CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1.1 Planteamiento

Al hablar de resiliencia nos referimos al proceso de superación para hacer frente a la adversidad de la vida, aprender a sobreponerse, superar e inclusive ser transformado/a por el infortunio. En una realidad lacerante, pero común que muchos experimentan, por ejemplo, el divorcio de sus padres, el abuso en escuelas, una mayor exposición a drogas en ámbitos sociales, abandonos u otros problemas, durante su etapa de desarrollo. Todas estas experiencias tienen un efecto potenciador (nocivo) en su personalidad. Por eso, la resiliencia juega un papel significativo y sobre todo en esta etapa donde están aún muy vulnerables.

Según los autores Ivone, Gonzales y López (2016):

Los individuos requieren de un continuo ajuste y adaptación a las circunstancias de manera funcional e incluso óptimo, en especial la niñez y adolescencia que pueden ser periodos críticos del desarrollo humano. La resiliencia también ha sido considerada una habilidad para resistir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. (p.27)

Asimismo, la adolescencia es un periodo crítico de cambios biológicos, comportamentales y sociales que permiten desarrollar y reafirmar la personalidad, la autoestima, la autoconciencia y, en definitiva, la identidad del adolescente y futuro adulto. Estos cambios implican un desarrollo cerebral que puede conducir a mantener conductas de riesgo en adolescentes y jóvenes. Según la OMS (2020), los adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de situaciones de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos se encuentran los adolescentes que viven en lugares donde hay inestabilidad o se presta ayuda humanitaria; los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces y/o forzados; los huérfanos y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual, o de otros grupos discriminados. De acuerdo con las cifras que maneja la OMS, las complicaciones relacionadas con el embarazo y parto son la principal causa de mortalidad entre las adolescentes de 15 a 19 años en el mundo. El 11% de todos los

nacimientos a nivel mundial corresponde a mujeres de 15 a 19 años, registrándose la mayor parte en países de ingresos bajos y medianos.

Nuevamente, la OMS (2021) explica que la violencia interpersonal es la cuarta causa de mortalidad de adolescentes y jóvenes en el mundo, aunque su peso varía sustancialmente de una región del mundo a otra. En los países de ingresos bajos y medianos de la Región de las Américas de la OMS es la causa de casi un tercio de todas las muertes de varones adolescentes. Según los datos de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE), un 42% de los chicos adolescentes y un 37% de las chicas estaban expuestos a intimidación. La violencia sexual también afecta a una importante proporción de los jóvenes: 1 de cada ocho jóvenes da cuenta de abusos sexuales.

Con la irrupción de la COVID-19 como pandemia, la UNICEF (2020) indicó que este virus se extendió a los 36 países y territorios de América Latina y el Caribe, cambiando las vidas de los niños, niñas, adolescentes y sus familias en toda la región.

Esta pandemia es tanto una crisis de salud como una amenaza social y económica, creó situaciones extremadamente desafiantes, particularmente para los más vulnerables. El impacto en los niños, niñas, adolescentes y sus familias es devastador, con enfermedades, aislamiento, miedo y pérdida de medios de vida.

Así como apareció la Covid- 19 con sus desafíos, el aprender a generar resiliencia es importante porque ayuda a los adolescentes en el desarrollo de sus capacidades y talentos, a fin de continuar hacia adelante afrontando las situaciones de vida difíciles por las que atraviesan. En Bolivia, la UNICEF, el Ministerio de Justicia y la Organización Progettomondo.mial de Italia, realizaron un estudio sobre los factores de riesgos y protectores habiéndose identificado siete conductas antisociales: peleas, mala conducta, conflictos de padres, consumo de alcohol y drogas, robo o daño a bienes y detenciones en adolescentes urbanos del país. Para ello, recopilaron y analizaron 28 historias de vida de adolescentes en riesgo, llevaron a cabo 18 grupos focales con jóvenes y padres, aplicaron encuestas a 2402 adolescentes de 12 a 18 años en las ciudades de El Alto, Riberalta y Huanuni; además realizaron 30 entrevistas a instituciones que trabajan con este sector de la población. Los resultados indican que son tres los escenarios donde viven, crecen y se desarrollan los jóvenes: la familia, el colegio y su interacción con el grupo de amigos, pero una familia disfuncional (padres separados) es el principal factor de riesgo.

