



**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la  
Educación.

Escuela de Psicología Educativa Terapéutica.

“Guía de resiliencia para los estudiantes de octavo, noveno y  
décimo de Educación General Básica, del Colegio Ulises Chacón”.

Trabajo de graduación previo a la  
obtención del título de:  
“Licenciada en Ciencias de la  
Educación, mención Psicología  
Educativa Terapéutica”

Autoras: Karen Elizabeth Cabrera Pazos,  
Martha Viviana Largo Palomeque.

Directora: Mst. Lucía Cristina Cordero Cobos.

Cuenca- Ecuador

2019

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto a Dios por darme las suficientes fuerzas y permitirme culminar mi carrera.

A mis padres, por su absoluto apoyo y amor durante todo este tiempo para seguir adelante.

A mis hermanos, por siempre estar a mi lado y decirme que sea perseverante y cumpla con mis ideales.

A mi novio, Andrés Barahona, quien siempre está pendiente y por forjar en mí ese deseo de superación y motivación.

Karen Cabrera Pazos.

## **Dedicatoria**

Dedico esta meta cumplida a Jehová, sintiéndome segura a través de brindarme fortaleza y amor, siendo mi mayor impulso en cada paso que doy; gracias a él, he logrado superarme, por ello, será mi prioridad siempre.

A mis padres, que me han apoyado ya que han sido una lámpara mediante la cual, existe una luz guiándome hacia la felicidad.

A todas las personas que me han apoyado a través de sus acciones, palabras sabias y ánimos, que son mi familia amigos que estarán en mi corazón y, de manera especial, a mi abuela.

Viviana Largo Palomeque.

## **Agradecimiento**

Este proyecto se ha logrado culminar exitosamente con la ayuda de Dios en todo el proceso.

A las autoridades del Colegio por recibirnos y estar disponibles para colaborar con nosotras en todo momento.

A los adolescentes que siempre estuvieron dispuestos para colaborarnos durante la aplicación de este trabajo.

A Mst. Lucía Cordero, nuestra tutora por su tiempo compartido y aprendizaje adquirido bajo su tutela.

A Mst. Janneth Baculima y Mst. Mario Moyano, por su gran apoyo para el buen desarrollo de nuestro proyecto, forjando un mejor aprendizaje.

## Resumen

En este proyecto se elaboró y aplicó la Guía de Resiliencia para fortalecer la estabilidad emocional de los estudiantes de octavo, noveno y décimo de Educación General Básica “Ulises Chacón”. La metodología que se abordó fue descriptiva, transversal. Los resultados, en las dimensiones educativa, familiar y modo de afrontar las dificultades arrojaron que los estudiantes tienen hogares disfuncionales y problemas familiares. Dentro de lo educativo, la mitad de los estudiantes alcanza los aprendizajes y en lo emocional, se evidencia inestabilidad y necesidades afectivas. La aplicación de la Guía de Resiliencia propuesta fue satisfactoria ya que permitió a los adolescentes cambiar de actitud y abrirse a nuevas maneras de ver la realidad.


Palabras claves:

- conflictos emocionales,
- estabilidad emocional,
- guía,
- resiliencia.

## Abstract

In this project, the Resilience Guide was developed and applied to strengthen the emotional stability of the students from the eighth, ninth and tenth grade of Basic General Education of the “Ulises Chacón” school. The methodology was descriptive and transversal. The results in the educational, familiar and coping aspects showed that the students have dysfunctional homes and family problems. Within the educational aspect, half of the students reached the necessary learning. In the emotional aspect, instability and emotional needs were evident. The application of the proposed Resilience Guide was satisfactory as it allowed adolescents to change their attitude and open up to new ways of seeing reality.

**Keywords:** emotional conflicts, emotional stability, guidance, resilience.



Translated by  
Ing. Paúl Arpi

# Índice de Contenido

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iv
Resumen .....	v
Abstract .....	vi
Índice de Contenido .....	vii
Índice de tablas .....	ix
Índice de gráficos .....	ix
Introducción .....	1
CAPÍTULO 1 .....	3
1.    Conceptualización de resiliencia en adolescentes .....	3
1.1    Conceptualización de Adolescencia .....	3
1.2    La resiliencia en la escuela .....	4
1.3    Métodos y técnicas con enfoque pedagógico para trabajar sobre resiliencia .....	7
1.4    Base cerebral de la resiliencia .....	10
1.5    Cultivando la resiliencia: la teoría en la práctica .....	12
1.5.1    Propiedades y factores que intervienen en la resiliencia .....	13
1.6    Niveles de Resiliencia .....	15
CAPÍTULO 2 .....	20
2.    Metodología y uso de herramientas de investigación para el trabajo con estudiantes .....	20
2.1    Aplicación, de la ficha socio demográfica .....	21
2.1.1    Sistematización, graficación e interpretación de resultados .....	21
2.2    Aplicación la prueba de Wagnild y Young .....	25
2.2.1    Sistematización, graficación e interpretación de resultados de la prueba de Wagnild y Young .....	25
2.3    Resultados de la aplicación de la prueba de Wagnild y Young .....	26
2.3.1    Características resilientes encontradas: .....	30
2.3.2    Situación familiar: .....	30
2.3.3.    Situación educativa: .....	31
2.3.4    Modo de afrontar las dificultades: .....	31
CAPÍTULO 3 .....	34

3. Elaboración de una Guía para la Resiliencia en adolescentes.....	34
3.1 Justificación.....	34
Situación familiar: .....	34
Situación educativa: .....	35
Modo de afrontar las dificultades: .....	35
3.1.1 Resumen del test.....	35
3.2 Objetivos .....	36
3.2.1 Objetivo General .....	36
3.2.2 Objetivos específicos.....	36
3.3 Plan de Intervención para 35 estudiantes de 8vo, 9no y 10mo año de Educación Básica.....	36
3.4 Elaboración y socialización de la guía con los maestros.....	48
3.5 Cronograma de socialización y aplicación de la guía.....	49
CAPÍTULO 4 .....	51
4. Aplicación y evaluación de la guía.....	51
4.1 Análisis de resultados.....	56
5. Discusión.....	59
6. Conclusiones: .....	61
7. Recomendaciones.....	63
8. Bibliografía.....	65
5. Anexos.....	68
5.1 Anexo 1: Ficha Sociodemográfica .....	69
5.2 Anexo 2: Test que se aplicó .....	71
5.3 Anexo 3: Encuesta de satisfacción: .....	71
5.4 Anexo 4: Solicitud a Institución Educativa .....	73
5.5 Anexo 5: Evidencias fotográficas de la aplicación de las actividades: .....	74



## Índice de tablas

Tabla 1. Factores constructores de resiliencia.....	9
Tabla 2. Rangos de Valoración de la Prueba de Wagnild y Young .....	25
Tabla 3. Resultados de la Prueba de Wagnild y Young. ....	26
Tabla 4. Factores de Resiliencia.....	27
Tabla 5. Descriptivos: Satisfacción personal, Ecuanimidad, Sentirse bien solo. ...	26
Tabla 6. Descriptivos por factor: Confianza en sí mismo, Perseverancia.....	27

## Índice de gráficos

Gráfico 1. Características de los estudiantes: sexo, año escolar, repitencia.....	21
Gráfico 2. Situaciones de vulnerabilidad en los estudiantes .....	22
Gráfico 3. Características de los padres: estado civil e ingresos. ....	22
Gráfico 4. Nivel de educación de los padres y representantes. ....	23
Gráfico 5. Situaciones preocupantes en estudiantes.....	24
Gráfico 6. Resiliencia total en adolescentes en Test de Wagnild y Young .....	26

## **Introducción**

La resiliencia se ha escogido por su constancia dentro de la sociedad y porque posibilita determinar el grado de comportamiento resiliente que logran algunos jóvenes frente a dificultades intrafamiliares que modifican su forma de actuar dentro del hogar, en el colegio y fuera de la institución. Ecuador y el Azuay, en los últimos tiempos han sufrido cambios en la estructura familiar debido a varios factores como son la separación de los padres, por muerte de uno de sus progenitores o por abandono; estos jóvenes parecen tener la capacidad de afrontar estas adversidades e incluso muchas veces salir fortalecidos de las mismas y es a estas condiciones de la familia a lo que se le llama resiliencia. Por lo que la elaboración de una guía ayudará a fortalecer el grado de resiliencia en estudiantes en situación de vulnerabilidad, creemos que esta guía se convertirá en la herramienta más útil para las situaciones a las que estos adolescentes se enfrentan al convertirse en ciudadanos.

El presente trabajo de graduación tiene cuatro capítulos en los que se aborda la conceptualización de resiliencia en adolescentes, su evaluación mediante el uso de herramientas como la encuesta, ficha socioeconómica, y finalmente el test para pasar a la elaboración de la guía de resiliencia en adolescentes con la aplicación y evaluación.

La problemática parte de la necesidad de una investigación, la misma que brindó un antecedente del nivel de resiliencia de 47 adolescentes pertenecientes a tres niveles octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Ulises Chacón.

Entre los temas que se abordaron en el primer capítulo sobre la conceptualización de resiliencia en adolescentes, están: la resiliencia en la escuela, métodos y técnicas con enfoque pedagógico para trabajar sobre resiliencia, base cerebral de la resiliencia, propiedades, factores y niveles de resiliencia. Demostrando que durante el desarrollo de las etapas durante la vida de un adolescente, se presentan situaciones de inestabilidad emocional, en las que deben existir las habilidades socio-afectivas y una buena estabilidad cognitiva para así generar un individuo autónomo.

En el segundo capítulo, se describen los instrumentos que se aplicaron para la obtención de datos se mencionan a continuación: la ficha sociodemográfica, y el test de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados, en las variables de situación familiar, la mayoría de los estudiantes vienen de hogares disfuncionales y con problemas, especialmente de sus padres, en situación educativa por pérdidas de año, repetición y evidenciando un alto índice que la mayoría de los representantes, padres y madres solo cursaron la primaria, en menor porcentaje la secundaria y un mínimo porcentaje el nivel superior, lo cual afecta a los adolescentes en su desarrollo académico. Los resultados del test nos demuestran factores en baja resiliencia de perseverancia, evidenciando que necesita destrezas para enfrentar las circunstancias desfavorables, mostrar un alto deseo de logro, autodisciplina y sentirse bien solo necesitando ser valorados como personas importantes.

En el tercer capítulo, esta la “Guía de resiliencia para los estudiantes”, que cuenta con actividades, técnicas y recursos, para mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes que presentaron dificultades, y con ayuda del personal docente se conoció sobre el trabajo y la planificación de las diferentes actividades a realizarse.

En el cuarto capítulo, se expone la aplicación de la Guía de Resiliencia con las actividades a desarrollarse y su respectiva evaluación esto permitió cada grupo pueda abrirse a nuevas formas de ver la vida de manera positiva evidenciándose en la encuesta de satisfacción.

# CAPÍTULO 1

## 1. Conceptualización de resiliencia en adolescentes

### 1.1 Conceptualización de Adolescencia

Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2018), se define a la adolescencia como el “período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo” (p. 3). Por otra parte, de acuerdo con el Diccionario de Definiciones (2018), la adolescencia es “la transformación del infante antes de llegar a la adultez. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no sólo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno” (p.1). Por lo tanto, la adolescencia varía su duración en cada persona. También existen diferencias en la edad en que cada cultura considera que un individuo ya es adulto.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, por sus siglas en inglés), (UNICEF, 2012), define a la adolescencia: una de las fases de la vida más fascinantes y quizá más complejas, porque, es una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables. Esta conceptualización deja de lado aspectos a considerarse fundamentales como los cambios estructurales a nivel cognitivo que se van formando en esta etapa o la perspectiva del adolescente en su relación con el mundo, la cual, dista mucho entre la de un niño o la de un adulto.

Hablar de adolescencia no se refiere solo a un momento de transición y aprendizaje es, además, uno de vulnerabilidad dada la inestabilidad emocional para aquel que está pasando por esta etapa de cambio. La adolescencia puede ser un periodo turbulento, de crisis inevitable, de irresponsabilidad y conductas de riesgo (Marina, 2016). A esta etapa se la podría llamar la prueba de fuego de la familia,

como se mencionó con anterioridad, ya que en este momento se empiezan a formar los procesos de autonomía, independencia, empatía; es decir, las bases para crear un individuo que se fortalecerá a sí mismo frente a la adversidad. Los progenitores son un elemento esencial en la tarea de proporcionar apoyo y orientación a los jóvenes; sin embargo, los individuos, los miembros de las familias ampliadas y las escuelas desempeñan, todos ellos, también una función fundamental.

Los adolescentes, como construcción cultural, serán quienes lleven la responsabilidad y conducción de los destinos del país, basados en valores firmes sobre la importancia de la correcta formación con el fin de llegar a los estratos más altos dentro de la sociedad. Creando una construcción social desde el punto de vista adolescente se puede hacer una proyección a futuro sobre las decisiones que llegarán a tomar las personas, basadas en las experiencias compartidas en su círculo social. Vemos, entonces, cómo sus valores que formarán parte de la concepción cultural, guiarán sus decisiones y se reflejarán de manera espontánea en la sociedad.

En la etapa de la adolescencia se registran una serie de cambios físicos y psicológicos, manifestados en la estatura, el aumento de peso y de grasa corporal, entre otros como la evolución de lo que es la dentición o el crecimiento de los músculos. Aunque estos cambios se producen tanto en las chicas como en los chicos, cada género tiene sus propias evoluciones físicas. En los varones va apareciendo el vello en áreas como los genitales, el bigote, las axilas y el crecimiento de sus órganos sexuales. Las adolescentes del género femenino, en cambio, experimentan el crecimiento del vello púbico de su cuerpo o la primera menstruación, hecho significativo que marcará de manera indudable una nueva etapa en sus vidas.

## **1.2 La resiliencia en la escuela**

Para desarrollar el tema de la resiliencia en la escuela es necesario conocer su concepto: determinándose de la siguiente manera: “Resiliencia, es la capacidad del

ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e incluso ser transformado” (Grotberg, 1997, p. 167).

Las propiedades que encierra este concepto son muy significativas. Desde el punto de vista etimológico se traduce como “saltar hacia atrás, rebotar, ser repelido, surgir” (Cyrulnik, Tomkiewicz, Guénard, Vanistendale, y Manciaux, 2004, p. 167); el prefijo *re* indica repetición, reanudación; por lo tanto, se concluye que rebota hacia delante después de haber vivido alguna situación traumática (Cyrulnik et. al., 2004). De acuerdo a este concepto se puede decir que la persona resiliente ha sido capaz de adaptarse a una situación adversa a la suya, situación que le conduce a adoptar una nueva forma de vida o comportamiento.

Desde el punto de vista conceptual la resiliencia se trata de un aprendizaje que puede darse durante toda la vida y, más allá de las particularidades de cada uno, todos podemos aprender a ser resilientes. Y de la misma forma, todos los niños, independientemente de que estén inmersos en problemas o no, pueden beneficiarse de los programas educativos que promuevan la resiliencia, capacidad imprescindible no sólo para el desarrollo exitoso del alumno sino, también, del docente (Guillén, 2013). Por ende, una de las labores principales que realiza la escuela no es únicamente la educativa, centrada en la enseñanza-aprendizaje. El docente está capacitado en detectar ciertos problemas en sus estudiantes, ya sean de comportamiento o también, deficiencias físicas. En la escuela ha predominado, muchas veces, la detección de defectos en lugar de la identificación de fortalezas, sobre todo, a nivel estrictamente académico. Pero, para promover la resiliencia se han de favorecer climas emocionales positivos y optimistas en los que el alumno se sienta seguro y responsable, sin estar reñido con la debida exigencia. Una escuela resilientes proactiva ha de contar con docentes que sepan acompañar el proceso de evolución personal de sus alumnos y que acepten y sepan gestionar la diversidad y la complejidad de las relaciones entre los distintos colectivos (profesores, alumnos o familias).

