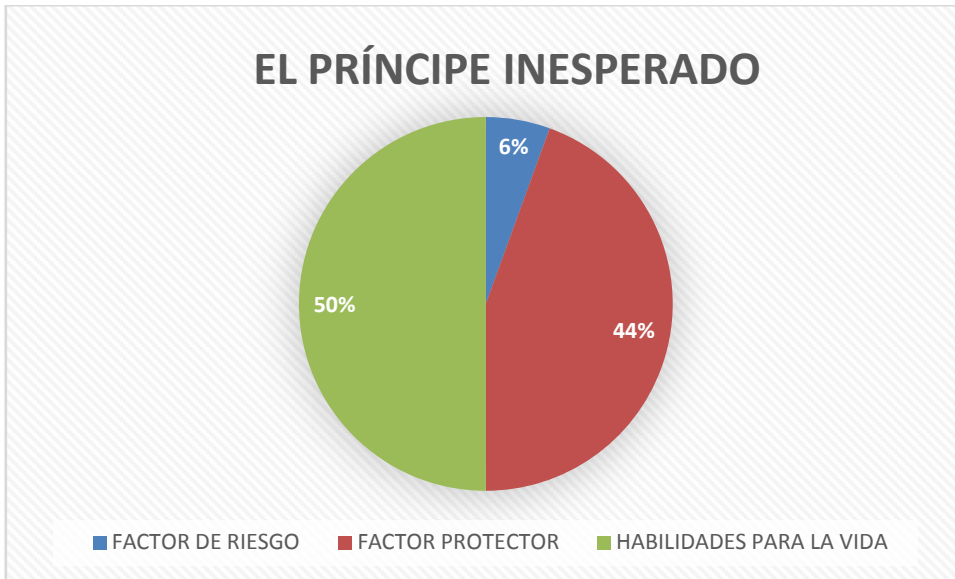
CUENTO PARTICIPANTES	RESILIENCIA		
	FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN	HABILIDADES PARA LA VIDA
LA PANTERA NEGRA QUE NO SABÍA QUIÉN ERA	2	16	18
EL PRÍNCIPE INESPERADO	2	16	18
ZANIKA	3	15	18
LAS CANCIONES DE MARIFLOR	0	18	18

“La pantera negra que no sabía quién era”



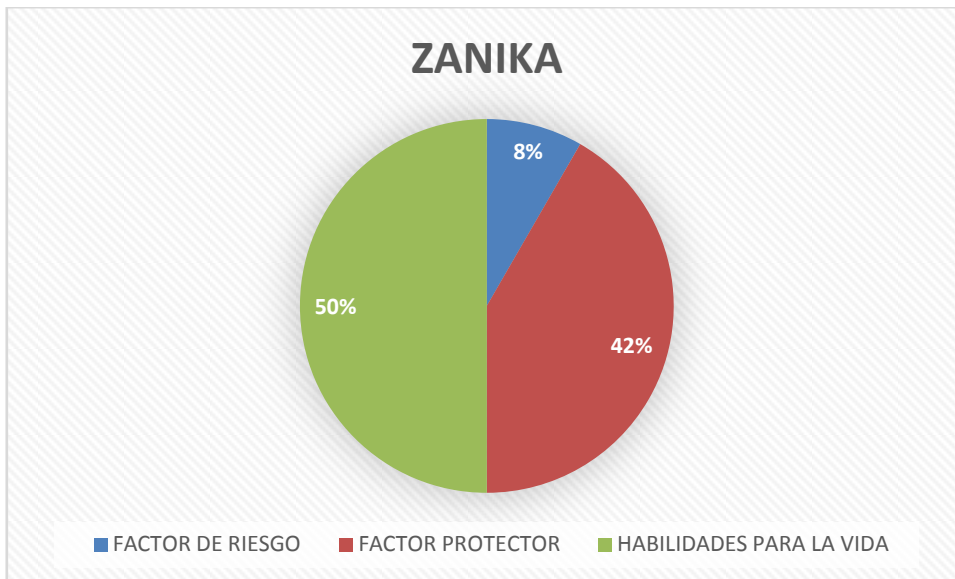
De los dieciocho participantes, la gran mayoría rescata elementos importantes como el uso de las habilidades para la vida. Hacen visible aquellos factores de riesgo como son la incapacidad para reconocerse, incluso buscar el amor en las y los demás. Por otra parte solo dos alumnos mencionan factores de riesgo.