Según Veliz (2018), señala que Santa Cruz es el departamento con riesgo más alto de adolescentes que incurren en conductas antisociales (17%), seguido de Sucre (12%), Cobija y el Alto (10%). En Bolivia, muchos adolescentes enfrentan estas situaciones de abandono de padres, violencia, maltrato físico o verbal. La resiliencia es un poderoso proceso psicológico, que existe como aliado para toda persona, en especial de los adolescentes, a quienes les permite adecuarse a la desventura. Para afrontar los siete factores mencionados anteriormente, la resiliencia permite que estos disminuyan y como consecuencia se retorne, poco a poco, a un estado de equilibrio familiar. Se pretende lograr esto, a través de programas que fortalecen los factores protectores.

Por otro lado, Flores (2019) indica:

La pobreza en Tarija deja a 53.000 niños en riesgo de perder el cuidado familiar. Esta cifra solo del departamento de Tarija representa al 25 por ciento de la población infantil de Bolivia, esta cifra es sumamente alarmante ya que de no tomar acciones inmediatas estos niños pasarán a ser institucionalizados a las diferentes casas hogares que existen en el departamento. Asimismo, la directora del Servicio Departamental de Gestión Social de la Gobernación de Tarija, Mery Polo, ha informado que un estudio realizado por varias instituciones revela que cerca de 53.000 niños, niñas y adolescentes se encuentran en una situación de riesgo y esto es un dato alarmante para todas las instituciones que trabajan en la temática de la niñez y adolescencia. (párr.14)

Estos niños, en un futuro cercano, serán adolescentes colaboradores de una sociedad mejor y luego se convertirán en adultos responsables, si reciben ayuda. La resiliencia es un proceso continuo que requiere tiempo, esfuerzo y compromete a las personas y se ha demostrado que la resiliencia no es algo extraordinario sino común.

Según el diario tarijeño El País (2021), las familias disfuncionales son un factor de riesgo para el consumo de drogas en la adolescencia, al respecto el jefe departamental de la FELCN-Tarija manifestó que la familia es el eslabón fundamental y la disfuncionalidad familiar es sinónimo de riesgo adictivo y consumo de drogas ilegales. El maltrato, la violencia doméstica, la comunicación deficiente y la inconsistencia afectiva dañan la salud y el bienestar de los adolescentes. Otros factores de riesgos pueden ser la pobre supervisión familiar, la indisciplina y los conflictos en el hogar.

La Casa Virgen de Chaguaya es un hogar que acoge adolescentes en peligro de riesgo, tanto moral como espiritual, ante situaciones de vulnerabilidad familiar y social (sin núcleo convencional de papá, mamá e hijos). A través de esta PI y la implantación del programa “Tú puedes” se trabajó en el fortalecimiento de la resiliencia mediante el apoyo psicológico. Cabe aclarar que la resiliencia no tiene como fin proteger o resguardar del peligro, o de situaciones de riesgos, pero “la resiliencia no solo significa apoyo, fortaleza y capacidades sino también acciones para afrontar las adversidades que la vida nos presenta a diario”. (Henderson & Grotberg, 2006, p.10).

1.2 Justificación

Debido a los cambios que tienen los adolescentes en esta etapa de su desarrollo, si sufren además el abandono de sus padres y o sus familias se desintegran, están más proclives a adquirir vicios. Por eso, muchos que han sido afectados y están en situación de riesgo, aún son más vulnerables, y por lo general se dedican a delinquir para subsistir o son explotados laboralmente y pueden caer en las redes de la trata de personas. Es por eso que la resiliencia es una forma de ayudarles a retomar su equilibrio integral.

En Bolivia, como en otras partes del continente, es frecuente que haya adolescentes vagabundos, desorientados, desalentados y explotados porque perdieron su hogar o este no es funcional. Estos menores, por necesidad trabajan para sustentarse diariamente, ponen en riesgo su integridad física y moral, hasta su vida. Otros, se rebelan ante la situación adversa y adoptan conductas negativas de rebeldía contra todos y todo porque no encuentran respuestas al sufrimiento y a los conflictos que padecen, aunque algunos son propios de su edad. Al respecto, Cyrulink (2008) afirma: "Es por eso que debemos hablar de la capacidad resiliente, definiéndola como la capacidad que los sujetos tenemos para superar una vivencia o situación dolorosa, saliendo más fuerte de la misma" (p. 131). Retomando a Henderson Grotberg, "la resiliencia no es una cualidad que la persona tiene o no tiene. Comprende conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas en cada uno en particular" (p.334)

Con base en lo expuesto, esta PI parte de la necesidad de trabajar los factores resilientes de la personalidad e identidad en las adolescentes que viven en la Casa Virgen de Chaguaya, para fortalecerlos preparándolas a sortear los obstáculos y prevenir que las dificultades por las que atraviesan les ocasionen pérdidas significativas del sentido que le dan a sus vidas.