Para Cyrulnik, et.al. (2004), la resiliencia es algo adquirido que varía conforme va desarrollándose la existencia; difiere en función de la naturaleza del estrés e implica un proyecto de vida que se precisa, individualmente, para seguir adelante. De acuerdo a estos conceptos, la resiliencia es la capacidad de reaccionar de modo

adecuado a los estímulos desfavorables del entorno, superar las adversidades, ser transformado y salir fortalecido. Estas capacidades permiten tolerar, manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas, sin una mayor desviación del curso del desarrollo.

Debemos manifestar que la resiliencia es un tema poco aplicado a la educación, hay mucho que investigar todavía, porque hay casos que gran parte de estudiantes no han desarrollado la capacidad de acomodarse a las condiciones adversas y, al contrario, caen en actitudes deplorables como es el consumo de alcohol, drogas, vandalismo, como una manifestación de la falta de acomodo a las nuevas condiciones de vida. De ahí que es imperativo desarrollar guías para el mejoramiento de la conducta del adolescente, frente a las adversidades y dificultades que la vida le presenta. En una lectura sobre la vida de Rigoberta Menchú se decía que ella era un símbolo de la resiliencia, porque presencié el asesinato de sus padres y su familia; con el tiempo, ella recibió la máxima condecoración *Premio Nobel de la Paz*.

Se puede colegir que la trilogía: escuela, padres de familia y estudiantes, son fundamentales a la hora de ir engranando el conocimiento, el afecto, las buenas costumbres y la receptividad que se establezca entre estos tres elementos.

### **1.3 Métodos y técnicas con enfoque pedagógico para trabajar sobre resiliencia**

Si la resiliencia es la capacidad de adaptarse positivamente a las adversidades, entonces, debemos considerar que esta capacidad debe desarrollarse mediante la aplicación de métodos y técnicas que posibilitarán la adaptación de una situación adversa a otra, es decir, tener éxito.

La escuela ecuatoriana tiene un cierto grado de autonomía en la educación de los menores, pero, está muy determinada por su ubicación y por la procedencia familiar y social de sus alumnos que afectan, incluso, a sus diferencias individuales de aptitudes, motivaciones, expectativas, etc. Se puede decir que tanto el éxito como el fracaso escolar están influidos por factores que remiten directa e indirectamente al contexto familiar y social de los alumnos. Numerosas dificultades de aprendizaje escolar, la inadaptación escolar, social y la conflictividad en la escuela, están relacionadas con situaciones desfavorables y experiencias negativas del entorno social y familiar del alumno.

La escuela, al igual que la familia, cumple un papel fundamental en la formación de competencias que les permiten a las niñas y niños, tener mejores relaciones consigo mismo y con los demás. La escuela es también el espacio donde pueden desarrollarse vínculos prosociales, actitudes positivas, formar en valores y fortalecer todas sus potencialidades, de tal forma, que puedan convertirse en elementos favorecedores al enfrentar situaciones difíciles o de adversidad.

Desde el punto de vista pedagógico consideramos que la resiliencia puede y debe implementarse en las aulas y en las instituciones educativas para formar y educar seres más humanos. Sin desconocer la responsabilidad que todo maestro y toda maestra tienen frente al afianzamiento del aprendizaje de sus alumnos, deberían establecerse relaciones de confianza que les permita a los niños sentirse seguros, valorados y considerados; condiciones inherentes al desarrollo de la resiliencia. La resiliencia en la escuela debe transformarse en un eje transversal, en igualdad de importancia a la ética, la didáctica y la pedagogía en la educación.



Las dinámicas cotidianas en el aula pueden ser oportunidades para generar valiosas actividades, reflexiones y discusiones para el desarrollo y la práctica. Los estudios en resiliencia indican que los individuos, considerados resilientes, en la mayoría de los casos, además de otros factores, han contado con alguna persona significativa con quien han establecido vínculos positivos de aceptación e inclusión. Es aquí donde el papel de los (as) maestros (as) de la infancia, recobra una función preponderante en la creación de relaciones significativas para los niños, buscando y desarrollando en ellos, virtudes y fortalezas (Escobar, Gaviria, y Velásquez, 2007).

“Existen sobradas pruebas de que las escuelas como organizaciones, los docentes como acompañantes y la educación en general, pueden ser poderosas constructoras de resiliencia. Después de la familia, la escuela es el lugar más propicio para que los niños experimenten las condiciones que promueven la resiliencia” (Henderson & Milstein, 2003, p. 40).

La resiliencia, basado en una pedagogía, construye para los estudiantes, ambientes escolares agradables, tranquilos y de confianza; interacciones personales, que le transmitan optimismo y se centren en sus fortalezas. De acuerdo con lecturas realizadas de autores como Henderson y Milstein (2003), se propone la incorporación de seis factores constructores de resiliencia a la estructura curricular, a las estrategias de enseñanza y a los programas de la institución escolar.

1. Mitigar el efecto del riesgo: consiste en enriquecer los vínculos prosociales, fijar límites claros y firmes y enseñar habilidades para la vida.
2. Construir resiliencia: tiene que ver con brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas, brindar oportunidades de participación significativa.
3. El humor, la fantasía, el afecto, la aceptación de sí mismo, la ilusión, la alegría, el amor, la generosidad, el optimismo realista, la esperanza, son destrezas que pueden ser enseñadas, aprendidas y desarrolladas.

4. Desarrollar una pedagogía preventiva, alternativa a la tradicional de riesgo, basada en el respeto y la aceptación incondicional del otro, considerando el derecho al afecto de todo ser humano.
5. Transmitir expectativas elevadas y realistas.
6. Establecer y brindar oportunidades de participación significativa.

Estos seis factores han sido agrupados en dos bloques: los tres primeros, posibilitan construir resiliencia; y, los tres últimos, según Henderson y Milstein, (2003), mitigan el efecto del riesgo en niños y jóvenes, impulsándolos a la resiliencia. Cabe resaltar que la resiliencia de un niño se construye en la relación con el otro, mediante una labor de construir la resiliencia.

En forma gráfica se presenta el siguiente cuadro:

*Tabla 1. Factores constructores de resiliencia*

<p>Mitigar el efecto del riesgo en la vida de los niños y las niñas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enriquecer vínculos prosociales.</li> <li>2. Fijar límites claros y firmes.</li> <li>3. Enseñar habilidades para la vida.</li> </ol>
<p>Construir resiliencia</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Brindar afecto y apoyo.</li> <li>5. Transmitir expectativas elevadas y realistas.</li> <li>6. Establecer y brindar oportunidades de participación significativa.</li> </ol>

**Fuente:** Henderson y Milstein, (2003)

**Elaborado por:** Karen Cabrera y Viviana Largo

La resiliencia, desde el punto de vista pedagógico, resulta de la suma de factores internos y externos y de la interacción permanente de estos dos factores, donde se reconoce y favorece las capacidades del niño; además, muestra la importancia estructurada de la confianza. Para un niño lo importante es verse reconocido y aceptado, es decir, sólo se puede ser uno mismo si alguien te confirma que te reconoce como persona.

De allí que la educación de los jóvenes tiene como objeto primordial el cuidado “afectuoso e inteligente”, mediante la estructuración de ambientes de socialización seguros y sanos, que les posibilite su desarrollo biológico, emocional, afectivo y cognitivo para la ejercitación de las funciones mentales, habilidades de pensamiento y la construcción de conocimientos y valores necesarios para vivir y desempeñarse en sociedad, porque la resiliencia está en relación directa con los contextos de aprendizaje (Escobar, Gaviria, y Velásquez, 2007).

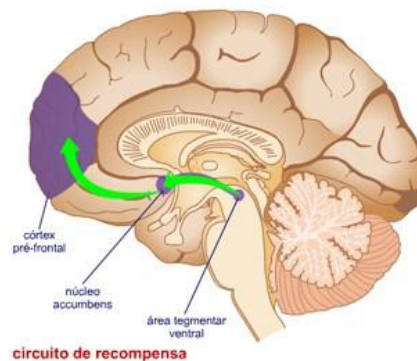
El maestro, entonces, desempeña un papel fundamental, toda vez que se convierte en una persona significativa para el niño y, como tal, posee conocimientos y actitudes que le permitan realizar con cada uno de los alumnos un acompañamiento consistente en promover y potenciar su desarrollo integral, a través de la orientación de los procesos de aprendizaje y la creación de oportunidades para relacionarse de forma apropiada consigo mismo, con el espacio, con los demás, con la cultura; es decir, con el entorno en el cual se hallan inmersos. Mucho depende de los maestros de la escuela formar un ser resiliente, como también es muy necesario contar con un ambiente sano espiritual, afectivo y de buenas costumbres y valores de los hogares donde se críen y permanezcan.

#### **1.4 Base cerebral de la resiliencia**

Para desarrollar este subtema es necesario conocer las conexiones que ocurren en el cerebro, cuando es necesario sobreponerse a la adversidad. Esta reflexión permitirá una mayor activación de la región izquierda de la corteza prefrontal respecto a la región derecha. “Una persona resiliente puede llegar a activar hasta treinta veces más su región prefrontal izquierda que otra con baja resiliencia” (Guillén, 2013).

La corteza prefrontal atenúa las señales emitidas ligadas a las emociones negativas de la amígdala y, de esta forma, permite al cerebro planificar sin la distracción de las emociones negativas (Guillén, 2013).

## Representación gráfica de la corteza prefrontal



**Fuente:** Resiliencia: Escuela con cerebro. Base frontal de la resiliencia (2012).

El desarrollo de las funciones cerebrales, en especial las ejecutivas, están ligadas al proceso neurocognitivo de maduración del lóbulo frontal que se alarga más allá de la adolescencia. Desde el punto de vista de la biología y de las neurociencias, el cerebro es el órgano ejecutor central del sistema biológico responsable de la resiliencia. De la misma manera, es el encargado de regular los mecanismos neurobiológicos cognitivos y psicológicos vinculados con la respuesta de resiliencia (Guillén, 2013).

La resiliencia es una función o propiedad compleja de los sistemas biológicos que operan en los diferentes niveles o sistemas de organización de los seres vivos; gracias a ello, un organismo puede adaptarse a las situaciones y a los cambios permanentes, ya que, por un lado, mantiene la homeostasis de las funciones biológicas principales y, por el otro, hace posible que el sistema regrese a un estado previo de funcionamiento fisiológico y adaptativo cuando un factor provoca daño o alteración (Labath, 2017).

De acuerdo a lecturas del artículo del doctor Labath (2017), las bases neurobiológicas y neuro-bioquímicas subyacen como productos de los cambios que acompañan a la conducta resiliente, donde diversas regiones cerebrales están relacionadas con circuitos neuronales que conforman bases estructurales y funcionales de la memoria y la vigilia, los cuales, se reactivan de manera autónoma para sustentar los recuerdos. Para esto, intervienen la neocorteza cerebral y, a nivel subcortical, el complejo amigdalino, el hipocampo y el locus cerúleo.

La testosterona en el estrés y en situaciones adversas desciende su nivel, lo que provoca merma de la atención, disminución de la proactividad y de la autoconfianza, pobre asertividad, estados de ánimo con predominio depresivo, dificultad para ejercer el pensamiento colateral, disfunciones sexuales y poca creatividad (Labath, 2017).

Las personas poco o no resilientes tienen la característica de padecer frecuentes e intensos episodios de reactivación de la memoria consciente del momento estresante como pensamientos compulsivos e intrusivos. En cambio, los sujetos pro-resiliente son capaces de sobreponerse y de superar los momentos de dolor emocional o contratiempos e, incluso, de salir fortalecidos de lo negativo con evidente firmeza de ánimo. Se afirma que los individuos con mayor capacidad intelectual y volumen de conocimientos tienen mayor poder de procesar las situaciones traumatizantes y de afrontar las agresiones estresantes (Labath, 2017). De estas aseveraciones se puede concluir que una persona más resiliente se adapta a las circunstancias adversas y las supera; por ello, se asegura que el grado de adaptación determina el nivel de inteligencia.

Es importante remarcar que el cerebro de las mujeres es diferente al de los hombres en algunas funciones. Tal vez eso explique la diferencia de roles y logros en los lugares de trabajo y en otras funciones. Las mujeres son más intuitivas, son más creativas y mejores para percibir el efecto que tiene lo que acontece sobre los otros. Sin dudas, ellas son más creativas y resilientes ante situaciones que requieren mayor empatía y percepción, donde los sistemas de por sí promueven la participación femenina, combinando decisión, audacia y, por ende, mejores resultados (Labath, 2017).

### **1.5 Cultivando la resiliencia: la teoría en la práctica**

De las lecturas de la obra de Vera (2012), para que sea posible el cultivo de la resiliencia es necesario contar con un aval teórico que dé cuenta de la capacidad de ponerlos a la práctica, con lo cual, se puede ayudar a la consecución de la resiliencia a seres que se vean agobiados por elementos o circunstancias negativas en su

desenvolvimiento diario, generando tristeza, desinterés, ira frustración. Por ello, en cualquier situación estresante, según evoluciona en el tiempo, existen alteraciones en el funcionamiento neurobiológico en varias fases:

- Primero. - Al inicio hay incertidumbre creciente, aprehensión y un grado de vulnerabilidad a lo que se suma una tensión que va en aumento.
- En un segundo momento. - Aparece el miedo, la confusión y la desorganización emocional.
- En el tercer período, llamado proscritico o crónico. - El estrés, temor, ofuscación, labilidad emocional, actitudes de negación y crisis emocionales diversas son constantes.
- Finalmente, en la fase de recuperación, pueden surgir estados depresivos o cambios emocionales más duraderos. Es aquí cuando se habla de *estrés postraumático* con múltiples manifestaciones, ya sea por las conductas adaptativas o de acomodamiento (Poseck, 2004).

Por tanto, el fenómeno resiliente consta de una dinámica que atraviesa varios momentos identificables con mayor claridad cuando se analizan acciones de defensa y protección, búsqueda del equilibrio que enfrenta a la tensión, compromiso y arrastre del desafío, la superación, la valoración de lo que significa, la actitud positiva del sujeto, la toma de responsabilidad y de creatividad; y, la conducta o tratamiento auxiliador para favorecer la resiliencia. Por eso, es importante readaptar el funcionamiento individual y colectivo para volver a la resiliencia (o adquirirla) si hasta el momento no existía.

### **1.5.1 Propiedades y factores que intervienen en la resiliencia**

De acuerdo a lo que establecen los autores Wagnild y Young (como se citó en García, 2015), hay dos factores que miden la escala dentro de los cuales se establecen características para cada uno de ellos:

- I Factor: Competencia personal, dentro del cual se describen características que hacen alusión a la autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío e ingenio del individuo.

- II Factor: hace referencia al balance, adaptabilidad, flexibilidad y capacidad de tener una perspectiva de vida, lo que hace relación a una adecuada aceptación de la misma y sobre todo el poder sobrellevar una situación adversa con un sentimiento de paz (García, 2015).

Con estos dos factores se representan cinco características en áreas de la resiliencia según describen Wagnild y Young:

1. Ecuanimidad: definen como la perspectiva balanceada que tienen las personas sobre su propia vida y experiencias, es decir mostrarse tranquilo ante las diversas situaciones que puedan atravesar.
2. Satisfacción personal: se refiere a la capacidad de un individuo de tomar las cosas de una manera tranquila, moderando su forma de actuar ante las diversidades.
3. Sentirse bien solo: hace alusión a la forma en la que la persona se valora y conceptualiza como un individuo importante y el valor que le da a su libertad
4. Confianza en sí mismo: se refiere a la confianza que el sujeto tiene en las capacidades que posee, es decir el poder creer en sí mismo.
5. Perseverancia: Hace alusión a la persistencia que muestra el individuo hacia el poder sobrellevar una situación que considere adversa mostrando un alto deseo de logro y autodisciplina (García, 2015).

Por su parte, los autores Martínez y Vásquez (2006), de igual manera, destacan algunos factores que se pueden observar en un estudiante resiliente. Entre otros están: empatía, facilidad de comunicación, moralidad, pensamiento crítico, seguridad, simpatía, sociabilidad, confianza, autoconocimiento. Además, tienen un proyecto de vida, son sujetos con una elevada autoestima y con sentido del humor; con una adecuada aceptación e identidad de sí mismo, capacidad para generar iniciativas, con integridad y autonomía para decidir, son autosuficientes e independientes, poseen capacidad de solucionar problemas y de llevarse bien con los demás, características que se describen dentro de los factores de la Resiliencia.