“El príncipe inesperado”



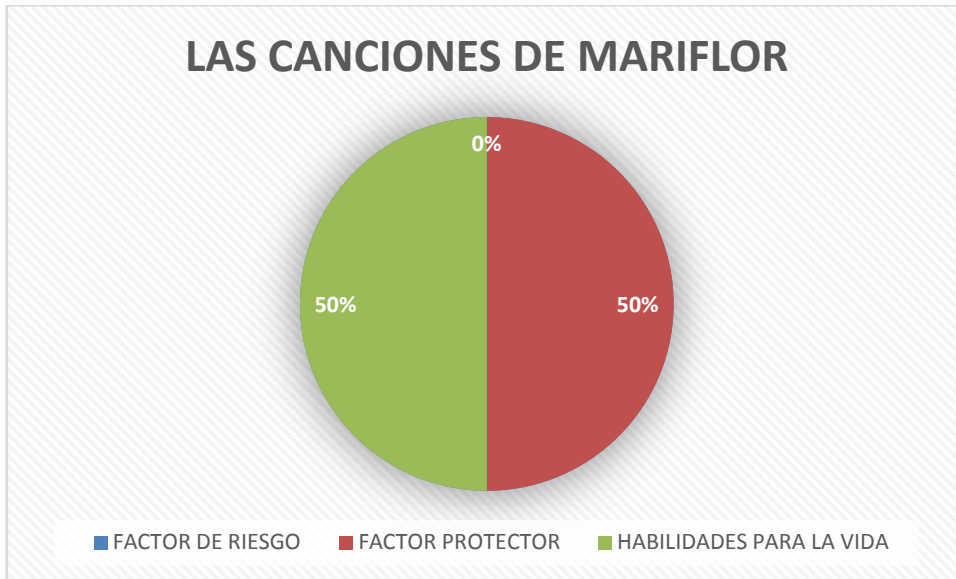
En esta intervención dieciocho participantes pudieron identificar factores de protección y a su vez factores de riesgo, esto quiere decir que son muy conscientes de aquellas situaciones que los han llevado a un malestar en la vida cotidiana. El uso de las habilidades para la vida es algo que hacen visible y reconocen.

“Zanika”



En esta intervención solo tres participantes se situaron en situaciones que implican un factor de riesgo, el resto del grupo hace uso de las habilidades para la vida para fomentar resiliencia ante situaciones que implican un viaje de autoconocimiento y aceptación.

“Las canciones de mariflor”



A lo largo de las intervenciones se ha logrado un avance favorable que ayuda a las/los participantes a identificar factores de riesgo, aumentando los factores de protección haciendo uso de las habilidades para la vida fomentando un proceso resiliente. Mismo que se ve reflejado en este cuento, como se puede ver ningún alumno/o hizo mención de algún factor de riesgo.

ANÁLISIS DE LOS CUATRO CUENTOS

El análisis de las respuestas de las/los participantes en los ejes de análisis desde en Modelo de Resiliencia y Habilidades para la Vida ha sido favorable a lo largo de la intervención en estas cuatro sesiones. En un primer momento existieron factores como la misma historia de vida, atención, disponibilidad de cada participante para escucha del cuento que hizo situar a las/los participantes en situaciones de riesgo al momento de reflexionar sobre escucha de los cuentos.

Cabe señalar que paulatinamente se va observando una apertura a lo largo de las intervenciones con cuentos permitiendo un proceso de, reflexión, escucha y comprensión haciendo uso de las Habilidades para la Vida.

La gran mayoría coincide al momento de compartir en el cuento de la Pantera que el autoconocimiento fue un punto elemental, por otra parte en el cuento de El Príncipe inesperado y Zanika reconocen que transitaron por el camino de la aceptación dando apertura al disfrute y recalando que el reconocimiento empieza por uno mismo. Cada participante hizo escuchar su propia voz asumiendo que finalmente hubo un crecimiento personal pudiendo resignificar situaciones adversas.

Desde el Eje de Análisis de la resiliencia, se concluye que el papel de los cuentos, es importante debido a que las personas pueden resignificar aquellas situaciones adversas, como ya se mencionó anteriormente y que gracias a que desarrollan habilidades, hacen conscientes y visibles sus recursos, ayudan e influyen en su funcionamiento, favoreciendo a crear una mentalidad resiliente. Esto quiere decir, que la persona puede hacer uso de esa fortaleza interna ante situaciones que se asumen como negativas, y en vez de maximizar la adversidad y los factores de riesgo, la persona tenga la capacidad de lidiar con esa situación rescatando lo positivo.

Desde el Eje de Análisis del Modelo de las Habilidades para la Vida podemos rescatar que las/ los participantes al hacer visible estas actitudes, valores van a tener un efecto positivo en su comportamiento porque les permite afrontar de manera constructiva las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Esto va genera un aprendizaje que ayuda a manejar de forma efectiva dichas situaciones así como sucede con los cuentos. En los cuentos existen partes fundamentales sobre todo aquellas en las que se sitúa el conflicto, estas habilidades funcionan eficazmente para la solución de problemas.

DISCUSIÓN

La intervención realizada haciendo uso del cuento sugiere aspectos importantes de mencionar como la experiencia, logros y limitaciones.