La implantación del programa "Tú puedes" coadyuvó a mejorar la resiliencia de las adolescentes en su proceso formativo habiendo fortalecido su autoestima, confianza en sí mismas y ecuanimidad. Se espera que la consolidación de tales factores protectores promueva en las adolescentes el sentido de vida en libertad, dinamizando su seguridad, afrontando las situaciones adversas cotidianas y mantenga su equilibrio emocional ante los problemas familiares y sociales que atraviesan.

A nivel práctico con la realización del programa "Tú puedes", se ha logrado adaptar contenidos y prácticas con diferentes recursos psicológicos basados en búsquedas bibliográficas,

páginas web y, un poco de creatividad personal, para aplicar técnicas e instrumentos que calzaron con el método activo-participativo, apoyado por juegos y talleres reflexivos, que permitieron desarrollar capacidades inherentes a las adolescentes. Así mismo, es importante reconocer que algunos de estos factores tienen más relevancia en una etapa de crecimiento y desarrollo que en otra. “Un niño pequeño no necesita concentrarse en características como aplicación e identidad, mientras que un niño escolar o joven sí lo necesitan” (Hederson Grotberg, 2006,p.23)

CAPÍTULO II

CARACTERISTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

De acuerdo al libro institucional de Avelino (1996) “las Misioneras de María Ianua Coeli” (María Puerta del Cielo) fue fundada en Madrid-España el 2 de julio de 1940” (6)

La comunidad de “María Ianua Coeli” en la ciudad de Tarija, al sur de Bolivia comenzó a funcionar el 19 de febrero del 2011 con la Casa Virgen de Chaguaya. Actualmente está ubicada en el barrio Guadalquivir, calle 15 de octubre s/n. Allí residen niñas y jóvenes entre diez y 18 años de edad en situación de riesgo. La tarea formativa y educativa de las “Religiosas Misioneras de María Ianua Coeli” se dirige hacia la formación de cada una de las menores, para llegar a ser mujeres de bien, desarrollan sus capacidades individuales y sociales incluyendo oficios y tareas menores (orden, limpieza, puntualidad, responsabilidad, etc.). La Casa Virgen de Chaguaya busca contribuir a la superación de la pobreza y el abandono de los hogares, mediante el desarrollo de talentos y capacidades de las adolescentes, concientizándolas de su identidad integral y manifestando en ellas la dignidad de persona humana.

Desde sus orígenes, se ha esforzado por ofrecer y adecuar sus respuestas educativas, preventivas y terapéuticas a las necesidades de las menores con problemas. Sus proyectos se fundamentan en la convicción básica que la apertura a la trascendencia constituye un enriquecimiento importante para cualquier persona. La misión del instituto religioso focaliza su atención en sectores excluidos o poco atendidos. Sus acciones se orientan especialmente hacia adolescentes y jóvenes mujeres, que son generalmente discriminadas y en mayor vulnerabilidad.

Objetivo primordial: Devolver la dignidad, la confianza y la esperanza en la vida, acogiendo y amando a la joven más necesitada (prever y prevenir).

Misión: Comprometidas con la problemática y el desarrollo integral de las jóvenes adolescentes ofreciendo acompañamiento, orientación, formación moral, social, psicológico y espiritual, preparándolas para la vida con una formación sólida, dispuesta y solidaria, en beneficio de la sociedad, en prevención de riesgos futuros dirigidos en contra de la adolescencia y la juventud tarijeña.

Visión: Aportar a la formación de la menor en situación de riesgo un desarrollo humano integral, libre de prejuicios, hacer centro a la menor que su historia continua y que ella es la protagonista de su vida con un desarrollo participativo, equitativo, solidario y amigable.

CAPÍTULO III

OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

3.1 Objetivo general

Consolidar la resiliencia en el proceso formativo integral de las adolescentes de la Casa Virgen de Chaguaya, en la ciudad de Tarija, en la gestión 2021.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel inicial de resiliencia de las adolescentes.
- Aplicar el programa “Tú puedes” para el fortalecimiento de la resiliencia, a través de la consolidación de la autoestima, confianza en sí mismo, perseverancia ecuanimidad, utilizando dinámicas, actividades lúdicas y talleres reflexivos.
- Evaluar el impacto del programa “Tú puedes”, a través de una valoración final.