Para su formación, la persona resiliente necesita interrelacionarse con actores claves que los tome como referentes y como un apoyo para su proyecto de vida. Por

ello, es clave que el niño tenga una o más personas significativas en resiliencia, que le muestren su confianza, escuchan y que le presten atención. Alguien con quien el individuo pueda desarrollar un vínculo fuerte y constructivo, que crea de verdad en su potencial, conformando toda una red de relaciones sociales que le ayuden a crecer (Martínez y Vásquez, 2006).

Se dice que un niño, un adolescente y una persona mayor progresan debido a que cuentan con los siguientes factores de protección:

- a) Una familia con un mayor perfil de relaciones saludables, que favorezcan la salud integral del adolescente.
- b) Familiares con un mínimo de escolarización.
- c) Un adulto, un miembro de la familia próxima, lejana o un amigo con quien entablaron una relación que las impulsó a seguir adelante.
- d) Que el adolescente y su familia cuenten con una autoestima sana.
- e) Que cuenten con el apoyo de los profesores
- f) Influencia positiva del círculo de amistades
- g) Que realice prácticas deportivas
- h) Uso saludable del tiempo libre
- i) Información sobre el consumo y abuso de drogas (Martínez y Vásquez, 2006).

## **1.6 Niveles de Resiliencia**

Para Bronfenbrenner (1979), indica cuatro niveles de influencia de los que provienen los factores de riesgo y protección:

1. El nivel individual.
2. La familia, hogar y escuela.
3. La comunidad y los servicios sociales para el niño y su familia; y,
4. Los valores culturales como la raza y la etnicidad, lo social y sus valores.

Las personas significativas se encuentran por lo regular en los niveles 2 y 3: familia, hogar, escuela, comunidad. Este tipo de relaciones permite al sujeto desarrollar una relación de confianza, simpatía y comprensión mutua; esos adultos pueden ser los padres (ambos o uno de ellos), un miembro de la familia, un vecino, un



amigo de mayor edad, un compañero o un maestro. Algunos autores les llaman 'personas significativas en resiliencia'.

Según la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) (2019), se puede ayudar a construir resiliencia, realizando las siguientes actividades:

- Estableciendo buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes.
- Mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. No les dé mayor proporción a los problemas de la que tienen.
- El cambio es parte de la vida: es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no pueden cambiar lo ayudará a enfocarse en otras.
- Pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la que quiere ir.
- Ante situaciones adversas tome acciones decisivas; es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan.
- Cultive una visión positiva de sí mismo. Esto le puede servir para desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos (APA, 2019).

Algunas formas adicionales de fortalecer la resiliencia le podrían ser de ayuda; por ejemplo, algunas personas escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros

eventos estresantes en sus vidas. La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollar la resiliencia.

Además de haber desarrollado el tema sobre la manera de cultivar la resiliencia, se debe considerar a un factor importante como la inclusión y exclusión de los escolares.

Con respecto al tema de la inclusión y exclusión dentro del ámbito de la educación, se puede señalar que, históricamente, hay una primera forma de exclusión que se realizó mediante una sustracción completa de la comunidad, es decir, cuando una persona, en nuestro caso los niños, han sufrido la deportación hacia fuera, han sido sacados de la comunidad, ya sea por el destierro, por la matanza o productos de las guerras. Podríamos decir que el genocidio representaría la forma última de estas políticas de exclusión por erradicación total (Echeita, 2013).

Un segundo conjunto de prácticas de exclusión consistente en construir espacios cerrados en el seno de la comunidad, allí, vendrían a ser representados por comunidades endogámicas, que no permiten el ingreso de otras comunidades o familias al seno de su comunidad. Otro caso estaría representado por los manicomios, las prisiones, los guetos, las leproserías, que les priva de ciertos derechos y de la participación en determinadas actividades sociales (Echeita, 2013).

La tercera figura de la exclusión, consistente en la atribución de un estatuto especial a ciertas categorías de población es, tal vez, la principal amenaza de la coyuntura presente. Esto se debe a las ambiguas políticas de discriminación positiva en las que podemos incluir la mayoría de las políticas de inserción. Es el caso de la exclusión que sufren algunas etnias y culturas, ya sea indígenas o afrodescendientes, aunque la Constitución sanciona a este tipo de comportamiento (Echeita, 2013).

El problema de la inclusión está garantizada por la Constitución del Ecuador (2018), ningún maestro, institución educativa, directivo o persona alguna puede

negarse a recibir en las aulas escolares a estudiantes que tengan una discapacidad física; la escuela está obligada a brindar las comodidades para su accesibilidad y permanencia en la escuela, lo que en muchos de los casos viene a constituirse en mayor responsabilidad docente al tener dentro del grupo de niños, por ejemplo a un niño con Síndrome de Down que, debido a su problema, no podrá seguir el ritmo de aprendizaje del resto de niños.

Según la conceptualización de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, por sus siglas en inglés) (2018), el concepto más amplio de educación inclusiva se orienta como un principio rector general para reforzar la educación en el desarrollo sostenible, el aprendizaje a lo largo de toda la vida para todos; y, un acceso a las oportunidades de aprendizaje en condiciones de igualdad para todos los niveles de la sociedad.

## **Conclusiones:**

La adolescencia es una de las etapas de transición fundamentales en el ser humano, ya que es donde el individuo experimenta cambios tanto físicos como cognitivos no solo a nivel personal sino con su entorno en general, en la que se presentan situaciones de inestabilidad emocional, períodos de crisis inevitable; por ello, es indispensable durante esta etapa el desarrollo de habilidades socio-afectivas y adecuada estabilidad cognitiva. Un individuo autónomo es aquel que ha recorrido todo un proceso de desarrollo y es capaz de establecerse y relacionarse de una manera adecuada con los demás y proyectarse al futuro como un individuo que guie sus decisiones y que estas se vean reflejadas en sus actitudes.

De ahí que, el desarrollo de la resiliencia en el ser humano es indispensable, ya que conlleva procesos neurobiológicos que se traducen como alteraciones que ocurren en el cerebro al momento de afrontar situaciones adversas en la vida cotidiana mediante, las cuales, el cerebro emite señales ligadas a las emociones para así desarrollar funciones que permiten regular los mecanismos neurobiológicos cognitivos y psicológicos, para dar una respuesta resiliente, con el fin de permitir que la persona pueda sobreponerse a las situaciones y a los cambios que se generan a lo largo de la vida, ya sea manteniendo el proceso homeostático o adaptándose a los diferentes

factores que puedan incidir, para que en lo posterior pueda reflejar características de una personas con un alto nivel de resiliencia como: independencia, capacidad de toma de decisiones, miras hacia un futuro positivo, con un nivel adecuado de autoconfianza, seguridad, disciplina, entre otras.

Estas características son necesarias para que el individuo pueda salir, incluso, fortalecido de aquellas situaciones que le generan desestabilidad y estrés en las diferentes formas de vida y generar un adecuado concepto de sí mismo, así como relaciones interpersonales positivas tanto en la familia como en el entorno que le rodea.

## **CAPÍTULO 2**

### **2. Metodología y uso de herramientas de investigación para el trabajo con estudiantes**

Para el desarrollo de este segundo capítulo se aplicó una metodología de investigación descriptiva, transversal. Este trabajo se basa en dos instrumentos de investigación social como es la ficha sociodemográfica y la prueba de Wagnild y Young (1993) que serán aplicadas a 47 estudiantes, entre los 12 y 17 años, que han pasado por circunstancias de abandono, orfandad y separación de uno de sus padres, con el fin de que desarrollen su resiliencia. Adicionalmente, se socializó con los docentes. Para concluir se implementa un cuestionario de satisfacción personal para tomar en cuenta la opinión de los estudiantes sobre el trabajo.

Se tomaron en cuenta las preguntas con los datos más relevantes de la ficha sociodemográfica principalmente para determinar aspectos como: situación familiar, educativa y modo de afrontar las dificultades.

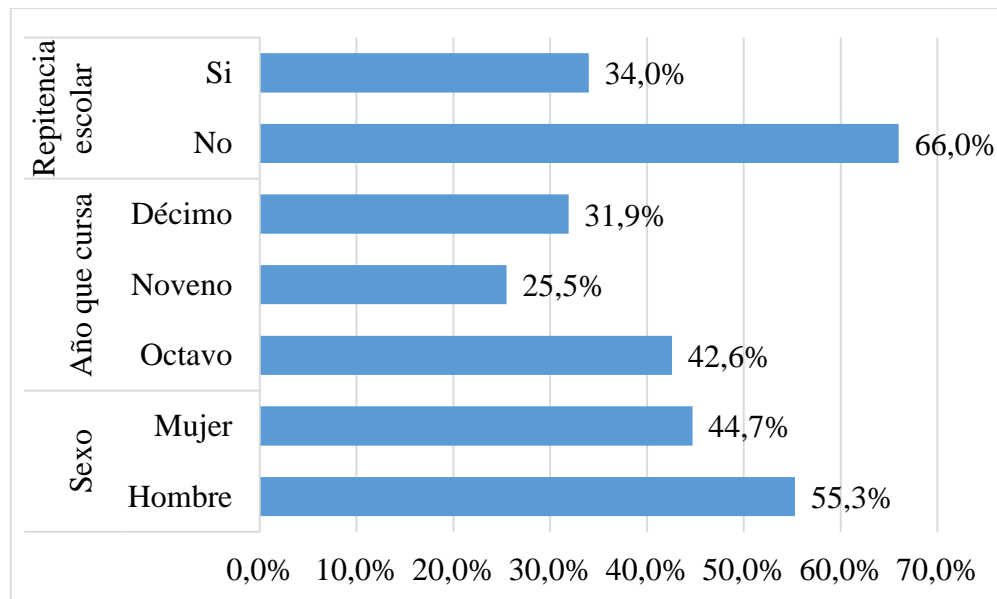
Según Hernández et. al (2010), los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, perfiles y características de grupos que se someten a un análisis. Por otra parte, los estudios que se aplican son transversales- descriptivos de la frecuencia de una exposición en una población definida. Se pretende obtener información independiente y conjunta sobre las variables de estudio, cuya recopilación y análisis de resultados permitirá elaborar una Guía de Resiliencia.

## 2.1 Aplicación, de la ficha socio demográfica

### 2.1.1 Sistematización, graficación e interpretación de resultados

Para obtener mejores resultados, se procedió a escoger las preguntas más relevantes de acorde a nuestro tema.

Gráfico 1. Características de los estudiantes: sexo, año escolar, repitencia.

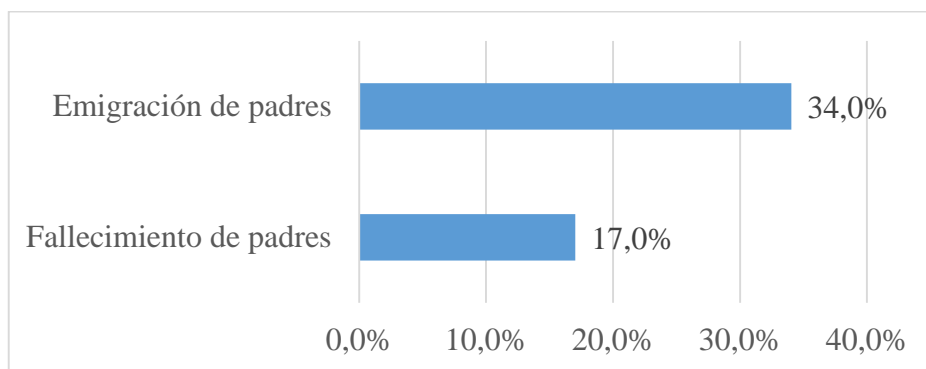


**Fuente:** Encuesta

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

El grupo de 47 adolescentes estuvo conformado por 26 hombres (55.3%) y 21 mujeres (44.7%) de entre 12 y 17 años con una edad media de 14.3 (DE=1.2); en su mayoría se encontraban en octavo de básica (n=20; 42.6%); además la tercera parte de los participantes registraron repitencia escolar (n=16; 34%).

Gráfico 2. Situaciones de vulnerabilidad en los estudiantes

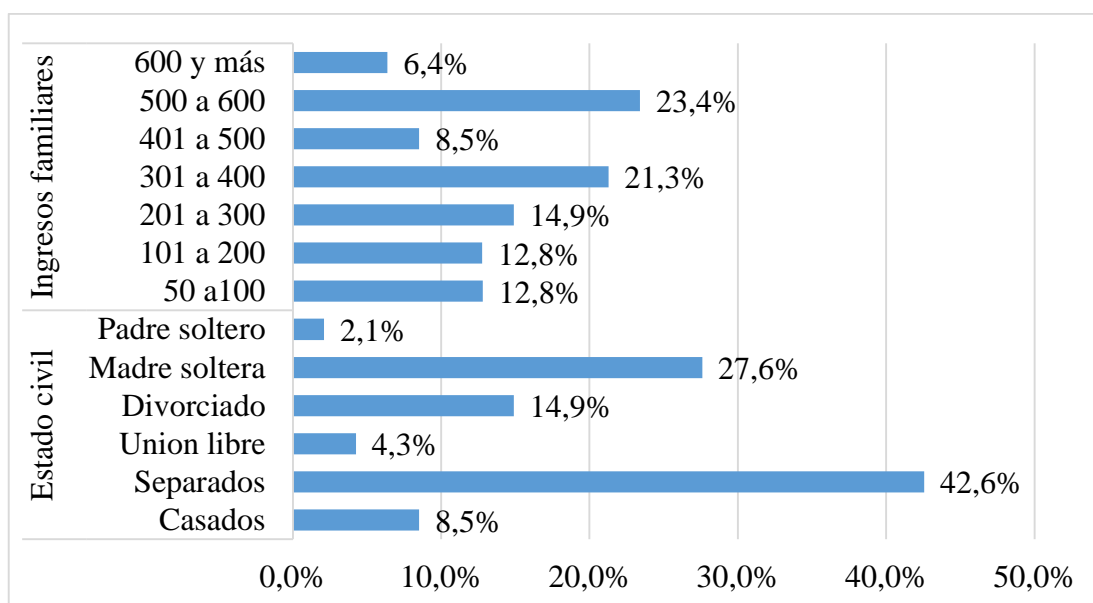


**Fuente:** Encuesta

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

En el gráfico 2, se puede observar que el 34.0% (n=16) de participantes eran hijos de padres inmigrantes y el 17% (n=8) huérfanos.

Gráfico 3. Características de los padres: estado civil e ingresos.

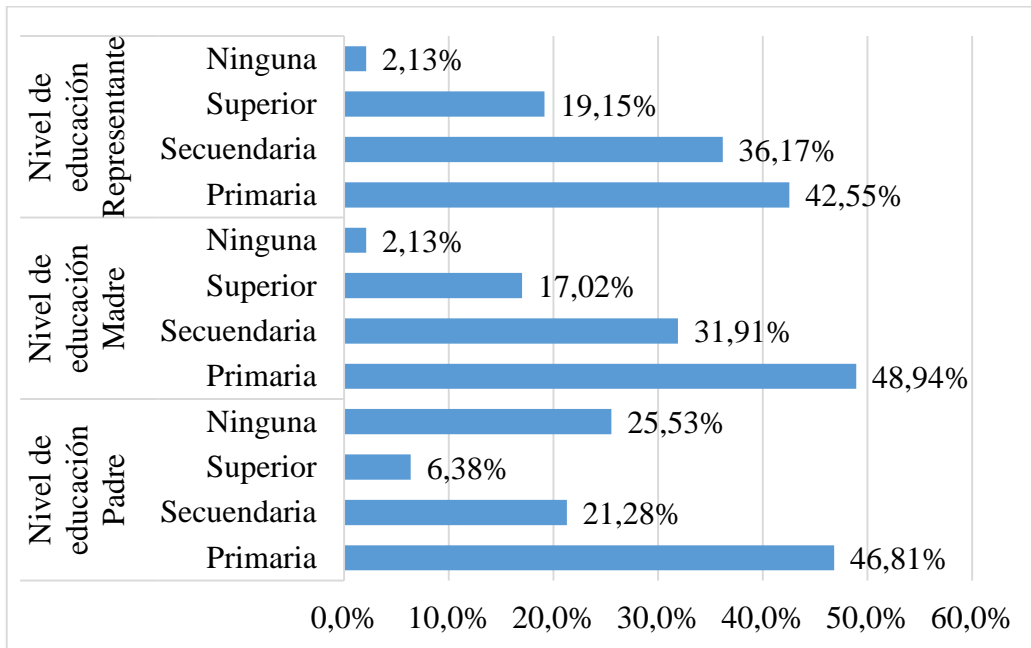


**Fuente:** Encuesta

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

Se registró que el 57.5% (n=27) tenían padres separados (42.6%) o divorciados (14.9%) y el 29.7% (n=14) solteros (13 madres y un padre); además se encontró que los ingresos familiares mensuales eran inferiores a 300 dólares en el 45.2% de los casos (n=190), el 29.8% (n=14) ingresos de entre 300 y 500 dólares y el 25% restante tenía ingresos superiores a 500 dólares.