Los objetivos de la intervención iban dirigidos a favorecer procesos resilientes en las/ los participantes mediante la escucha y reflexión de los cuatro cuentos, mismos que fomentan en el uso de las Habilidades para la Vida. Como se mencionó al principio del presente trabajo, los fundamentos teóricos y metodológicos parten del

Enfoque Metodológico de la Resiliencia, citando a autores como Simpson (2008) y Munist (2008) el cual desde el uso de los pilares de la Resiliencia las personas pueden desarrollarse bien a pesar de situaciones desestabilizadoras generadas por la adversidad y factores de riesgo.

El Modelo Conceptual de Habilidades para Vivir y de acuerdo con la OMS (1993) explica la importancia que tiene conocerlas en función del conocimiento que se tengan sobre las mismas, aumentarán el desarrollo de la persona en un bienestar físico, emocional y social.

Finalmente la NOE (Narración Oral Escénica) creada por Garzón (1991) descrita como un arte contemporánea la cual se considera un proceso escénico-comunicativo donde la imaginación y creatividad tanto para el narrador como para el espectador.

A través de estos modelos teóricos y metodológicos, mismos que se planearon en una modalidad de intervención reflexivo-vivencial, que permitiera visibilizar, reconocer y escuchar las vivencias que les han generado malestar en la vida cotidiana. A su vez se sintieran con la libertad de compartir con el resto del grupo desde una escucha respetuosa, comprensiva y empática sobre sus vivencias.

A lo largo de la intervención de los cuatro cuentos, se abordaron diferentes temáticas mismas que se van trabajando a través de un proceso de reflexión favoreciendo a que la persona se vaya recolocando ante la adversidad y de esta manera pueda salir fortalecida.

Por otra parte al escucharse y escuchar aquellas experiencias de malestar en la vida cotidiana que se convierten en factores de riesgo cuando no hay conciencia de las mismas, las pudieron resignificar, hacer uso de sus recursos y habilidades para la vida generando un proceso resiliente.

Es importante mencionar que a lo largo de la intervención con los cuentos, existieron factores que si bien no dificultaron la intervención, si influyeron a lo largo de la misma. Uno de ellos fue las limitaciones en cuanto al espacio físico, también se pudo observar que el proceso de construcción de un ambiente de confianza llevo un poco más de tiempo de lo que se había previsto.

En este sentido hubo un ajuste en cuanto a las dinámicas de integración grupal porque al momento de la escucha del cuento, no podían tener una conexión con los momentos importantes dificultando su participación. A pesar de dicha situación es importante reconocer que dentro de los acuerdos grupales nunca se perdió el respeto ni se trasgredió el acuerdo de confidencialidad dada las situaciones personales que las y los participantes compartieron a lo largo de la intervención.

En el transcurso de las sesiones las y los participantes promovieron procesos de identificación con las/los personajes de los cuentos, esto quiere decir que desde el Enfoque Metodológico de Resiliencia hubo un proceso de introspección dándose la oportunidad de preguntarse a sí mismo/a y darse una respuesta honesta ante situaciones que generan malestar.

El que se haya utilizado como metodología la Narración Oral Escénica y también apoyándonos en la Resiliencia, permitió que las/ los participantes pudieran encontrar el Humor dentro de esas situaciones adversas y así mismo con ayuda de la creatividad poder construir un panorama más agradable, por mencionar algunos pilares de la Resiliencia que se van gestando a lo largo del proceso dotando de habilidades, recursos, aptitudes que van a sostener a la persona en la adversidad.

En cuanto a las Habilidades para Vivir, definidas como aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria de acuerdo con la OMS (1993), se puede hacer mención que los cuentos son una herramienta que ayudó a que las/los participantes se reconocieran como personas capaces, con muchas aptitudes para enfrentar los retos de la vida cotidiana. Con esto quiero decir que a lo largo de las intervenciones fueron capaces de generar un proceso de identificación que permitió visibilizar aquellas necesidades, pero a su vez identificar con qué recursos cuentan y la manera en cómo los van a utilizar, pensando de una manera creativa, crítica y asertiva para la toma de decisiones.

CONCLUSIONES

A lo largo de la intervención con los cuentos como recurso resiliente para fomentar Habilidades para la Vida se fue generando una escucha activa en los participantes, misma que se fue ejercitando a lo largo del proceso. Los cuentos promovieron un proceso de reflexión lo cual ayudo a que las/los participantes pudieran reconocer aquellos factores de riesgo para minimizar y prevenir situaciones que pongan en peligro su integridad, esto se logró a través de la identificación de necesidades y recursos lo cual permite un fortalecimiento en su persona. Esto surgió gracias al proceso de identificación con los personajes y momentos de los cuentos.