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

4.1 La resiliencia

En la actualidad, la palabra resiliencia se considera una capacidad natural del ser humano que podría ser la clave para mirar a los problemas como inseparables, manteniendo el optimismo en la esperanza reconociendo las cosas positivas que nos deja cada momento difícil y entender que el dolor entra, pero no te rompe. También podemos decir que la resiliencia se ha convertido en una temática de estudio no solo de la psicología sino en diferentes áreas como la educación, la antropología, la sociología, etc.

4.2 Concepto de resiliencia

La resiliencia se origina a partir del latín "resilire", cuyo significado en castellano correspondería a "saltar de nuevo" o "rebotar". Es un término tomado de la física, referido a la capacidad que tiene un objeto para retroceder a la forma original después de ser doblado, estirado o comprimido (Windle, 2011). Desde la psicología, considerando el término análogo a su acepción en física, se describe a una persona como resiliente si, tras haber vivido una situación de riesgo, de exclusión o traumática, es capaz de normalizar su vida (Carretero, 2010) y si es capaz de resistirse o recuperarse fácilmente ante condiciones de dificultad (como se citó en Hernández, 2015, p.2).

Según Grotberg (2004) "resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad (como se citó en Gauto, 2007, p.8). Otros autores indican que "la resiliencia puede definirse como la capacidad de recuperarse. Sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad y desarrollar competencia social, académica y vocacional (Herderson & Milstein, 2003)". (Como se citó en Fárez & García, 2013, p.18).

Manciaux, Vanistendael y Lecomte, et al. (2005) explican que "la resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves" (como se citó en Gauto, 2007, p.8).

También podemos decir que la resiliencia es entendida como “la capacidad que demuestran individuos provenientes de entornos desfavorecidos para sobreponerse a la adversidad en beneficio del crecimiento personal” (Rollano, 2009, p.24). Según otros autores, que tratan este tema, como Luthar, Cicchetti y Becker “la resiliencia como un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (como se citó en Canto, 2010, p.25).

Es importante considerar que la resiliencia es un proceso dinámico, que se distingue por tres componentes esenciales: la aceptación, adaptación y el aprendizaje. La resiliencia tiene que ser vista como un proceso y no como algo que algunos tienen y otros no. Constituye un aprendizaje para las personas. Así, surge como producto de la interacción entre las personas y el entorno, es decir, depende de factores ambientales y personales, y de la interacción de éstos. La resiliencia debe ser vista como un conjunto de habilidades o capacidades para enfrentar y resolver de manera adecuada las situaciones adversas.

Según Noriega, Angulo y Angulo (2015) “la resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de una armonía entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano”. Esto nos quiere decir que “la persona puede estar más que ser resiliente” (p.43).

4.3 Fuentes de la resiliencia

Asimismo, Grotberg (2000) explica que para hacer frente a las adversidades superarlas y salir de la situación enfrentada fortalecidos o transformados, los adolescentes toman factores de resiliencia desde tres fuentes: ambiente favorable, fortaleza interna y habilidades para la acción (como se citó en Acasigue, 2017, p.19).

Ambiente favorable

Son escenarios de aprendizaje, espacios de interacción y actividades que ayudan al desarrollo personal, es decir “son factores de soporte externo o social (apoyo) que fuerzan la resiliencia en los adolescentes. Incluye acceso a la salud, educación, bienestar, apoyo emocional, reglas y

limites familiares, estabilidad escolar y del hogar, entre otros. Son habilidades para la vida destrezas psicosociales para aprender a vivir. (Ibidem)

Fortaleza interna

Es la capacidad psicológica que nos ayuda a salir adelante sin miedo y afrontar toda adversidad, el mismo Grotberg lo explica así: "incluye un sentido de autonomía, control de impulsos, autoestima, sentimientos de empatía y afectado, es muy relevante el vínculo afectivo con una persona significativa, con la cual pueda relacionarse de manera calidad y estable".

Habilidades para la acción

Son definidas como las habilidades interpersonales o sociales de resolución de conflictos. El adolescente las adquiere sumando la expresión social, la capacidad de resolución de problemas, el manejo del estrés y de la angustia (Acasigue, 2017, p.19).