Gráfico 4. Nivel de educación de los padres y representantes.



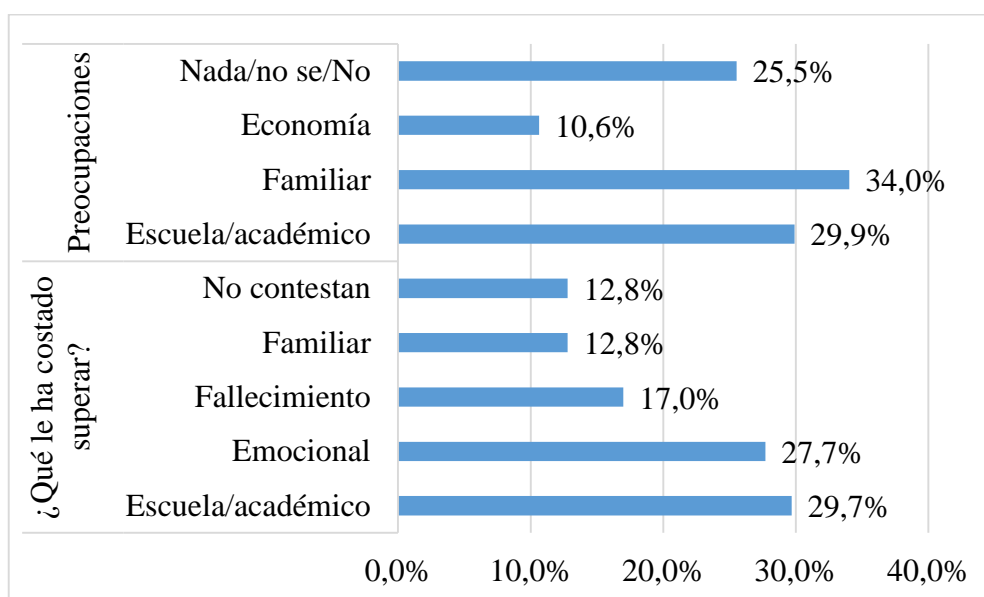
**Fuente:** Encuesta

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

El nivel educativo predominante en los padres de este grupo de adolescentes era el primario con casi la mitad de representantes en este nivel; seguido por el secundario; se encontró además que la cuarta parte de padres no tenía instrucción alguna.



Gráfico 5. Situaciones preocupantes en estudiantes.



**Fuente:** Encuesta

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

La cuarta parte de los participantes del estudio mencionaron no tener preocupaciones específicas; mientras que el 34% (n=16) tenía preocupaciones sobre aspectos familiares, el 29.9% (n=14) sobre problemas académicos o escolares y el 10.6% restante (n=5) situaciones económicas; adicionalmente, los estudiantes mencionaron que los aspectos académicos/escolares y emocionales han sido los principales problemas de superación; también se encontraron respuestas relacionadas con situaciones familiares, fallecimiento de familiares y el 12.8% (n=6) prefirió no contestar.

### **Resumen de la ficha sociodemográfica:**

Se trabajó con adolescentes en situaciones como: (Abandono, Orfandad y separación de los padres), prácticamente la mitad eran hombres y la mitad mujeres, se registró un alto nivel de estudiantes en octavo de educación básica.

Los adolescentes tenían padres separados en su mayoría y con bajos ingresos económicos

A los estudiantes les preocupaba principalmente aspectos académicos/escuela y situaciones familiares. Y lo que más les ha costado superar han sido problemas escolares y emocionales.

## 2.2 Aplicación la prueba de Wagnild y Young

### 2.2.1 Sistematización, graficación e interpretación de resultados de la prueba de Wagnild y Young

La prueba de Wagnild y Young está integrada por un total de 25 reactivos, en escalamiento con siete opciones de respuesta desde 1 = totalmente en desacuerdo, hasta 7 = totalmente de acuerdo, todos redactados en un sentido positivo. La puntuación total de la escala se obtiene al sumar los resultados individuales de cada uno de los reactivos.

Es una prueba de fácil aplicación ya sea de forma individual o colectiva, para adolescentes y adultos, con una duración de 25 a 30 minutos y que mide las siguientes dimensiones de resiliencia y sus respectivos ítems: ecuanimidad (7,8,11,12), satisfacción personal (16,21,22,25), sentirse bien solo (5,3,19), confianza en sí mismo (6,9,10,13,17,18,24) y perseverancia (1,2,4,14,15,20,23).

La confiabilidad de la prueba ha sido corroborada en diversos estudios realizados, uno de ellos se realizó a un grupo de estudiantes en la ciudad de México a través del método de consistencia interna Alpha de Cronbach, con el que se obtuvo un  $\alpha = 0,86$  (Caldera, Aceves, y Reynoso, 2016), así como otras investigaciones que manifiestan que utilizando esta escala, el Alpha de Cronbach para medir consistencia, fue de 0.94 para toda la escala (Ospina, 2007).

*Tabla 2. Rangos de Valoración de la Prueba de Wagnild y Young*

Valoración	Puntos
Alta	126-175 puntos
Media	76-125puntos
Baja	25-75 puntos

**Fuente:** Prueba de Wagnild y Young (1993)

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

### 2.3 Resultados de la aplicación de la prueba de Wagnild y Young

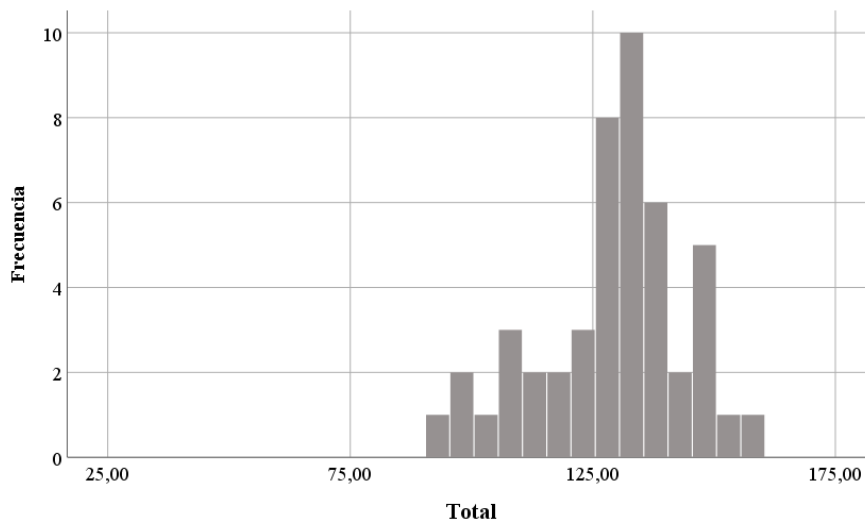
Tabla 3. Resultados de la Prueba de Wagnild y Young.

Rangos	Número	Porcentaje
Baja	0	0
Media	14	29.8
Alta	33	70.2
Total	47	100

Fuente: Prueba de Wagnild y Young (1993)

Sistematización: Karen Cabrera y Viviana Largo

Gráfico 6. Resiliencia total en adolescentes en Test de Wagnild y Young



Fuente: Prueba de Wagnild y Young (1993)

Sistematización: Karen Cabrera y Viviana Largo

De acuerdo con la tabla de distribución y basándonos en los rangos establecidos, no encontramos estudiantes en los niveles del rango bajo; lo que tendremos que trabajar solamente con dos rangos medios y altos, porque la mayoría de los estudiantes obtuvieron un mayor porcentaje en estos rangos, además en este grupo de estudiantes osciló entre 93 y 156 con una media de 129.15 lo que indica una resiliencia general alta y una baja dispersión de datos ( $DE=15.36$ ) que implica una similitud de comportamiento en todos los adolescentes, se puede observar la distribución de los resultados que el 29.8% de los adolescentes ( $n=14$ ) tenían una resiliencia media (puntuaciones entre 76 y 125) y el 70.2% restante ( $n=33$ ) una alta resiliencia, (puntuaciones entre 126 y 175).

Tabla 4. Factores de Resiliencia

	Mínimo	Máximo	Media	DE	Media de la escala
Satisfacción personal (4-28)	14.00	27.00	21.91	3.48	16
Ecuanimidad (4-28)	12.00	28.00	20.60	3.76	16
Sentirse bien solo (3-21)	5.00	21.00	13.64	3.33	12
Confianza en sí mismo (7-49)	23.00	49.00	37.53	5.66	28
Perseverancia (7-49)	23.00	45.00	35.47	5.03	28

**Fuente:** Prueba de Wagnild y Young (1993)

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

Los resultados obtenidos en cada factor de resiliencia se pueden observar en la tabla 4, se encontró una direccionalidad hacia una alta resiliencia en cada factor, pues, en cada uno de ellos la puntuación media superaba a la media de cada escala; especialmente en lo referente a “satisfacción personal” (M=21.91; DE=3.48) y “confianza en sí mismo” (M=37.53); se encontró también que los factores más débiles en los adolescentes era “Sentirse bien solo” (M=13.64; DE=3.33) y “Perseverancia” (M=35.47; DE=5.03).

Tabla 5. Descriptivos: Satisfacción personal, Ecuanimidad, Sentirse bien solo

Factor	Ítem	Media	DE
Satisfacción personal	Por lo general, encuentro algo de que reírme	5,87	1,47
	Mi vida tiene significado	6,15	1,30
	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	4,09	1,89
	Acepto que hay personas a las que no les agrado	5,81	1,45
Ecuanimidad	Usualmente veo las cosas a largo plazo	4,55	1,67
	Soy amigo de uno mismo	5,66	1,82
	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	5,09	1,35
	Tomo las cosas una por una	5,30	1,55
Sentirse bien solo	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	5,36	1,75
	Dependo más de mí mismo que de otras personas	2,89	2,08
	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	5,38	1,60

**Fuente:** Prueba de Wagnild y Young (1993)

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

Para identificar los aspectos de resiliencia que deben mejorarse en este grupo de estudiantes se realizó un análisis por ítem en cada factor analizado; en el análisis se encontró que el aspecto más débil en la satisfacción personal fue “No me lamento de las cosas que no puedo hacer nada” (M=4.09; DE=1.89) Significa que las personas tienden a lamentarse por cosas en las que no tienen control. En la ecuanimidad se encontró que todos los ítems revelaban un comportamiento positivo de resiliencia en los estudiantes, sin embargo, el aspecto más débil en este caso fue: “Usualmente veo las cosas a largo plazo” (M=4.55; DE=1.67). Finalmente, en el factor sentirse bien solo se encontró que “Dependo más de mí mismo que de otras personas”, era el aspecto más crítico en los estudiantes (M=2.89; DE=2.08) en lo que refiere a resiliencia.

Tabla 6. Descriptivos por Factor: Confianza en sí mismo, Perseverancia.

Factor	Ítem	Media	DE
Confianza en sí mismo	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	5,98	1,26
	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	3,98	1,65
	Soy decidida	5,21	1,60
	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	5,06	1,74
	El caer en un mismo me permite atravesar tiempos difíciles	5,81	1,36
	En una exigencia soy una persona en quien se puede confiar	5,85	1,20
Perseverancia	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	5,64	1,22
	Cuando pienso algo lo realizo	4,36	1,61
	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	5,34	1,59
	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	5,36	1,36
	Tengo autodisciplina	4,89	1,42
	Me mantengo interesado en las cosas	5,36	1,47
	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera	4,43	2,09
	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	5,72	1,57

**Fuente:** Prueba de Wagnild y Young (1993)

**Sistematización:** Karen Cabrera y Viviana Largo

En lo que hace referencia la confianza en sí mismo se encontró que la sensación de poder manejar varias cosas al mismo tiempo era el más débil ( $M=3.98$ ;  $DE = 1.65$ ); mientras que, en perseverancia, fue en donde se encontró la mayor parte de debilidades específicas, pues, se reflejaron valoraciones medias inferiores a 5 en: “cuando pienso

algo lo realizo”, “tengo autodisciplina”, “algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera”, los que serían considerados como puntos de mejora.

### **2.3.1 Características resilientes encontradas:**

Una vez terminado el análisis de resultados de la encuesta socio demográfica y la prueba de Wagnild y Young (1993), es posible sistematizar los problemas que aquejan a los estudiantes. Los resultados arrojaron que es posible clasificar al estudio en tres aspectos: situación familiar, situación educativa y modo de afrontar las dificultades. Para entender mejor la problemática, se expondrán los análisis de cada una de los tres aspectos obtenidos en el estudio ficha sociodemográfica y el encontrado en la prueba.

Para ello, se muestran los siguientes factores en orden de puntuación, cuyos resultados permitieron obtener puntuaciones: bajas en perseverancia demostrando que necesita un poder para enfrentar las circunstancias desfavorables y mostrar un alto deseo de logro y autodisciplina y en sentirse bien solo, necesitando ser valorado y como una persona importante.

### **2.3.2 Situación familiar:**

Los resultados dan indicio de que al parecer hay una incidencia considerable de padres separados, madres solteras, de padres divorciados, y que han migrado o fallecido; dichos problemas no deben verse de manera aislada porque son detonantes de inestabilidad emocional que, si no se reciben ayuda, muy difícilmente los jóvenes lograrán superar estos problemas. Para un alto porcentaje de los estudiantes, la desestabilidad del hogar, es decir, los conflictos de sus padres, les afecta directamente.

La adolescencia es una etapa de adaptación a la sociedad y un paso a la adultez. Se debe considerar que, de manera natural, cambia el comportamiento de los individuos; sin embargo, la forma de actuar puede variar si es que no se logra entender esos comportamientos que pueden llevar a una actitud de apatía a la resiliencia por su misma naturaleza, pero, esto puede cambiar directa o indirectamente con ejemplos de conducta que reciben en sus hogares y con las personas con quienes se relaciona. Por lo tanto, todo apoyo que venga de fuera será más urgente y necesario cuando los jóvenes no cuentan con sus progenitores cerca.

### **2.3.3. Situación educativa:**

Los estudios de los padres inciden por un lado, una deserción escolar baja; por otro lado, lo que preocupa son las pérdidas del año escolar de los estudiantes. Uno de los factores que inciden en la falta de apoyo pedagógico es el nivel de educación de los padres o representantes de los estudiantes; se ve que la mayoría de ellos alcanzan el nivel primario, un porcentaje menor logran la secundaria, mínimamente tiene un nivel superior, para terminar con un porcentaje considerable que no tiene ninguna instrucción, especialmente, sus madres, cuyos resultados de la encuesta, son a quienes más acuden los adolescentes cuando tienen problemas. También se identificó que mientras más altos niveles de instrucción cursan los estudiantes, más complicado se vuelve para los padres el acompañamiento en las tareas, lo que incide en las bajas notas e incluso la pérdida del año escolar.

### **2.3.4 Modo de afrontar las dificultades:**

Para la superación de dificultades, la mayoría de adolescentes recibió ayuda de su madre, hermanos y, también, en menor cantidad de los padres. Con estas experiencias ellos recomiendan salir adelante, respetar a los padres, pedir ayuda, mantener la calma; y, especialmente, no caer en las drogas. Como se analizó anteriormente, es lamentable que un mínimo porcentaje recomiende pedir ayuda; la mayoría de los adolescentes creen que pueden afrontar solos la situación o no saben cómo hacerlo. Este tipo de indicadores marcan una alerta en la forma cómo actúan los chicos ante las dificultades, de allí que, cuando no pueden afrontar los problemas en el debido tiempo, los problemas se desbordan de sus manos y pueden traer consecuencias graves.