Como facilitadora y narradora de los cuentos representó un gran reto, porque tuve que desarrollar muchas habilidades como modular mi tono de voz frente al grupo, y algo que es muy importante, tratar de transmitir desde mi lenguaje verbal lo que representaban los cuentos. Incrementó mi concentración, empatía para acompañar a en el proceso de transformación,

Los cuentos ayudan a generar una identidad porque existe de por medio proceso de identificación con personajes y momentos del cuento. Es un recurso no invasivo y que además invita a mirar cómo vamos atravesando situaciones difíciles a lo largo de nuestra vida y así generar una posibilidad de cambio.

Este recurso como son los cuentos, ayuda a potenciar la reflexión misma que permite detenerse a mirarse con atención, la resiliencia y las habilidades para la vida, mismas que se ven reflejados en los resultados, si yo hago conozco y hago uso de mis habilidades, seguramente se incrementa mi capacidad y opciones para afrontar los riesgos, adversidades y así generar un proceso resiliente.

Finalmente puedo mencionar que se llevaron a cabo los objetivos planteados al inicio del presente trabajo ya que las intervenciones con los cuentos favorecieron un proceso resiliente en las y los participantes, desde el momento en que se preparan para la escucha, donde pudieron identificarse con los personajes y momentos de los cuentos. También pudieron explotar su creatividad e imaginación mencionando que es algo que se debería de seguir explotando en todas las edades y no solo en la niñez. Al identificar aquellas situaciones que generan malestar en la vida cotidiana así como aceptarlas y reconocerlas, favoreció a que ellas/ ellos mismas/os quisieran emprender un camino resiliente, que los lleve a la reflexión, al cuidado de sí, transitando por el bienestar y sobre todo dándose cuenta que son personas que pueden salir fortalecidas de aquellos panoramas que a primera vista son desagradables, que se tornan difíciles, pero que si los vemos con humor, si somos capaces de establecer vínculos fuertes con nosotras, nosotros y los demás, seguramente sabremos tomar la mejor decisión en ese momento, evaluando aquellas posibilidades, opciones que tomaremos para hacer frente a la adversidad asumiendo nuestra propia realidad saliendo fortalecidas y fortalecidos.

REFERENCIAS

Aguilar, R, M. (2001).Concepto de sí mismo, familia y escuela. Ed. Dykinson.

Clemades, T. (2008). Educación de la sexualidad a través de cuentos, una alternativa para prevenir VIH/SIDA. México: Fontamara.

Díaz, F, M. (2004).Psicología Social y vida cotidiana. La Habana, Cuba.

De la Herrán, G, A. (2004). El autoconocimiento como eje de formación. Universidad Autónoma de Madrid, Revista Complutense de Educación Vol. 15 Núm. 1 (2004) 11-50. Recuperado en <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0404120011A/16270>

Desarrollo de la Comunidad de Madrid ,FONGDCAM. Recuperado en <http://fongdcam.org/presentacion/>

Brooks, R., Goldstein, S.(2010).El poder de la resiliencia: Cómo lograr un equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarias para vivir en paz. Barcelona: Ed. Paidós.

Henderson, N., y Milstein, M.(2003). Resiliencia en el aula, un camino posible. Buenos Aires: Paidós.

Manciaux, M.(2003). La resiliencia: Resistir y Rehacer, Barcelona. Ed: Gedisa.

Martin, P.(200).Los juglares de gesta: Desmontando algunos tópicos. Recuperado en <file:///C:/Users/H3r/Downloads/Dialnet-LosJuglaresDeGesta-2161750.pdf>

Martin-Torralba, L. (2014). La personalidad resiliente. Ed: Sintesis.

Melillo, A. (2006). Resiliencia: Conceptos básicos. Recuperado en <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AG.pdf>

Melillo, A., Néstor, E. (2008). Resiliencia y subjetividad: Los ciclos de la vida. Buenos Aires: Paidós.

Munist, M., et al. (1998). Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud.

OMS. (1993). Enseñanza en los colegios de las Habilidades para vivir para niños y adolescentes.

OPS. (2001). Enfoque de las Habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes.

Pichón Riviere, E., Pampliega, A. (1985). Psicología de la vida cotidiana. Buenos Aires: Nueva Visión.

Programa Universitario de Derechos Humanos, Universidad Nacional Autónoma de México, *Índice de Paz México 2015* Recuperado en <http://www.pudh.unam.mx/perseo/?p=10619>

Steiner, C. (1992). Los guiones que vivimos. Barcelona. Ed: Paidós.

Simpson, M.G. (2008). Resiliencia en el aula, un camino posible. Argentina: Bonum.

UNFPA. Recuperado en http://www.unfpa.org.mx/ssr_esexualidad.php

Vanistendael, S., Lecomte, J. (2002). La felicidad es posible. Barcelona. Ed: Gedisa.