Podemos decir que las habilidades nos ayudan a crecer, madurar e incrementar competencias, luchar por levantarse de las adversidades y afrontar los retos.

4.4 Pilares de la resiliencia

Wolin y Wolin (1993) utilizan el concepto de mandala de la resiliencia. El término "mandala" significa paz y orden interno, y es una expresión empleada por los indios navajos del suroeste de los Estados Unidos para designar a la fuerza interna que hace que el individuo enfermo encuentre su resistencia interna para sobreponerse a la enfermedad (Suárez Ojeda & Krauskopf, 1995). "Mandala de la resiliencia hace referencia a los atributos que aparecen con frecuencia en los niños y adolescentes considerados resilientes" (como se citó en Canto, 2010, p.35), las cuales se caracterizan en siete pilares fundamentales que es importante reconocer en las personas resilientes.

La introspección

Es la capacidad que todos tenemos de auto observarnos, de percibir cómo nos sentimos y qué es lo que pensamos. Es la capacidad de hablar con nosotros mismos y de entendernos. También ser capaces de reflexionar sobre decisiones importantes que hemos tomado, "programar" ciertas

conductas que sabemos nos ayudarán a estar mejor, saber cuáles son nuestros talentos, virtudes y defectos. (Gonzales, 2020, p. 4)

También se puede decir que es la capacidad de comprender lo que pasa alrededor y hacer pregunta para comprender las situaciones de lo que pasa alrededor y responder a ellas.

La independencia

Se refiere a la capacidad de distanciarse de las situaciones adversas, estableciendo para ello límites físicos o emocionales que permitan hacer la distinción sobre qué es la situación y la persona, es un indicador de la existencia de independencia, es decir, saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. (González Arratia, 2016, p.58)

Es la capacidad de tomar distancias con uno mismo y con ambientes conflictivos sin llegar a separarse.

La capacidad de interacción

Hace referencia a "la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros" (Ibidem). Es la capacidad de establecer relaciones sociales con personas y emprender redes de apoyo.

La capacidad de iniciativa

Es "el gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes, lo cual incluye también asumir los problemas y mantener un control sobre ellos. Capacidad para la autorregulación y la responsabilidad personal, necesarias para lograr autonomía e independencia" (p.59). Tiene la capacidad de ponerse a prueba o desafiarse ante metas, tareas y proyectos difíciles.

La creatividad

Es la capacidad de crear orden y belleza, a partir del caos y el desorden. Es la capacidad de inventar, de generar, de producir algo que antes no existía. En la infancia se expresa en el juego,

que es la vía para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza. En el adolescente se expresa a través del arte. (Canto, 2010, p.36).

La persona resiliente, entonces, tiene la capacidad de desarrollar sus habilidades creativas, como el arte, el canto, el deporte, el baile, etc. Ante situaciones de caos.

La ideología personal

Se refiere a la conciencia moral, volviendo a Canto nos dice:

Este elemento ya es importante desde la infancia, pero sobre todo a partir de los diez años. Es la conformidad de la conducta con las normas morales aceptadas por la sociedad, con las reglas que deben seguirse para hacer el bien y evitar el mal, supone una intencionalidad, una conciencia, un esfuerzo que llega a ser un hábito o una costumbre. (Ibidem)

Quien es resiliente tiene la capacidad de diferenciar lo bueno y lo malo ante situaciones problemáticas y dar una solución justa ante cualquier dificultad.

El sentido del humor

El mismo autor alude a la capacidad de "encontrar lo cómico en la propia tragedia. Tener la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas, buscándoles el lado cómico" (Ibidem). De acuerdo con lo anterior, el buen humor ayuda a superar los obstáculos y a tener una mirada positiva y alegre de enfrentar la vida y vivir con energía.

4.5 Factores de riesgo y factores protectores

En atribución a los factores relacionados con la resiliencia es importante indicar que estos factores pueden afectar o ayudar, porque están presentes en el desarrollo de la persona; es por eso que deben ser desarrollados.

Factores de riesgo

Un factor de riesgo es toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud (física, psíquica o

social). Asimismo, “se sabe que no todos los adolescentes y jóvenes corren los mismos riesgos, unos están más expuestos que otros a las limitaciones y adversidades que pueden impedirles llegar a ser adultos responsables y productivos” (Guillén, 2005, párr.17).