La prevención es la mejor medida para aprender de las experiencias de los demás, así como la suficiente confianza para acudir a un especialista cuando ya se tienen antecedentes de casos que han sido tratados dentro de las aulas de clase. La importancia de la Guía de Resiliencia se da como una herramienta complementaria que pretende mejorar la calidad de vida de los adolescentes, quienes, se enfrentan constantemente a los problemas y no saben cómo superarlos.



Los estudiantes, como se vieron en los resultados, indican que están presentes factores que les impide lograr una estabilidad emocional; es decir, muchas veces, se sienten solos y esto se da como consecuencia de múltiples factores, tales como: el sentimiento de abandono por el fallecimiento de uno de sus progenitores, por efectos de la migración como se demuestra en las encuestas, por la incidencia considerable de padres separados, madres solteras, padres divorciados, entre otros.

### **Conclusiones:**

A partir de los resultados de la ficha socio demográfica y el test aplicado de Wagnild y Young (1993) es posible sistematizar los problemas que aquejan a los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica, que presentan situaciones de abandono, orfandad y separación de padres.

Los resultados arrojados ayudan a clasificar el estudio en tres variables: situación familiar, situación educativa y modo de afrontar las dificultades. Para entender mejor la problemática, se expusieron los análisis de cada una de las tres variables obtenidas en el estudio.

Los estudiantes con mayor número de participantes se encuentran en octavo. Existe un porcentaje de hombres con un 55.3% y mujeres con 44.7% en todo el grupo de trabajo.

Una de las características más preocupantes que se aprecia en los estudiantes, es el aspecto académico; de esta se desglosa la pérdida de año con un porcentaje de 34 %. También están situaciones familiares que afectan a los estudiantes de varias maneras, principalmente, el aspecto emocional de los adolescentes, posiblemente, a la emigración de uno de los padres con un porcentaje de 34% y el fallecimiento con un 17% de la población. La estructura familiar estable contribuye a una buena salud emocional, caso contrario, trae secuelas psicológicas que deben ser atendidas de manera inmediata.

Frente al nivel general de resiliencia de los estudiantes se obtuvo un porcentaje de 29,8% ubicándose en el rango medio del test de resiliencia de Wagnild

y Young. Según los factores con mayor resiliencia están en: satisfacción personal y confianza en sí mismo; sin embargo, presentan menor resiliencia en factores como sentirse bien solo y la perseverancia. Estos resultados obtenidos permitirán conocer los parámetros en los que se debe trabajar para elaborar las actividades más certeras que permitirán construir la Guía de Resiliencia, para fortalecer la estabilidad emocional y acorde a las necesidades y situaciones reales por las que atraviesan los estudiantes a la hora de implementar el estudio, se trabajará con grupos que se encuentran en el nivel medio y alto.

## CAPÍTULO 3

### 3. Elaboración de una Guía para la Resiliencia en adolescentes

*En los actos de fortaleza ante las dificultades, está el poder del ser resiliente (Karen y Vivi).*

#### 3.1 Justificación

Una experiencia adversa es concebida casi siempre como negativa, pero, no siempre se queda estancada en este término. Lo que suceda después, depende de muchos factores que contribuyen a transformar experiencias negativas en aprendizajes constructivos, llamada resiliencia, la cual, es la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido y transformado positivamente. Sin embargo, es necesario rodearse de personas que le ayuden a superar adversidades, ya sean padres, maestros, amigos, familiares. El ser humano es un ser resiliente, por naturaleza, pero, hacen falta factores que contribuyan a conseguir ser fortalecido.

Conociendo con anterioridad sobre la teoría de la resiliencia, nos propusimos realizar una guía sobre este tema en estudiantes de octavo, noveno y décimo de educación básica en edades de 12 a 17 años, del colegio Ulises Chacón de la ciudad de Cuenca, para lo cual, se desarrolló un marco conceptual; además, se ha utilizado herramientas como: la encuesta socio demográfica y la aplicación de la prueba de Wagnild y Young (1993), para identificar los problemas de resiliencia. A continuación, se presentarán las actividades y técnicas para la ayuda emocional de los adolescentes.

#### **Situación familiar:**

Se ha visto el parámetro de que existe un índice alto de padres separados, madres solteras, de padres divorciados, y que han migrado o fallecido.

Debido a ello, los estudiantes presentan desestabilidad en su hogar; es decir, los conflictos de sus padres les afectan directamente. Su manera de actuar puede variar si es que no se logra entender esos comportamientos que pueden llevar a una actitud de apatía a la resiliencia por su misma naturaleza, pero, esto también puede cambiar

directa o indirectamente con ejemplos de conducta que reciben en sus hogares y con las personas con quienes se relaciona, en este caso, los docentes y demás compañeros.

### **Situación educativa:**

Es preocupante, en el ámbito educativo, el índice de pérdidas del año escolar. A este factor se suma el nivel de educación de sus padres, ya que la mayoría solamente cuenta con educación primaria, lo que hace muy difícil que les puedan guiar en este campo pedagógico en los niveles medios y superiores.

### **Modo de afrontar las dificultades:**

Para la superación de dificultades, la mayoría de adolescentes cuentan con el apoyo de su madre o familiar cercano; sin embargo, si no tiene una buena resiliencia, los aspectos negativos marcan una alerta en la forma cómo actúan los chicos ante las dificultades. Cuando los problemas son leves, es probable que no necesiten mayor ayuda, pero, si son graves y no se resuelven a su debido tiempo, estos salen de sus manos y pueden traer consecuencias de estabilidad emocional grave.

Los estudiantes indican factores que les impide lograr una estabilidad emocional; es decir, muchas veces, se sienten solos y esto se da por el sentimiento de abandono, ya sea a consecuencia del fallecimiento de uno de sus progenitores o por la incidencia considerable de padres separados.

### **3.1.1 Resumen del test**

En cuanto a la prueba de Wagnild y Young (1993). El nivel general de resiliencia de los estudiantes era alto y parecido en todos prácticamente se ubica en el 70% tenía alta y el 30% medio. Observando una alta resiliencia en cada dimensión siendo la más alta en general resaltando en: “Satisfacción personal” y confianza en sí mismo”

Obtenemos como resultados puntuaciones débiles de resiliencia en: perseverancia demostrando que necesita un poder para enfrentar las circunstancias desfavorables y mostrar un alto deseo de logro, autodisciplina y en sentirse bien solo, necesitando ser

valorado y como una persona importante. Por lo tanto la Guía de resiliencia se enfocará en los aspectos psicoafectivos de los estudiantes

A continuación, se muestra la estructura para la elaboración de la Guía para los adolescentes:

**Tema:** Estabilidad emocional, confianza y sentimiento de abandono

### 3.2 Objetivos

#### 3.2.1 Objetivo General

- Elaborar y aplicar la guía de resiliencia para fortalecer la estabilidad emocional de los estudiantes de octavo, noveno y décimo de educación básica.

#### 3.2.2 Objetivos específicos

- Mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes.
- Desarrollar la confianza en las capacidades académicas y perseverancia.
- Superar el sentimiento de abandono.

### 3.3 Plan de Intervención para 35 estudiantes de 8vo, 9no y 10mo año de Educación Básica

Objetivo	Actividad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “El sombrero misterioso”</li> <li>▪ “Mi espejo”</li> <li>▪ ¿Cómo me dibujo?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la confianza en las capacidades académicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Desarrollando la confianza”</li> <li>▪ “El viaje inesperado y llevando lo necesario”</li> <li>▪ “De las dificultades hacia las oportunidades”</li> <li>▪ “Buscando las cualidades”</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superar el sentimiento de abandono.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “El fin del mundo”</li> <li>▪ “Sin resentimientos”</li> <li>▪ “La Carta cerrada”.</li> </ul>

#### Descripción de las actividades:

### INTRODUCCIÓN

Para empezar nuestro taller con los estudiantes, se fortaleció en la estabilidad emocional y se procedió a realizar una dinámica rompe hielo para establecer un ambiente de confianza, luego realizamos las demás actividades planteadas de forma más abierta, dinámica y con participación de todos los estudiantes.

**Dinámica rompe hielo:**

**“La telaraña”**

<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsables</b>
La telaraña. Esta dinámica consiste en pasar el hilo a cada participante formando una red entre todos. Cada uno menciona su nombre, edad lo que le gusta y que espera sobre el proyecto que se va a presentar.	Rollo de hilo Estudiantes	15 m”	Karen y Viviana

**ACTIVIDAD No. 1**

**“El Sombrero Misterioso”**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
Mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes.	El sombrero misterioso	40”	Un sombrero y tarjetas de cartulina con factores de riesgo y factores de protección. 4 cartulinas A4 de diferente color, 2 pliegos de cartulina de diferente color y cinta maskin.	Karen y Viviana

**Metodología:**

En esta actividad se toma una metodología de trabajo compartido, entre estudiantes y tutores.

**Desarrollo:**

Se indica al grupo lo siguiente: “El día de hoy vamos a jugar el *sombrero misterioso*. Como ven, hoy es un día de mucho sol, pero, traigo un sombrero que me protege. Dentro de él hay frases valiosas que permiten seleccionar factores de riesgo en una cartulina color rojo y protección en cartulina celeste”.

Luego de la introducción, invitamos a los estudiantes a pasar al frente y sacar una tarjeta del sombrero y leer cada uno en voz alta la frase. Posteriormente, se les pide que peguen en la cartulina correspondiente.

<b>Factores de protección:</b>	<b>Factores de riesgo:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Valores familiares que favorezcan la salud integral de los adolescentes.</li> <li>b. Autoestima sana.</li> <li>c. Integración y apoyo familiar.</li> <li>d. Sana comunicación familiar.</li> <li>e. Apoyo de los profesores.</li> <li>f. Influencia positiva del círculo de amistades.</li> <li>g. Práctica deportiva.</li> <li>h. Información sobre el consumo y abuso de drogas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ausencia de figuras paterna y materna.</li> <li>b. Carencia de límites, reglas o disciplina.</li> <li>c. Falta de supervisión, atención y escucha de los padres hacia el adolescente.</li> <li>d. Comunicación familiar deficiente.</li> <li>e. Confusión de valores.</li> <li>f. Violencia familiar.</li> <li>g. Falta de empatía con los demás.</li> <li>h. Bajo desempeño escolar.</li> <li>i. Ausentismo escolar.</li> <li>j. Deserción escolar.</li> <li>k. Falta de proyecto de vida.</li> <li>l. Dificultad para trazar y lograr metas</li> <li>m. Incapacidad de mostrar afecto.</li> <li>n. Aislamiento, depresión, desesperanza.</li> <li>o. Malas compañías. Amigos que presionan para romper las reglas.</li> <li>p. Abuso en el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas.</li> </ul>

### **Evaluación**

La actividad se realiza tomando una tarjeta que es leída, luego, pegan en la cartulina correspondiente. Por último, se les pregunta qué les pareció, de tal manera se pueden identificar lo que necesitan incluir en su vida y cuáles deben evitar.

Los estudiantes logran diferenciar los que resalta en cada uno de ellos y lo que les falta en su vida, logrando así que se den cuenta que deben incluir más factores positivos y cosas en su vida como realizar deportes, recibir apoyo, abrirse ante los demás, enfocándose en que mencionan que deben cuidar su cuerpo y mente.

## ACTIVIDAD No. 2

### “Mi espejo”

Objetivo	Actividades	Tiempo	Materiales	Responsables
Mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes.	Mi espejo	40”	Hojas de papel, lápices	Karen y Viviana

#### Metodología:

Se necesita la colaboración de estudiantes que estén predispuestos a trabajar.

#### Desarrollo:

Se pide a cada estudiante que divida la hoja de papel en cuatro partes iguales.

En cada cuadrante se escribe lo siguiente:

Como hijo o hija soy 1. 2. 3.	Como hermano o hermana soy 1. 2. 3.
Como amigo o amiga soy 1. 2. 3.	Como estudiante soy... 1. 2. 3.

Alrededor de 20 minutos tienen que escribir tres características positivas o negativas, al finalizar podemos socializar.

¿Qué rol les costó más trabajo?

Se les pregunta cómo es como hijo, hermana, amiga y estudiante.

¿Qué fue lo más difícil en poder encontrar, lo positivo o lo negativo?

Estrategia: Indistintamente y solo los que desee participar. De qué manera podrían mejorar en algún aspecto en forma positiva

#### Evaluación:

Se les pregunta si cada actividad les ayuda para realizar la tarea sobre autoconocimiento y en qué roles hace falta mejorar más.

Entre el grupo de estudiantes no hay demasiado apego, por lo tanto les cuesta confiar en los demás, debido a que no cuentan con personas de confianza, sin embargo,



se resalta lo que mencionan entre ellos resaltando que poseen cualidades y pueden ayudarse entre ellos.

### ACTIVIDAD No. 3

#### ¿Cómo me dibujo?

Objetivo	Actividades	Tiempo	Materiales	Responsables
Mejorar la estabilidad emocional de los estudiantes.	Dibujarse a sí mismos	30”	Una hoja de papel, lápiz	Karen, Vivi y profesor de aula

#### Metodología:

El desarrollo de la actividad requiere la colaboración de estudiantes y tutores.

#### Desarrollo:

Se explica a los estudiantes que se dibujen en una hoja, con cara feliz.

Luego, poner su nombre de manera vertical y, con cada letra, poner una palabra positiva acerca de ellos.

Ejemplo: Ana

Amable

Noble

Amorosa

#### Evaluación:

La apreciación de los estudiantes es tomada en cuenta para ver si se cumple el objetivo, incluyendo qué cualidades pueden destacar sobre sí mismo.

Los estudiantes hacen una lista de sus cualidades y lo que sobresale en ellos con la finalidad de demostrar que si pueden seguir adelante mediante las cosas buenas que tienen y entre el grupo se menciona de cada uno, por lo tanto se hace una lista, valorando a cada uno y así se sienten importantes

### ACTIVIDAD No. 4

#### “Desarrollando la confianza”

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
Desarrollar la confianza en las capacidades académicas.	Desarrollar la confianza y la seguridad de estudiante.	30''	Cartulinas pequeñas para escribir las preguntas. Presentación de un video	Karen y Viviana

Exposición de un video motivacional:

**Fuente:** <https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>

### **Metodología:**

Se trabaja con estudiantes, en grupos, con la finalidad de que todos participen. Se realiza una motivación del ejercicio sobre el descubrimiento personal e importancia.

### **Desarrollo:**

Entregamos una cartulina pequeña, escrita una pregunta con letra legible. Luego, uno por uno de los estudiantes tiene que leer la pregunta, procurando responder con sinceridad en la cartulina. Al final, se propone un debate sobre el ejercicio hecho.

Este ejercicio requiere la presencia de dos personas para poder coordinar la entrega de las preguntas a cada estudiante.

### **Preguntas:**

- ¿Qué importancia tiene las calificaciones en su vida?
- ¿Cómo enfrentaría usted un bajo rendimiento?
- ¿Cómo encara usted el divorcio?
- ¿Cuál es la emoción más difícil de controlar?
- ¿Cuál es en este momento, su mayor problema?
- ¿Cuáles son sus mayores recelos en su grupo?

**Evaluación:**

Se pregunta a los estudiantes qué les llama la atención o si se presenta alguna dificultad; además, qué les pareció y cómo enfrentaría de forma positiva las preguntas. Adicionalmente, se les solicita hacer un resumen de ser resiliente, mediante un video. Ellos responden que es importante superarse a través de estudiar mucho y tener confianza en sí mismo de que van a conseguirlo mediante esfuerzo y dedicación, pese a sentir tristeza por las situaciones que pasen deben seguir adelante, luchando por sus sueños como en el video observado.