ANEXOS

Cartas descriptivas de las sesiones trabajadas

Objetivo general del taller: Favorecer un proceso resiliente mediante la reflexión con Cuentos promoviendo el uso y desarrollo de las Habilidades para la Vida.

Propósito: Propiciar el autoconocimiento

Sesión: 1 Cuento: “La pantera negra que no sabía quién era”. **Tema:** Autoconocimiento.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Crear las condiciones físicas y emocionales para compartir el cuento, preparando al grupo para la escucha.</p>	<p>Respiración: Cerramos los ojos conectamos con nuestra respiración, al inhalar metemos energía, tranquilidad, al exhalar sacamos tensión, preocupación, todo aquello que me distraiga. Me imagino un color de tranquilidad, y conforme inhalo voy a ir llevando ese color a cada una de mis células, empezando por los pies, inhalo e imagino como el aire lleva el color de la tranquilidad, como va subiendo por mis piernas, rodillas, muslos, vientre, nalgas, sube por la cintura, el pecho, los hombros, cuello, soltamos la tensión de la cara. Y con ese aire tranquilo me pongo disponible para escuchar el cuento, abriendo todos mis sentidos a la escucha.</p>	<p>Actitud relajada de las y los participantes.</p>	<p>Música relajante. Grabadora. Guión para la relajación.</p>	<p>8'</p>

Escucha activa y empática del cuento.	Se comparte con las (los) participantes el cuento “La pantera negra que no sabía quién era”.	Captar la atención de las (los) participantes.	Cuento “La pantera negra que no sabía quién era”.	10’
Que las (los) participantes compartan mensajes protectores.	Se pide a las (los) participantes compartan el mensaje que escribió, el mensaje protector del momento significativo del cuento y su dibujo.	Dibujo y mensaje protector.	Hojas blancas. Plumones. Crayolas.	25’
Cierre.	Se hace una devolución de acuerdo a lo expresado por las (los) participantes, enfatizando los mensajes protectores del cuento.	Comentarios de cómo se sintieron y qué se llevan.	Comentarios en hojas de papel.	20’

Objetivo general del taller: Favorecer un proceso resiliente mediante la reflexión con Cuentos promoviendo el uso y desarrollo de las Habilidades para la Vida.

Propósito: Romper con los mitos sobre la diversidad y fortalecer los vínculos.

Sesión: 2 Cuento: “El príncipe inesperado”. **Tema:** Diversidad de género y vínculos.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD TÉCNICA	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Crear las condiciones físicas y emocionales para compartir el cuento, preparando al grupo para la escucha.	Respiración: Cerramos los ojos y conectamos con nuestra respiración, al inhalar metemos energía, tranquilidad al exhalar sacamos tensión, preocupación, todo aquello que me distraiga. Me imagino un color de tranquilidad, y conforme inhalo voy a ir llevando ese color a cada una de mis células, empezando por los pies, inhalo e imagino como el aire lleva el color de la tranquilidad, como va subiendo por mis piernas, rodillas, muslos, vientre, nalgas, sube por la cintura, el pecho, los hombros, cuello, soltamos la tensión de la cara. Y con ese aire tranquilo me pongo disponible para escuchar el cuento, abriendo todos mis sentidos a la escucha.	Actitud relajada de las (los) participantes.	Música relajante. Grabadora. Guión para la relajación.	8'
Escucha activa y empática del cuento.	Se comparte con las (los) participantes el cuento “El príncipe inesperado”.	Captar la atención de las (los) participantes.	Cuento “El príncipe inesperado”.	10'
Que identifiquen el momento más significativo de la experiencia del cuento.	Realizar un dibujo del momento más significativo del cuento y escribir qué mensaje les dejó.	Dibujo y mensaje protector.	Hojas blancas. Plumones. Crayolas.	25'
Reconstrucción	Comparten sus dibujos y	Dibujo grupal	Rotafolios.	20'

del momento significativo del cuento en equipos.	mensajes protectores para reconstruir el momento en equipo con un mensaje protector.	y mensaje protector.	Plumones. Crayolas.	
Cierre.	Se realiza una ronda donde comparten cómo se sintieron y qué se llevan.	Reflexión escrita.	Hojas blancas. Plumones.	20'

Objetivo general del taller: Favorecer un proceso resiliente mediante la reflexión con Cuentos promoviendo el uso y desarrollo de las Habilidades para la Vida.

Propósito: Resignificar creencias a cerca de la Diversidad de género, propiciar el autoconocimiento.

Sesión: 3 Cuento: “Zanika”. **Tema:** Diversidad de género y autoconocimiento.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD TÉCNICA	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Crear las condiciones físicas y emocionales para compartir el cuento, preparando al grupo para la escucha.	Respiración: Cerramos los ojos conectamos con nuestra respiración, al inhalar metemos energía, tranquilidad, al exhalar sacamos tensión, preocupación, todo aquello que me distraiga. Me imagino un color de tranquilidad, y conforme inhalo voy a ir llevando ese color a cada una de mis células, empezando por los pies, inhalo e imagino como el aire lleva el color de la tranquilidad, como va subiendo por mis piernas, rodillas, muslos, vientre, nalgas, sube por la cintura, el pecho, los hombros, cuello, soltamos la tensión de la cara. Y con ese aire tranquilo me pongo disponible para escuchar el cuento, abriendo todos mis sentidos a la escucha.	Actitud relajada de las y los participantes.	Música relajante. Grabadora. Guión para la relajación.	8'
Escucha activa y empática del cuento.	Se comparte con las y los participantes el cuento “Zanika”.	Captar la atención de las y los participantes.	Cuento “Zanika”.	10'
Que las (los) participantes dialoguen sobre las	Se les pide a las (los) participantes que identifiquen y conecten con el momento que les haya parecido más significativo	Dibujo. Mensaje	Hojas blancas. Plumones.	25'

necesidades expresadas en relación a los mensajes protectores y dibujos.	del cuento. Una vez identificada esta parte, realizan un dibujo y mensaje protector.	protector. Expresión de sus necesidades.	Crayolas.	
Escucha de la construcción colectiva de los momentos del cuento.	En equipos se les pide reconstruir la historia dependiendo del momento que fue más significativo para las (los) participantes. Se realiza un dibujo y mensaje protector grupal.	Dibujo grupal. Mensaje protector.	Rotafolios. Crayolas. Plumones.	20'
Cierre.	Se favorece la integración del pensar y sentir de la sesión.	Reflexión escrita de cómo se sienten y qué aprendieron.	Hojas blancas. Plumones.	20'

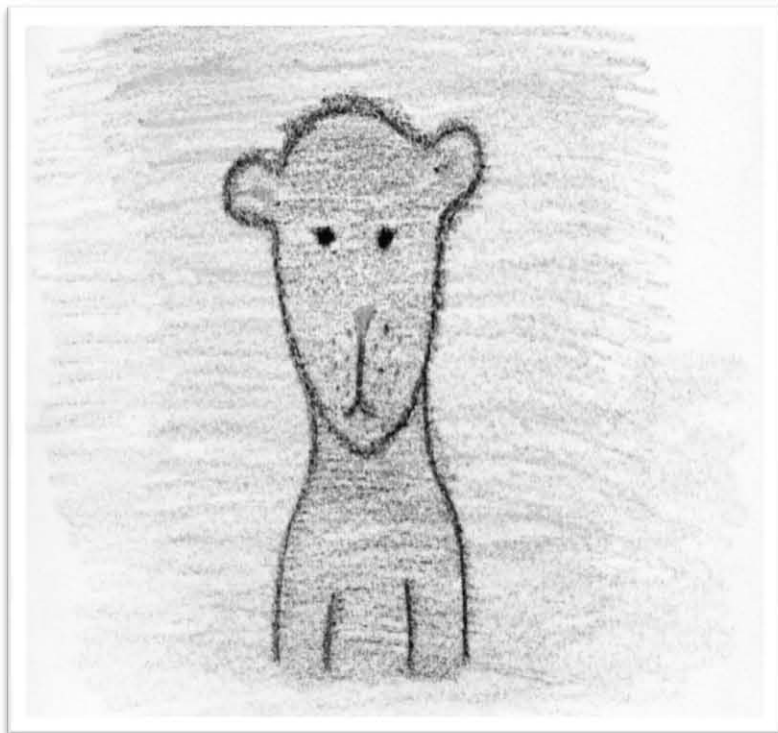
Objetivo general del taller: Favorecer un proceso resiliente mediante la reflexión con Cuentos promoviendo el uso y desarrollo de las Habilidades para la Vida.

Propósito: Explotar la creatividad.