**ACTIVIDAD No. 5****“El viaje inesperado y llevando lo necesario”**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
Desarrollar la confianza en las capacidades académicas.	El viaje inesperado y llevando lo necesario	40”	Pizarrón, marcador, hojas de papel bond, y lápices.	Karen y Viviana

**Metodología:**

Esta actividad utiliza una metodología de trabajo compartido e interactivo, entre estudiantes y tutores.

**Desarrollo:**

Se pide a los estudiantes imaginarse que se avecina un viaje a la naturaleza, por ello, es necesario prepararse mentalmente, empacando cosas necesarias para poder enfrentar algún problema que se presente ya sea con un familiar, amigo, conocido que esté o no en contacto.

Se da la siguiente orden:

- Escribir en la hoja elementos necesarios para el viaje.
- Pueden elegir de 4 a 6 palabras escritas en el pizarrón.
- Intercambio de opiniones por medio de diversas intervenciones y respuestas a las siguientes preguntas, como:
  - ¿Cuáles fueron las cosas que elegiste? y ¿por qué las elegiste?

- ¿Qué es necesario para ti?

Lista de elementos:

- ✓ Amor verdadero
- ✓ Fortalecimiento para crecer
- ✓ Sentimiento de comprensión
- ✓ Comunicación con padres, amigos, familiares, otros
- ✓ Confianza en una persona para una situación difícil
- ✓ Respeto
- ✓ Tolerancia
- ✓ Comprensión en situaciones difíciles
- ✓ Perdón a personas que me han lastimado
- ✓ Fuerza ante situaciones difíciles
- ✓ Paciencia
- ✓ Reconciliación
- ✓ Lazos de unión y amor
- ✓ Afecto: Un Abrazo, beso o caricia
- ✓ Protección hacia lo que nos rodea
- ✓ Tranquilidad
- ✓ Ambiente sano y positivo
- ✓ Relajación profunda respiración
- ✓ Pensamientos positivos

### **Evaluación:**

Luego de una selección individual se reflexionan sobre las razones por las cuales lo eligieron. Es importante que se consideren las decisiones de cada uno de ellos, ya que son diferentes y únicas.

### **ACTIVIDAD No. 6**

#### **“De las dificultades hacia las oportunidades”**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
Desarrollar la confianza en las capacidades académicas.	Buscando las causas y efectos	40”	Presentación de un video	Karen y Viviana

### **Video motivacional:**

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=X9NVcxWVg0>

### **Metodología:**

Se explica que, partiendo de una dificultad se debe generar una oportunidad.  
Superar positivamente una dificultad, significa, ser resiliente.

Se invita a los estudiantes a ver un video:

Al finalizar se realiza una pequeña reflexión sobre el video

¿Qué aconteció al inicio del video?

Descubrir las oportunidades que se ofrecieron

Las dificultades que han pasado los alumnos

### **Desarrollo:**

Participación de todos los alumnos, viendo desde otro punto de vista las dificultades que han tenido con el fin de que puedan superarlos con resiliencia.

### **Evaluación:**

Con los estudiantes se realizan las siguientes preguntas: ¿Cómo les pareció el video?, ¿Cuáles son las lecciones aprendidas?, ¿Cómo enfrentar las dificultades? y, ¿Qué oportunidades pueden tener?

Ellos toman en cuenta que pese a ser difícil superar obstáculos deben hacerlo, ya que deben sentirse valiosos y aprender a quererse y valorarse por si mismo y rodearse de personas que sean impulso en su vida para ser mejores día a día

## **ACTIVIDAD No. 7**

### **“Buscando las cualidades”**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
Desarrollar la confianza en las capacidades académicas.	Buscando las cualidades positivas y palabras de motivación del grupo.	40”	Alumnos	Karen y Viviana

### **Metodología:**

El facilitador inicia diciendo que, en la vida diaria, la mayoría de las veces, las personas observan defectos del prójimo más no cualidades positivas. Por ello, es necesario incentivar a la persona a seguir adelante.

**Desarrollo:**

- Se les solicita ponerse todos de pie y enumerarse 1 y 2; luego, se separarán el grupo asignado con el número 1 y dos, aparte.
- Se forman dos círculos para poner a los números uno adentro y los dos afuera, ubicándose como parejas uno en frente de otro; posteriormente, se irán intercambiando hasta lograr una comunicación entre todos.
- Cada estudiante tendrá la oportunidad de destacar cualidades de su compañero/a con palabras de motivación frente a diversas situaciones.

**Evaluación:**

Se realiza una breve tertulia sobre la actividad con el fin de preguntar qué les pareció y si han logrado motivarse entre todos, incluyendo mencionar cualidades, acerca de lo que piensen frente a cada uno de sus compañeros.

Ellos mencionan cualidades y aspectos positivos, ya sea un elogio por su forma de ser con los compañeros o por sus logros, dicen muchas cosas como una conversa y sigue el ruedo y le toca decir al siguiente de su grupo, sin duda, quedan repletos de aspectos positivos que escucharon de los demás que piensan acerca de cada uno de los estudiantes.

**ACTIVIDAD No. 8**

**“El fin del mundo”**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
Superar el sentimiento de abandono.	El fin del mundo y el valor de la vida.	40”	Niños formados en grupos de 8	Karen y Viviana

**Metodología:**

Esta actividad requiere una metodología de trabajo compartido, entre estudiantes y tutores.

**Desarrollo:**

Se indica al grupo: Juguemos que hoy será *El fin del mundo*

1. Se forman grupos de ocho alumnos
2. Dando la siguiente consigna: “En 10 horas el planeta tierra explotará y la vida llegará a su fin. Solo hay una forma de salvarse: alejarse del planeta en una nave espacial que tiene capacidad para cinco personas”.

3. Cada grupo debe elegir los siguientes personajes:

Mujer embarazada, niño, profesor, doctor, madre soltera, policía, papá y mamá, terapeuta.

- Las personas deben decidir entre ellos quienes forman parte del viaje.
- Cada participante defiende su personaje ya que asume que su vida está en riesgo y debe salvar.
- Decir cuáles fueron sus sentimientos, pensamientos, ideas.

¿Cómo se sintieron algunos al saber que podrían morir?

¿Cuál es la importancia de saber controlar las emociones?

**Evaluación:**

Frente a esta situación se pretende dar a conocer el valor de las personas que eligen y el significado que estas personas tienen en su vida. Con esta actividad se pretende un buen manejo de emociones y sentimientos.

**ACTIVIDAD No. 9****“Sin resentimientos”**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
Superar el sentimiento de abandono.	Sin resentimientos	30”	Una hoja de papel, pizarrón marcador, esferos.	Karen y Viviana

**Metodología:**

El desarrollo de la actividad requiere la colaboración de estudiantes y tutores.

**Desarrollo:**

Se indica que deben sentarse en parejas. Cada uno debe doblar una hoja en cuatro partes de la siguiente manera:

- En el primer espacio, se realiza una lista con nombres de diez personas con las que estén en contacto o no casi todos los días (padres, familiares, novio(a), amigos(as), profesores, etc.), que tengan o tuvieron algún inconveniente o problema que no han superado.
- En el segundo espacio, se clasifican tres personas de las cuales han tenido la mayor dificultad o algún inconveniente no superado.
- En el tercer espacio, se escribe por cada una de las personas su debida expresión de resentimiento ya sea por enojo, molestia o dolor. Ejemplo: “Pedro, estoy resentido contigo porque no me ayudaste a estudiar y me saque mala nota.
- En el cuarto espacio es una solución.

La última columna es la más importante, considerando que el resentimiento guardado debe ser superado de manera positiva.

### **Evaluación:**

Se evalúa cómo se cambia un resentimiento mediante la comunicación y comprensión en determinadas situaciones, evitando el orgullo o sentimientos negativos. Pueden ayudar a los demás dando consejos positivos.

Resaltan la importancia de elección a su madre ya que es la que está más cercanos hacia ellos, resaltan la importancia de la vida y de los que se encuentra a su alrededor con los que pueden sentirse apoyados en su vida y son indispensables para ellos

## **ACTIVIDAD No. 10**

### **“La Carta cerrada”**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsables</b>
Superar el sentimiento de abandono.	Escribir una carta con todas las dificultades enfrentadas por cada estudiante.	30”	Una hoja de papel, esfero de color azul. Música de fondo.	Karen, Viviana y profesor de aula.

### **Metodología:**

El desarrollo de la actividad requiere la colaboración y sinceridad de estudiantes.



**Desarrollo:**

Con música de fondo sobre la naturaleza, se escribe un listado de dificultades vividas que han tenido durante el trayecto de vida, cómo han atravesado problemas desde la edad que recuerden. Luego, tienen que ir aumentando la edad, hasta la que tienen ahora y cómo han tratado de superar diversas dificultades que se les han presentado. Se finaliza quemando las cartas, se deja a un lado malos recuerdos que anotaron y se concluye con ideas positivas para superar cualquier adversidad.

**Evaluación:**

La actividad experimenta libertad al haber soltado y quemado malos recuerdos y estar en capacidad de expresar cosas positivas de sí mismos y de los demás. Ellos mencionan las situaciones más dolorosas por las que han pasado y pese a ello siguen tratando de salir fortalecidos de todo lo que pasan debido a sus circunstancias, y que lo más importante es tratar de ser felices y sobresalir en lo que hacen.

**3.4 Elaboración y socialización de la guía con los maestros**

La Guía de Resiliencia se elaborará conjuntamente con los docentes. Todas las actividades que conlleva se revisarán con los maestros, ya que ellos constituyen otro pilar fundamental en la estabilidad emocional por su misma cercanía. Estarán profesores representantes de básica superior de octavo, novenos y décimo, con una muestra seleccionada que se aplicó mediante la práctica, al compartir con los estudiantes.

Las autoridades sugieren que se considere al plantel educativo para poner en práctica la Guía de Resiliencia y que se desarrollen este tipo de proyectos en otros cursos, ya que han podido contribuir de manera positiva a los jóvenes. Se debe pensar que este centro educativo cuenta con una población estudiantil diversa que presenta multiplicidad de necesidades que deben ser atendidas.

### 3.5 Cronograma de socialización y aplicación de la guía

Se estructuró un plan de intervención para los cursos: octavo, noveno y décimo de Educación General Básica del colegio “Ulises Chacón”, compuesto por diez actividades que fueron previamente analizadas por la tutora. Luego, se dispuso aplicar la guía de acuerdo a los permisos facilitados por la directora; a base de ello, se elaboró un cronograma de intervención con horas que dispuso la institución educativa.

#### Horario Planteado para el “Colegio Ulises Chacón”

Fecha de Exposición	Actividades	Nombre de Actividad	Cursos / hora
Viernes 26/abril/2019	# 1	Dinámica de la telaraña. “El sombrero Misterioso”	8vo. 12:50 9no. y 10mo: 11h30
Lunes 29/abril/2019	# 2	“Mi Espejo”	8vo. 14:50 9no/ 10mo: 16h10.
Martes 30/abril/2019	# 3	“Cómo me dibujo”	8vo. 13: 30 9no./10mo: 14:50
Jueves 02/mayo/2019	# 4	“Desarrollando la confianza”	8vo. 12:50 9no. 13:30 10mo. 14:10
Lunes 06/mayo/2019	# 5	“El viaje inesperado llevando lo necesario”	8vo. 14:50 9no. y 10mo: 16h10
Miércoles 08/mayo/2019	# 6	“De las dificultades hacia las oportunidades”	8vo. 12:50 9no. 13:30 10mo. 14:10
Jueves 09/mayo/2019	#7	“Buscando cualidades”	8vo. 12:50 9no. 13:30 10mo. 14:10
Viernes 10/mayo/ 2019	# 8	“El fin del mundo”	8vo. /9no./ 10mo.  12:50

Lunes 13/mayo/2019	# 9	“Sin resentimientos”	8vo. 14:50 9no.y 10mo: 16:10
Martes 14/mayo/2019	#10	“La carta cerrada” Videos motivacionales para los estudiantes y la despedida. Evaluación.	8vo. /9no./ 10mo 16:50

### **Conclusiones:**

En este tercer capítulo se elaboró y se socializó la “Guía de resiliencia para los estudiantes”, en la cual, se contó con una total apertura de los docentes, personal administrativo y autoridades, para mejorar y realizar cambios en lo que se acordaba que era necesario. Luego de exponer el taller y conocer los resultados, hubo reuniones tanto con los padres de familia como con los docentes, con el fin de socializar la información acerca de lo que se pretendía trabajar con los alumnos, debilidades a reforzarse y los horarios propuestos. La participación de todos fue fundamental, pues, si bien, se contaba con los resultados del estudio, la manera de acercamiento y aplicación a los jóvenes, es decir, su realidad, la conocían los docentes.

## CAPÍTULO 4

En este capítulo se muestra la evaluación y análisis sobre la “Guía de resiliencia para los estudiantes de octavo, noveno y décimo de educación básica”, para fortalecer la estabilidad emocional. Fue dirigido a estudiantes de edades entre 12 y 17 años. Mediante el uso de las actividades realizadas, la cual se realizó con una apertura y apoyo de los docentes, personal administrativo y directora, para mejorar y tratar de lograr cambios en lo que se acordó que fueran necesarios. Luego de exponer el taller y conocer los resultados, con los estudiantes y docentes se socializó la información acerca de lo expuesto del trabajo realizado dentro de los horarios establecidos. Sin embargo, hubo limitaciones ya que los estudiantes tenían un horario cansado que limitaba a responder las preguntas de manera reflexiva; por otra parte, el espacio de evaluación era reducido.

A continuación se expone lo que mencionaron los estudiantes durante todas las actividades aplicadas sobre cada tema.

### **4. Aplicación y evaluación de la guía**

#### **“El sombrero Misterioso”**

De acuerdo a la primera actividad los estudiantes identificaron claramente las variables positivas y negativas, reflexionaron que: “se deberían aumentar el amor, ya que nos hace falta dentro de nuestra casa y evitar situaciones de apego que no nos lleva a nada”.

Los estudiantes mencionaron que: “debe existir una buena comunicación y nos gustaría recibir consejos por parte de nuestros padres para que no lleven a tomar malas decisiones, ya que necesitan tener a alguien en quien poder confiar”. “Además, de ser importante aprender a salir de los problemas que nos rodean para poder cumplir con las metas propuestas a cuando seamos más grandes”.

Por otra parte, es importante para ellos evitar el uso de drogas, tabaco y alcohol, pues, reconocen diciendo que “ocasionan daños en el organismo”. ” También es importante alejarse de amistades negativas”.

### **“Mi espejo”**

Durante esta actividad, ellos dijeron e interpretaron los roles que sobresalen en su vida y los que falta mejorar, como algunos ejemplos expuestos de sus respuestas tenemos:

Ellos dijeron: ¿Cómo hijo soy?

Bueno, responsable, obediente, ayudo, respeto, callado, triste, aislado, ordenado.

¿Cómo hermano soy?

Me llevo bien, peleo, amable, honesto, cariñoso, odioso, callado, somos unidos, cuido a mis hermanos.

¿Cómo amigo soy?

Confiable, chistoso, muestro afecto, consejero, confidente, respetuoso, divertido.

¿Cómo estudiante soy?

Estudioso, colaborador, dedicado, inteligente, inquieto rebelde, irresponsable, perezoso, no hago mis deberes, no participo, puntual.

### **“Cómo me dibujo”**

Les gustó mucho porque se comentaron que sobresalió su lado bueno de ser ellos con palabras motivadoras de lo que son. En el dibujo, trataron de adornarlo y, en la mayoría de los rostros, se visualizaban caritas felices, resaltando que son estudiantes fuertes, valientes y, sobre todo, pueden ver que son valiosos y tienen excelentes cualidades.

### **“Desarrollando la confianza”**

Ante las preguntas respondieron lo siguiente:

¿Cómo enfrentaría el bajo rendimiento?

La respuesta: “Dejar todo lo malo y comenzar de nuevo para dar lo mejor de sí para poderme superarnos y ser mejores”.

¿Qué importancia tiene las calificaciones en su vida?

“Para ser un buen profesional en la vida y ser importante para mí futuro y mi familia”.

¿Cómo enfrentaría usted el divorcio de sus padres?

“No fue bueno, pero enfrenté con tristeza y luego con felicidad ya que es pasado, traté de bloquear todo lo negativo”.

“Si no se comprenden es mejor la separación y así no existen peleas. Este será un ambiente de paz, pero, triste por la falta de un miembro más en la familia”.

¿Cuál es la emoción más difícil de controlar?

“Lo sentimental y la tristeza, ya que nos lleva a una depresión y son difíciles de poder superar, pero, con ayuda se puede resolver todo”.

¿Cuál es en este momento su mayor problema?

“Me afecta el no poder ver bien. Mí bajo mi rendimiento académico mejoraría con la ayuda de mis profesores, poniéndome en la parte de adelante”.

¿Cuáles son sus mayores recelos en su grupo?

“El tener que pasar al frente a alguna exposición de grupo o realizar alguna actividad que pide la maestra. Tener más confianza por parte de la maestra y mis compañeros decirme cosas positivas, para poder salir de ese problema”.

### **“El viaje inesperado”**

En cuanto a esta actividad se pidió que escojan cuatro palabras que más les llame la atención y describan por qué les hace falta.

Y lo que más sobresalieron de todos los estudiantes son las siguientes:

Ellos manifestaron Comunicación: “No poderse entender lo que siento a los demás. Comunicarse debe ser mejor para poder expresar las emociones. Es bueno poder desahogarse en los momentos más difíciles de la vida”.

Confianza: Poder guardar las cosas que nos confían.

Paciencia: “Para no exaltarnos por cualquier situación, estar bien con las demás personas y no tener problemas”.

Amor verdadero: “Ya que se necesita cariño, decirle sinceramente lo que se siente amar a pesar de todo lo que pase, respeto, apoyo, etc”.

Respeto: “Ya que todos necesitamos de esto”.

Perdón: “Ya que si alguien te hizo daño puedes perdonar de corazón”.

Fuerza: “Tener cuando más se necesita, para salir adelante, valentía”.

Relajación: “Porque se necesita para dejar de pensar en las cosas negativas y el estar feliz”.

### **“De las dificultades hacia las oportunidades”**

Se habló sobre el video y ellos respondieron de la siguiente forma:

¿Qué aconteció al inicio del video?

“Se pudo ver una maestra muy interesada que los alumnos de alguna forma, se superen y puedan llegar a ser unos buenos alumnos, con cambios positivos dejando a un lado lo que les impide seguir adelante, a pesar de los distintos problemas rodeados que tengan en el diariamente en sus vida”.

### **“Buscando Cualidades”**

Les aconsejarían durante algún problema que tuvieron los compañeros, cosas positivas como y ellos responden así: “a pesar de los problemas que hay, uno tiene que aprender a levantarse, no volver a hacer el mismo error dos veces, ser fuerte ante alguna situación ya sea por duelo, abandono, entre otras cosas más. Cambiar la vida que se tiene si es por amistades negativas, ser mejor en todas las formas posibles, lograr los triunfos, no estancarse por las personas que dicen que no lograrán su meta. Decirles algo para que cambie su manera de pensar; también, decir algo que ha pasado desde su niñez hasta ahora lo que han vivido, lo que más les gustaba realizar en sus tiempos libres, con quien compartía, que problemas han pasado, etc.

### **“El fin del mundo”**

Todos los grupos eligieron los personajes, se les preguntó el porqué de cada uno:

El personaje que más sobresalió elegido por los alumnos fue de madre soltera, comentan que: “es un ser valioso y que es un persona que está ahí presente ante cualquier problema, porque muchas veces cumple el rol también de padre”.

Elegieron papá y mamá, esto dijeron ellos: “sería apoyo que no falta en las buenas y malas, para cuidarnos y apoyarse entre ellos”. Elegieron al policía como seguridad en la situación, a la mujer embarazada: dicen que es “por su situación de cuidado” y por último dicen al terapeuta “para ayudar en la parte emocional de ellos de alguna manera”.

¿Cómo se sintieron al saber que ellos fueron o no fueron elegidos según sea el caso para quedarse?

Se sintieron felices y los que tuvieron que quedarse lo aceptaron ya que decían que eran menos importantes.

¿Qué emociones quisieron expresar hacia los demás?

Felicidad, tristeza, dolor.

¿Cuál es la importancia de saber controlar y manejar sus emociones?

Porque hay que aprender a tener confianza y a ser seguros de sí mismos para tomar buenas decisiones en la vida, ya que ello nos ayudará en todo lo que realicemos.

### **“Sin resentimientos”**

Los estudiantes mencionaron que: “ para ellos es importante pedir perdón y dejar a un lado el orgullo, aceptar que la culpa es de dos, arreglando las cosas de una manera mejor y arreglando totalmente la situación mala.

Resolver los problemas por medio de la comunicación, llegará a un acuerdo y no por golpes e insultos”.

### **“La carta cerrada”**

Esto nos permitió conocer a fondo lo que han vivido los estudiantes que han pasado por situaciones difíciles, las causas y consecuencias que tuvieron cuando los padres pasaron por separación, abandono, muerte de un ser querido. Tras la ausencia de uno de los progenitores por migrar o ir a la cárcel, los estudiantes mencionan lo siguiente: he sido violado sexualmente, ya sea por familiares o vecinos, por miedo he decidido no decir a nadie.

Tras el abandono en algunos casos, los adolescentes dicen: “no he conocido jamás a uno de los padres ya que no han regresado; otro mencionan que: “nunca llegue a saber de mis padres cuando ni cuando era niño hasta ahora que ya soy joven. Además dicen que: “la falta de un papá, es difícil para mí mamá poder darnos todo como la comida, ropa, dinero etc.



Además dicen que: “Mi padre que se han ido ha perdido importancia en mí, en saber cómo estoy y eso me duele, sin embargo manifiestan que:” tengo fuerzas para seguir y tratar de borrar lo que han tenido que pasar”.

Por otra parte, nos hablan sobre: “hay violencia física, golpes, gritos, insultos hacia los hijos y esposa, mayormente, por parte del padre hacia la familia ellos dicen que es “por consumo de alcohol o por tener otro compromiso y no dar dinero en la otra casa. En otro caso de un adolescente muy importante fue la separación de mis padres de un estudiante se presentó un intento de suicidio de la mamá.

Nos hablan sobre “las personas que fallecieron eran importantes ya que fueron un gran apoyo, la pérdida de mis abuelos, tíos o uno de los padres, por ello, cuando existía un duelo, era muy doloroso, esto afectó de una forma en la pérdida del año”.

#### **4.1 Análisis de resultados**

El análisis permitió reflejar las situaciones más vulnerables, las actividades también permitieron reflejar valores como la paciencia, el amor, respeto, perdón, fuerza y relajación ya que les permitió expresar su modo de sentirse y de pensar; además, cambiaron de actitud y ser resilientes.

Los adolescentes admitieron que, luego de las actividades desarrolladas, les gustaría mejorar algunas características de sí mismos: controlar sus emociones, tener confianza en las decisiones que toman en su vida, poder confiar más en las demás personas, dejar el orgullo a lado para perdonar y pedir perdón como se pudo observar en el juego del *fin del mundo*.

Otra actividad como la carta cerrada permitió conocer a la persona sensible que hay atrás de cada uno de ellos; así como sus dificultades, problemas personales, entre ellos la separación, abandono o muerte de uno de sus progenitores, violencia familiar o víctimas de violación sexual y demás recuerdos dolorosos que no podrán ser olvidados, pero, que son conscientes que pueden ser llevaderos con actitudes resilientes.

“Los sucesos de la vida diaria, buenos o malos, llevan a un aprendizaje continuo. Se debe aprender de los errores y fortalecernos con ellos”. Ese es el mensaje que se dejó luego de la actividad de quemar los malos recuerdos, liberarse y tener la capacidad de expresar más cosas positivas de uno mismo y de los demás. Se llegó a la conclusión de que los pensamientos, sentimientos, emociones y acciones deben hacerse libres de culpa y de miedos; caso contrario, es imposible enfrentar los problemas con actitudes positivas que permitan mejorar la calidad de vida.

Por lo tanto, las actividades desarrolladas buscaron fortalecer la estabilidad emocional, con el fin de que los estudiantes puedan diferenciar entre los factores de riesgo y de protección. Las características que se encontraron a lo largo de la aplicación de las diferentes actividades, permitieron conseguir que los adolescentes expresen lo que necesitan en su vida y lo que deben reforzar o evitar para lograr un adecuado crecimiento personal. Además, los estudiantes tuvieron la oportunidad de autoevaluarse desde roles como: familiar, educativo y psicosocial. Esta identificación de roles permitió darse cuenta cuál es el que debían mejorar y, cuál, debían cambiar para su bienestar.

El más difícil que se les presenta es el aspecto educativo, ya que su rendimiento y la falta de atención personalizada de los profesores hace que no estén satisfechos con las notas que adquieren a finales de año y se ven reflejadas en las pérdidas de año de

algunos de los estudiantes. A esto se suma la poca atención en los hogares y los problemas que deben afrontar, aunque, varios de ellos, no es de su responsabilidad o no puedan resolverlos. Reconocen que para mantener un equilibrio emocional se requiere un buen ambiente, “sin este no podemos avanzar”, dicen. En la retroalimentación y conclusión general, hubo el compromiso de una mayor dedicación en sus trabajos y deberes, así como una actitud más abierta al trato con los familiares, empezando por mejorar la comunicación. Por otro lado, también están los compañeros de aula con quienes se resaltó mantener cualidades como la amabilidad y respeto dentro de la institución educativa y fuera de ella.

Una de las técnicas más utilizadas y que permitió evidenciar la situación emocional de los jóvenes fue la didáctica de los dos círculos, la cual, permitió tener contacto para hablar con el compañero que tenía al frente. Esto despertó la receptividad y el saber escuchar lo que otros tienen que decir de nosotros; en consecuencia, esto permitió valorarse y valorar a los demás como seres sensibles y humanos que son, con virtudes y debilidades.

También, se logró hacer que los adolescentes se encuentren más abiertos a los problemas que atraviesan y que busquen ayuda en quienes confían, en personas que están a su alrededor. Enfrentar una mala situación muchas veces se convierte en una gran carga no solo emocional, sino también, con consecuencias físicas.

Estas y otras características, permitieron obtener los datos suficientes para la elaboración y aplicación de la Guía de Resiliencia con la finalidad de que puedan canalizar diversas situaciones difíciles, para fortalecer la estabilidad emocional de los estudiantes de octavo, noveno y décimo de educación básica.

### **Conclusiones:**

Los estudiantes se mostraron abiertos a las actividades propuestas y admitieron que les han preguntado por sus intereses o preocupaciones y aprovecharon este espacio para contar sus problemas.

Los estudiantes expresaron satisfacción en la mayoría del trabajo realizado a lo largo de la aplicación de las distintas actividades, mostrando interés sobre la realización de talleres. Su empatía fue tal que solicitaron que este tipo de talleres se vuelvan a repetir, ya que las actividades se relacionan con las dificultades que afrontan en la vida diaria y este tipo de práctica les permite ver la vida desde otro punto de vista y con otra actitud.

Muchas veces los progenitores y docentes no cuentan con las herramientas pedagógicas necesarias para encaminar a los adolescentes a una actitud de resiliencia ante las dificultades; por eso, nace la importancia de contar con una Guía y, aunque en este caso está dirigido a estudiantes de determinados años de básica, es imperioso que también se trabaje con guías de orientación para los padres de familia con el fin de que puedan educarse y aportar a mejorar la resiliencia desde sus hogares, desde los aspectos familiares y psicoeducativos

## **5. Discusión**

De acuerdo al estudio sociodemográfico demostró que los índices de porcentaje altos con mayor número de estudiantes en octavo de básica. Donde se evidenció que las características como en lo académico sobre la pérdida de año hubo un porcentaje

de 34%, en cuanto a las situaciones familiares como la emigración de uno de los padres también se obtuvo un 34% y el fallecimiento de uno de los progenitores el 17%, llegando a destacar una preocupación en el aspecto emocional de los estudiantes. Para Bisquerra y Pérez (2007), citado por Vivar y Brito (2015), el desarrollo emocional en la adolescencia es un momento clave para el crecimiento emocional, debido a los cambios que se dan en este periodo. Se debe considerar que la competencia emocional se compone de cinco elementos claramente identificados, los cuales deberían ser afianzados para lograr un desarrollo emocional satisfactorio, siendo estos los siguientes: la conciencia emocional, la regulación, la autonomía, las competencias sociales y las competencias para la vida y el bienestar.

Por ende se aplicó el test de Wagnild y Young (1993) a los 47 estudiantes de la Unidad Educativa “Ulises Chacón”, donde se obtuvo un porcentaje de 29,8% resiliencia media. En comparación al estudio realizado por Ingaroca y Mamani (2015) en una institución privada de Lima norte, sobre la cohesión familiar y resiliencia se encontró que 150 adolescentes presentaron un nivel promedio de resiliencia 49,3% mayor a los resultados obtenidos en nuestro estudio.

En algunos conceptos coincidentes se ha podido identificar que la resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e incluso ser transformado (Grotberg, 1997, p. 167). En este contexto, se pudieron evidenciar los factores que intervienen en la situación familiar, situación educativa y el modo de afrontar las dificultades. Encontrando puntuaciones bajas en sentirse bien y perseverancia, por otra parte, en la media con mejor puntaje se encontró satisfacción personal.

En el caso de este estudio, la Guía se elaboró con el fin de que los estudiantes puedan manejar su estabilidad emocional, mejorar sus capacidades académicas y superar el sentimiento de abandono. Con la aplicación de la guía se logró que los estudiantes se expresen de manera más abierta y reflexiva; además, sean críticos y positivos al momento de afrontar las cosas. En relación al estudio realizado por Baracaldo (2012), concluye que mediante los talleres aplicados en la población delimitada se han potencializado dentro y fuera de la institución valores como de tipo social. Además, un ambiente en donde se reflexiona de manera individual y colectiva.

Adicionalmente, también se demuestran hábitos de convivencia tales como el respeto, participación, comprensión entre otros. Se concluye con la satisfacción de haber creado un cambio sobre los aspectos frente a una realidad.

Para finalizar la encuesta de satisfacción nos mostró que los estudiantes estuvieron satisfechos y se evidenció con una calificación de muy bueno y bueno, mencionaron que la información que se impartió durante todo el taller se debería seguir compartiendo, para ayudar al resto de jóvenes. Se puede corroborar que este tipo de intervención le proporciona al individuo una serie de herramientas que le servirán a la hora de enfrentar no solo eventos traumáticos, sino también situaciones de la vida cotidiana. Contar con estas herramientas le brinda seguridad y confianza en sí mismo para poder resolverlas a lo largo de su vida (Perez, 2015).

## **6. Conclusiones:**

La adolescencia es el periodo más conflictivo del ser humano porque pasa de su etapa de infancia a la adultez, con toda la responsabilidad que esto implica y, también, con todo su campo conflictivo social, psicológico, familiar y contextual.

En esta etapa, donde se forman los procesos de autonomía e independencia es cuando más se requiere reforzar los pilares emocionales. La tarea de los progenitores, familiares y docentes es fundamental, ya que muchos vienen de hogares con dificultades y la falta de atención de los padres de familia y de los docentes en el campo emocional, dan como resultado una problemática social. El análisis de los resultados que buscamos en base a nuestra investigación son a partir de la elaboración de la ficha socio demográfica y el test aplicado de Wagnild y Young (1993), los cuales, permiten identificar factores que aquejan a los estudiantes, que presentan situaciones de abandono, orfandad y separación de padres.

Por otro lado, es primordial dar cabida a la confianza y a tener otra actitud para ser resilientes ante las adversidades, lo que se logra con la comunicación. También se resaltaron valores como la confianza, paciencia, amor verdadero, respeto, perdón, fuerza y relajación. Los jóvenes están abiertos al cambio y eso debe ser aprovechado en gran medida, explotando las cualidades a favor de sí mismo y de los demás.

Por su parte, la ficha sociodemográfica permitió clasificar el estudio en tres variables: situación familiar, situación educativa y modo de afrontar las dificultades para entender mejor la problemática en el grupo de estudiantes que pertenecen a hogares incompletos, han sido abandonados por sus padres y hoy se encuentran viviendo con uno de sus familiares, u otros que perdieron a sus padres por fallecimiento.