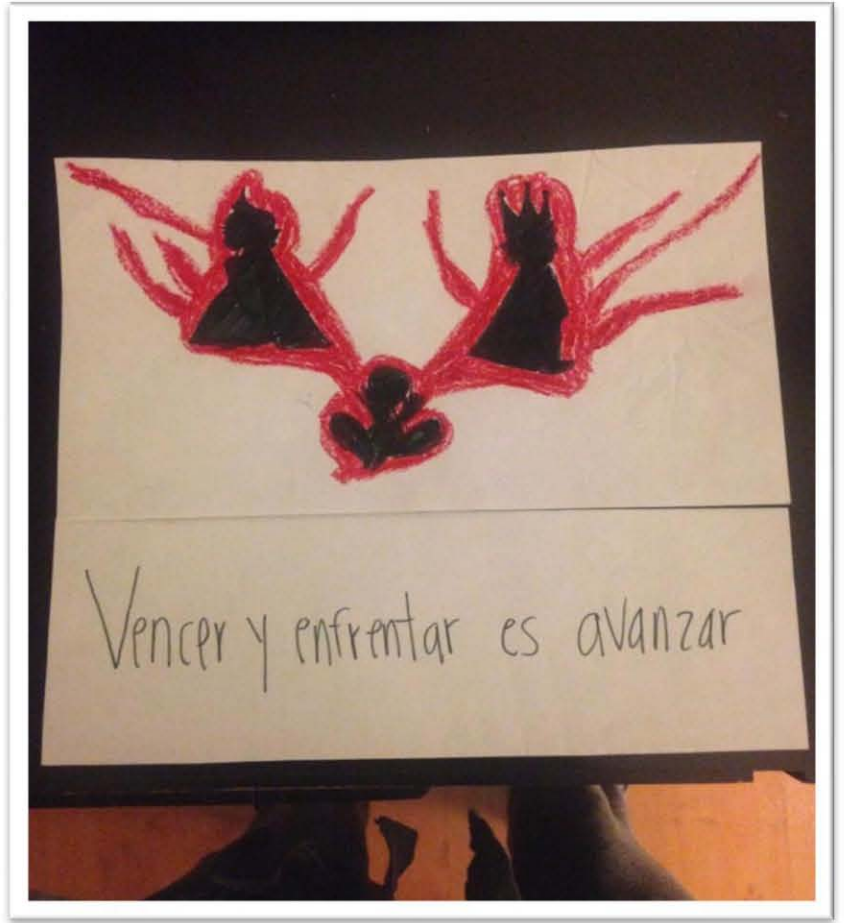
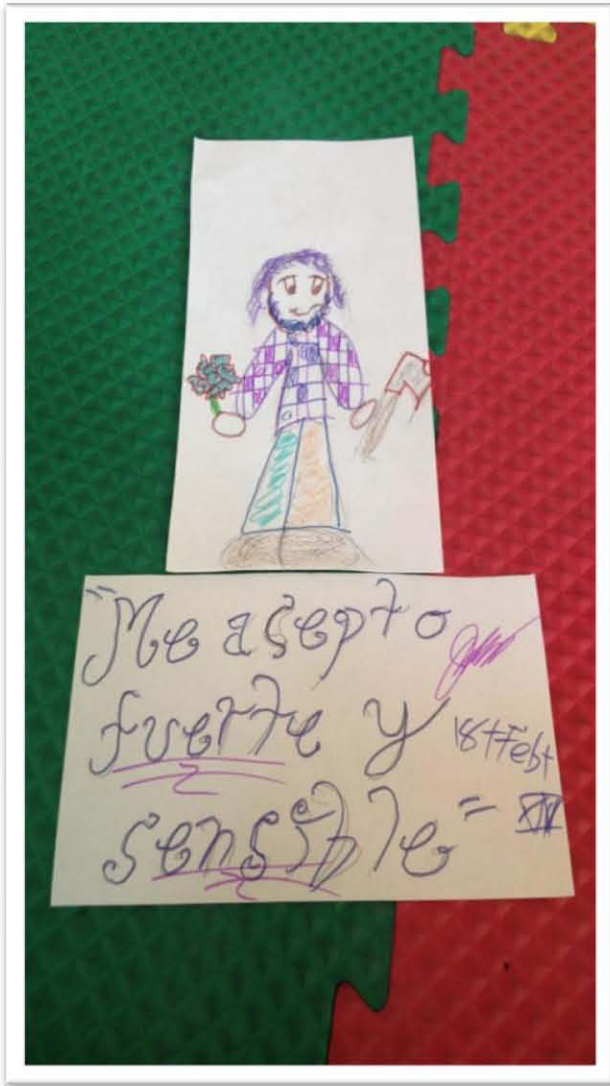
Sesión: 4 Cuento: “Las canciones de Mariflor”. **Tema:** Creatividad y toma de decisiones.