El aspecto alarmante se identifica en lo académico, con las pérdidas de año cuyo porcentaje es de 34 %, situaciones familiares que afectan de varias maneras, principalmente, el aspecto emocional de los adolescentes, posiblemente, debido a la emigración de uno de los padres con un porcentaje de 34% y el fallecimiento con un 17% de la población.

Por otra parte, los resultados del Test de Wagnild y Young (1993), admite identificar los factores con mayor resiliencia y menor. Se trabajó con el 29.8% en nivel de resiliencia en nivel medio. Estos resultados llevaron a trabajar en actividades que permitieron construir la Guía de Resiliencia.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se establece la elaboración y socialización de una “Guía de resiliencia para los estudiantes”, a través de los objetivos a base de la problemática, con actividades dinámicas, creativas, de interrelación entre los adolescentes, para fomentar su estabilidad emocional, superar el sentimiento de abandono y reforzar la confianza en sus destrezas sociales mediante la resiliencia.

Este proyecto permitió que los estudiantes se muestren abiertos a los consejos ya que se evidenció que en pocas ocasiones les han preguntado por sus intereses o preocupaciones, por lo tanto, utilizan este espacio para contar sus problemas y sacar provecho para enfrentarse de mejor manera a los problemas de la vida cotidiana.

## **7. Recomendaciones**

- Se recomienda hacer uso de las actividades que presenta la Guía de Resiliencia y poner en práctica, no solo en esta escuela, sino en otras que estén pasando por estas mismas circunstancias como: abandono, orfandad o separación para mejorar la resiliencia.
- Intervención con el niño y la familia, a través de programas de apoyo, uso de instrumentos de evaluación que permitan conocer la resiliencia.



- Seguimiento de casos más difíciles y aplicar terapias personalizadas, debido a que son problemas que no se logran superar únicamente con una Guía, sino, solamente es posible detectarlas y trabajar de una manera básica.
- Tratar la resiliencia desde edades tempranas, ya que detrás de cada estudiante hay un ser humano que presenta dificultades y necesidades enfrentar a la vida y de ser escuchado, de manera que pueda ver la vida con actitudes positivas.
- Mayor involucramiento de padres hacia sus hijos en el ámbito educativo y familiar.
- Por parte de las instituciones educativas, para la realización de las actividades de la guía, es necesario un lugar amplio, que tenga sillas, mesas, computadora, parlantes, pizarrón, materiales didácticos y proyector lo que facilitará un mejor trabajo y, por ende, mejores resultados.
- Es imprescindible que los alumnos que participen, asistan de manera regular a las actividades de la guía, ya que de eso dependerá un mejor resultado.
- Es indispensable, para la realización de la guía de resiliencia, tener reuniones tanto con los padres de familia y los docentes, con el fin de exponer la información acerca de lo que se pretende trabajar con los alumnos y los horarios propuestos. Posteriormente, también, deben ser socializados los resultados para, de ser posible, se tomen acciones inmediatas con el fin de aportar a una mejor salud emocional.
- Capacitación a los docentes sobre el riesgo a este tipo de población.

## 8. Bibliografía

- APA. (2019). *American Psychological Association*. Obtenido de <https://www.apa.org/>
- Baracaldo, Y. (2012). *Aplicación de estrategia de la gestión educativa para fortalecer la resiliencia desde el Comité de Convivencia en el Colegio Kimy Pernía Domicó IMD (Bogotá)*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/7325/BaracaldoGuzmanYacqueline2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Caldera, J., Aceves, B., & Reynoso, Ó. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. *Scielo*, 232 - 233.

- Cardozo, G., & Alderete, A. (Julio de 2009). *Adolescentes en riesgos psicosocial y resiliencia*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21311917009.pdf>
- Constitución del Ecuador. (2018). *Inclusión y equidad*. Quito: Asamblea Constituyente.
- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guénard, T., Vanistendale, S., & Manciaux, M. y. (2004). *El realismo de la Eunice. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Definiciones.de. (2018). *Definición de adolescencia*. Obtenido de <https://definicion.de/>
- Echeita, G. (2013). *Inclusión y exclusión educativa. De nuevo "voz y quebranto"*. Obtenido de [www.rinace.net/reice/numeros/arts/vol11num2/art5.pdf](http://www.rinace.net/reice/numeros/arts/vol11num2/art5.pdf)
- Escobar, A., Gaviria, L., & Velásquez, G. (2007). *El enfoque de resiliencia como alternativa de trabajo pedagógico para las (os) maestras (os) de la infancia*. Obtenido de [ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1197/Escobar\\_Tobon\\_Ana\\_Ligia\\_2007.pdf?sequence=1](http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1197/Escobar_Tobon_Ana_Ligia_2007.pdf?sequence=1)
- Escobar, A., Gaviria, L., & Velásquez, G. (2007). *El enfoque de resiliencia como alternativa de trabajo pedagógico para las (os) maestras (os) de la infancia*. Obtenido de [http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1197/Escobar\\_Tobon\\_Ana\\_Ligia\\_2007.pdf?sequence=1](http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1197/Escobar_Tobon_Ana_Ligia_2007.pdf?sequence=1)
- García, S. (Enero de 2015). *Características resilientes presentadas por los oficiales de la Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala, ante la atención de denuncias*. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Garcia-Samuel.pdf>
- Gil, E. (20 de Septiembre de 2010). *La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar*. Obtenido de <https://ojsspdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/download/421/360/>
- Grotberg, E. (1997). *La resiliencia en acción. Trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales*. Obtenido de <http://www.rioei.org/deloslectores/15466Szarazgat.pdf>
- Grotberg, E. (1997). *La resiliencia en acción. Trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales*. Obtenido de <http://www.rioei.org/deloslectores/15466Szarazgat.pdf>
- Guillén, J. (20 de Octubre de 2013). *Escuela con cerebro*. Obtenido de Un espacio de documentación y debate sobre Neurodidáctica: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2013/10/20/la-resiliencia-en-la-escuela-aprendiendo-a-vivir/>
- Guillén, J. (20 de Octubre de 2013). *La resiliencia en la escuela: aprendiendo a vivir*. Obtenido de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2013/10/20/la-resiliencia-en-la-escuela-aprendiendo-a-vivir/>
- Ingaroca, L., & Mamani, L. (2015). *Cohesión familiar y resiliencia de adolescentes de una institución educativa privada de Lima Norte*. Obtenido de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/191/Lea\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/191/Lea_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Labath, L. (2017). *Cerebro y aislamiento*. Obtenido de <https://asociacioneducar.com/cerebro-aislamiento>
- Marina, J. A. (2016). *La adolescencia es una etapa privilegiada: el cerebro se rediseña por completo*. ABC familia.
- Martínez, I., & Vásquez, A. (2006). *La resiliencia invisible. Infancia, inclusión social y tutores de vida*. Barcelona: Gedisa.
- Ospina, D. (2007). La medición de la resiliencia. *Scielo*, 58-65.
- Perez, L. (7 de Mayo de 2015). *Psico*. Obtenido de [https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg\\_-\\_lucia\\_perez.pdf](https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_-_lucia_perez.pdf)
- RAE. (2018). *Real Academia Española*. Obtenido de <http://www.dle.rae.es>
- Unesco. (2018). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. Obtenido de <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/ESP-Marco-de-Accion-E2030-aprobado.pdf>
- UNICEF. (2012). *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*. Obtenido de <https://www.unicef.org/es>
- Vera, B. (2012). *Personalidad resistente, resiliencia y crecimiento postraumático*. Obtenido de <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20Vera.pdf>
- Vivar, M., & Brito, L. (2015). *Ucuencia. edu*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22872/1/tesis.pdf>
- Yupanqui, Z., Ingaroca, L., & Carbajal, A. (12 de Julio de 2012). *Funcionamiento familiar y resiliencia de estudiantes de quinto año de teología de la Universidad Peruana Unión*. Obtenido de [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r\\_estrategias/article/download/367/358](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r_estrategias/article/download/367/358)

# 5. Anexos

## 5.1 Anexo 1: Ficha Sociodemográfica

### FICHA SOCIO DEMOGRÁFICA



El presente cuestionario tiene preguntas para usted y su familia, por favor, contestar con absoluta objetividad, las mismas que son confidenciales. Lea con atención y responda las preguntas. Es posible que, para alguna de ellas, deba consultar a sus padres o representante.

#### DATOS PERSONALES DEL ALUMNO:

Nombres \_\_\_\_\_ Apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: Día \_\_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

Sexo: Masculino \_\_\_\_\_ Femenino \_\_\_\_\_ Año que cursa \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo llegas al colegio?:  
Caminando \_\_\_\_\_  
En bus \_\_\_\_\_  
Carro particular \_\_\_\_\_  
Otro medio \_\_\_\_\_
2. ¿En el colegio hubo algún curso que abandonaste antes de terminar al año escolar?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
3. ¿Repetiste algún año de escuela o colegio? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
4. ¿Qué nota promedio tienes? \_\_\_\_\_
5. Luego del horario de clases ¿trabajas? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
Si trabajas, ¿Cuántas horas y en qué?
6. ¿Tienes hijos? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
7. Sus padres se encuentran:  
Casados \_\_\_\_\_  
Separados \_\_\_\_\_  
Unión libre \_\_\_\_\_  
Divorciados \_\_\_\_\_  
Madre Soltera / Padre Soltero \_\_\_\_\_
8. ¿Uno de ellos ha fallecido?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
9. ¿Uno de ellos ha migrado?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
10. ¿Hay algo que le preocupa? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
¿Qué es? \_\_\_\_\_

11. ¿Qué es lo que más te ha costado superar? ¿Cómo lo has hecho?  
\_\_\_\_\_
12. ¿Hay algo aun que no pueda superar?
13. ¿Qué o quién es lo que más te ha ayudado a resolver dificultades?  
\_\_\_\_\_
14. ¿Puedes dar una recomendación a personas de tu edad que estén pasando por algo similar?  
\_\_\_\_\_
15. Nivel de educación de los padres o representante
- |            | Padre | Madre | Representante |
|------------|-------|-------|---------------|
| Primaria   | _____ | _____ | _____         |
| Secundaria | _____ | _____ | _____         |
| Superior   | _____ | _____ | _____         |
| Ninguna    | _____ | _____ | _____         |
16. ¿Hay niños en edad escolar, que no estén asistiendo a clases:  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
17. ¿La casa donde habitas, cuenta con estos servicios?  
Agua potable \_\_\_\_\_  
Luz eléctrica \_\_\_\_\_  
Alcantarillado \_\_\_\_\_
18. ¿Cuántas habitaciones tiene tu casa? \_\_\_\_\_
19. El Baño es compartido \_\_\_\_\_
20. Tienes alguna discapacidad Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
21. Conoces ¿Cuánto de ingreso mensual tiene tu familia? Señale por favor
- |     |       |     |       |
|-----|-------|-----|-------|
| 50  | a     | 100 | _____ |
| 101 | a     | 200 | _____ |
| 201 | a     | 300 | _____ |
| 301 | a     | 400 | _____ |
| 401 | a     | 500 | _____ |
| 500 | a     | 600 | _____ |
| 601 | y más |     | _____ |

Muchas gracias

## 5.2 Anexo 2: Test que se aplicó

### ESCALA DE RESILIENCIA WAGNILD Y YOUNG (Versión traducida final)

ITEMES	En desacuerdo							De acuerdo						
1.- Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2.- Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3.- Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4.- Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5.- Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6.- Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7.- Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8.- Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9.- Siento que puedo manejar vanas cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10.- Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11.- Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12.- Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13.- Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14.- Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15.- Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
16.- Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
17.- El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
18.- En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
19.- Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
20.- Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
21.- Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
22.- No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
23.- Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
24.- Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
25.- Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

## 5.3 Anexo 3: Encuesta de satisfacción:





**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**

**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN  
“La Resiliencia”**

¿Cree usted que la información presentada durante todo el taller elaborado sobre “La Resiliencia” es necesaria para sentirse mejor?	Muy bueno _____ Bueno _____ Regular _____ Malo _____
¿Cree usted que el taller sobre la “La Resiliencia” cumplió con sus expectativas?	Muy bueno _____ Bueno _____ Regular _____ Malo _____
¿Cree usted que los talleres recibidos les sirve para ser Resilientes?	Muy bueno _____ Bueno _____ Regular _____ Malo _____
¿Cree usted necesario que se sigan impartiendo este tipo de talleres en el colegio para otros jóvenes?	Muy bueno _____ Bueno _____ Regular _____ Malo _____
¿Cómo le pareció la forma didáctica de dar los talleres por parte de las estudiantes?	Muy bueno _____ Bueno _____ Regular _____ Malo _____
Algunas observaciones:	

## 5.4 Anexo 4: Solicitud a Institución Educativa



Dra.

Hilda Osorio

Directora

Unidad educativa "Ulises Chacón"

Cuenca, Marzo a Mayo de 2019

Estimada Directora:

Por medio del presente reciba un cordial saludo, a través del mismo nos dirigimos a usted para que nos permita aplicar un proyecto de tesis que estamos realizando como estudiantes de la Universidad del Azuay, Facultad de Filosofía, en la carrera de Psicología Educativa Terapéutica, con nombres, Karen Elizabeth Cabrera Pazos con código 63415 y Martha Viviana Largo Palomeque con código 73152, dirigido por nuestra tutora Mst. Lucía Cordero con el tema Guía de Resiliencia para adolescentes, en los estudiantes de octavo, noveno y décimo curso, el mismo que contará con aplicación de test, evaluaciones, aplicación de fichas y talleres a realizarse.

Este proyecto psicológico ha sido diseñado con la finalidad de que los alumnos fomenten la Resiliencia ante situaciones de adversidades como la separación de padres, abandono y fallecimiento de uno de sus progenitores.

Esperando recibir una respuesta favorable a nuestra petición y dándole gracias por su atención, dejándole la presente solicitud.

Atentamente:

Karen Elizabeth Cabrera Pazos

Estudiante de la Universidad del Azuay

Martha Viviana Largo Palomeque

Estudiante de la Universidad del Azuay



## 5.5 Anexo 5: Evidencias fotográficas de la aplicación de las actividades:

Título: La telaraña



Pie de foto: Karen Cabrera y Viviana Largo, con esto se iniciaron las actividades. Se presentó cada integrante del grupo, destacando las cosas favoritas, que es lo que más les gusta hacer, etc.

Crédito: Largo (2019).

Título: Desarrollando la confianza



Pie de foto: Viviana Largo, mientras proyecta el video de la resiliencia.

Crédito: Cabrera (2019)

Título: El fin del mundo



Pie de foto: Viviana Largo da las indicaciones sobre la actividad a desarrollar.  
Crédito: Cabrera (2019)

Título: De las dificultades hacia las oportunidades



Pie de foto: Viviana Largo proyecta un video y luego Karen Cabrera realiza preguntas de reflexión sobre las dificultades existen oportunidades.  
Crédito: Cabrera (2019)



**Título: El Sombrero Misterioso**



Pie de foto: Viviana Largo da indicaciones sobre las palabras de Factores de protección y riesgo, lo cual, deben incluir en su vida y lo que deben evitar.  
Crédito: Cabrera (2019)

**Título: La carta cerrada**



Pie de foto: Karen Cabrera da las indicaciones sobre lo que se debe escribir en las hojas, experimentar libertad de haber soltado y luego quemado para olvidar los malos recuerdos y reafirmar cosas positivas de sí mismos y de los demás.  
Crédito: Cabrera (2019)

Título: La resiliencia



Pie de foto: Viviana Largo realiza la presentación de diapositivas a los estudiantes y el significado de ser resilientes y características.  
Crédito: Cabrera (2019)

Título: Buscando las cualidades



Pie de foto: Karen Cabrera da las indicaciones a los estudiantes sobre cómo generar las Cualidades positivas entre estudiantes, incentivando con palabras de motivación frente a las distintas dificultades.  
Crédito: Largo (2019)

Título: El viaje inesperado y llevando lo necesario



Pie de foto: Karen Cabrera da las indicaciones sobre la actividad y escogen las palabras colocadas por Viviana Largo en el pizarrón, las que sean necesarias cada uno.  
Crédito: Largo (2019)