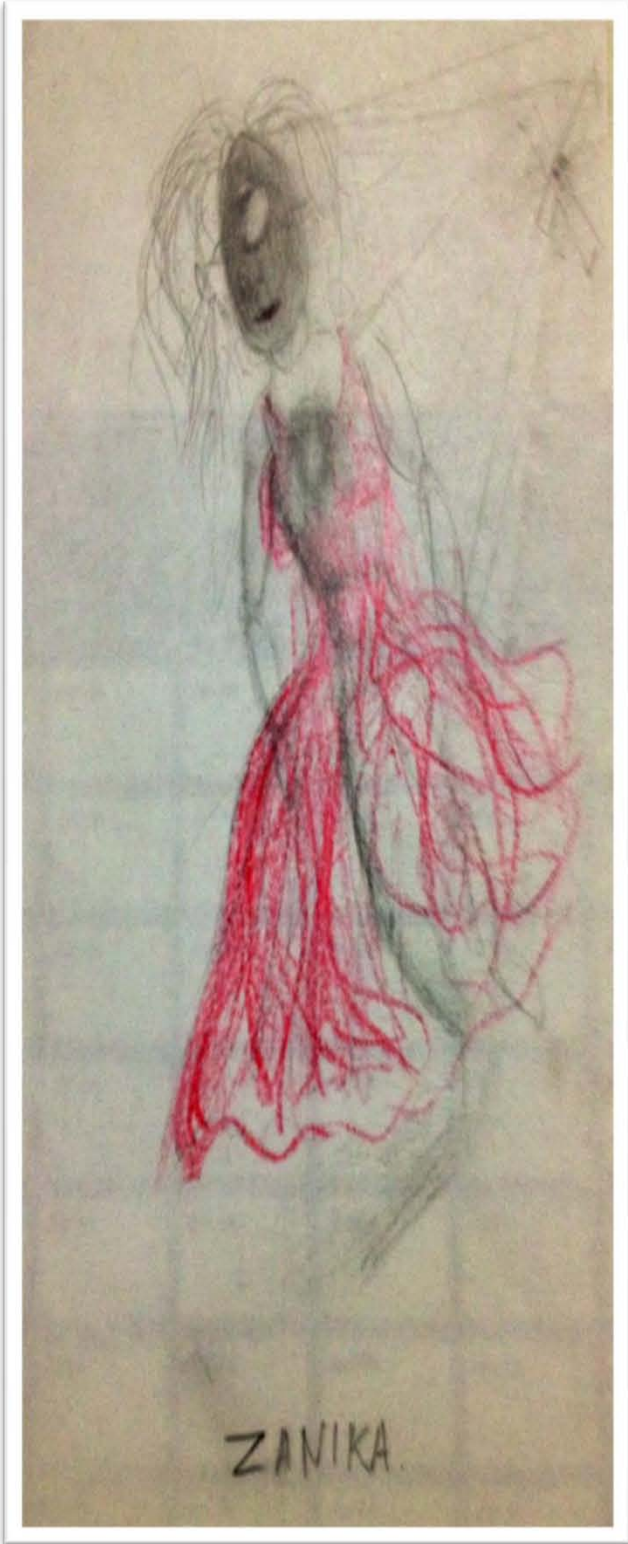
OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD TÉCNICA	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Crear las condiciones físicas y emocionales para compartir el cuento, preparando al grupo para la escucha.</p>	<p>Cierras los ojos, inhalas, exhalas, te pones en una posición cómoda, sientes tu cuerpo, identificas cómo te sientes, contactas contigo mismo y con tus compañeros. Al inhalar te llenas de tranquilidad y al exhalar sacas tensión, al inhalar respiras disponibilidad para iniciar con este momento, al exhalar sacas pendientes, te pones disponible para participar y escuchar a los demás. Continuas respirando, inhalando confianza, sacando temores, te sitúas en el aquí y en el ahora y dejas aparte todo aquello que te impida concentrarte. Así, en este momento, sintiéndote lleno de energía y disposición, poco a poco, a tu ritmo abres los ojos para iniciar esta nueva experiencia.</p>	<p>Actitud relajada de las y los participantes.</p>	<p>Música relajante. Grabadora. Guión para la relajación.</p>	<p>8'</p>
<p>Escucha activa y empática del cuento.</p>	<p>Se comparte con las y los participantes el cuento “Las canciones de Mariflor”.</p>	<p>Captar la atención de las y los participantes.</p>	<p>Cuento “Las canciones de Mariflor”.</p>	<p>10'</p>

Las (los) participantes crean su propia música.	Las (los) participantes con ayuda de instrumentos musicales crean su propia música/ melodía que los ayudará a conectar con momentos significativos de su vida.	Creación de su propia melodía.	Instrumentos musicales.	10'
Que las (los) participantes creen mensajes protectores.	Se pide a las (los) participantes compartan el mensaje que escribió , el mensaje protector del momento significativo del cuento y su dibujo.	Dibujo. Mensaje protector.	Hojas blancas. Plumones. Crayolas.	25'
Agradecimientos.	Las (los) alumnos realizan un agradecimiento con un sonido emitido por el instrumento que escogieron, y compartiendo la experiencia a través de los cuentos.	Reflexión y sonido musical.	Instrumentos musicales.	20'
Cierre.	Comparten como se sintieron y que se llevan del trabajo con cuentos escritos en una hoja.	Reflexión escrita.	Hojas blancas. Plumones.	15'



Aun cuando el agua te muestre tu
imagen, sólo tú serás quien se pueda
ver en el reflejo





↳ Todos tenemos la capacidad de crear = 😊