Es por eso que los adolescentes tienen “la necesidad juvenil de ser reconocido como alguien, que los lleva a preferir ser alguien temido o detestado que ser nadie, generándose riesgos severos. Sucede porque la influencia negativa de pares, factores de la personalidad, conducta antisocial y baja autoestima bloquean la resiliencia. (Guillén, 2005, párr.24)

Factores protectores

Así mismo se puede decir, en concordancia con Kotliarenco (1997) que “los factores protectores son las condiciones del entorno capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y en muchos casos de reducir los efectos de circunstancias desfavorables” (como se citó en Acasigue, 2017, p.22). Nuevamente H. Grotberg (2006), considera que estos factores resilientes pueden promoverse por separado, un punto realmente importa para comenzar.

Sin embargo, a la hora de enfrentar una circunstancia adversa, se combinan todos los factores tomándolos de cada categoría, según se necesitan, la mayoría de personas ya cuentan con algunos de estos factores, solo que no poseen lo suficiente o tal vez desconozcan cómo utilizarlos como armas contra la adversidad (como se citó en Grotberg, 2006, p.22)

Autoestima. Es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

Según Salgado (2005):

La autoestima es la valoración que uno tiene de sí mismo a partir de las ideas y sentimientos que se derivan de su propio autoconocimiento, así como de las influencias y mensajes que recibe de otras personas y también de su medio socio-cultural, es una variable central de la resiliencia. (Como se citó en Moyamo, 2016, p.27)

Branden (1991) sostiene que la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo y es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida

y de su derecho de respetar y defender sus intereses y necesidades. También implica sentirse capaz para resolver los problemas cotidianos. (Como se citó en Florentino, 2008, p.106)

Así también la autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. “Es la predisposición a saberse apto para la vida para satisfacer las propias necesidades el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de felicidad” (Pérez, 2019, p.23). “La autoestima es un valor frágil y mutable, que disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos” (Poletti & Dobbs, 2010, p.7).

Esta autoestima exige que uno pueda: Aceptarse a sí mismo tal y como es, controlar sus emociones, negociar con los otros, hacer frente al conflicto, aceptar lo que sucede (la realidad), afirmarse frente a los demás y confiar en sí mismo.

Confianza en sí mismo. La confianza en sí mismo es parte esencial del ser humano para su desarrollo integral. Una persona que confía en sí misma tiene una opinión positiva de sí misma, toma riesgos para lograr sus metas y es optimista sobre su futuro. “La confianza es la llave para promover la resiliencia y se convierte en base fundamental para desarrollar otros factores resilientes” (Grotberg, 2006, p.24).

Satisfacción personal. La satisfacción personal es el estado más alto de bienestar y armonía interna que una persona pueda tener. Es estar en paz mental por las acciones que se realizan y estar inmensamente complacido por los resultados que se obtienen.

“Es la apreciación personal, que posee cada persona, sus expectativas y aspiraciones personales. Evalúa las propias contribuciones, influenciado por situaciones, familia, nivel socioeconómico, etc.” (Clemente & cols., 2000). (Como se citó en Alvarado, 2018, p.28).

Sentirse bien solo. Significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. Se refiere a pasar más momentos de intimidad que de soledad, estar solo representa tomar un momento para evaluarse. “Comprender que la vida es única, el sentirse bien uno mismo solo, nos da libertad y un significado que somos especiales e irrepetibles” (Torralba, 2010). (Como se citó en Alvarado, 2018, p.28).

Perseverancia. La perseverancia es importante, forma parte del desarrollo integral de la persona y de las relaciones interpersonales. En toda relación se presentan conflictos y es necesario tener perseverancia y control para resolverlos y no tener miedo al fracaso o a los errores para superarlos, así mejorar, y crecer personalmente.

Persistir ante la desgracia o desaliento, es decir, “continuar luchando para forjar la vida con autodisciplina y un gran deseo de logro” (Alles, 2009). (Ibidem).

Ecuanimidad. En la práctica, ser una persona ecuánime significa evitar que nos dejemos llevar por las emociones y nos ahoguemos en estados de ánimo muy intensos que nos cieguen e impidan que veamos las cosas como son y que reaccionemos con objetividad. “Es el punto equilibrado de la vida; el sobrellevar tranquilamente las cosas, moderando las emociones negativas y actitudes, saber diferenciar las experiencias, que nos conceda aprender valores positivos y tratar de eludir a los negativos, reduciendo el odio” (Dalai Lama, 2004). (Como se citó en Alvarado, 2018, p.28).

4.6 Los factores internos o personales

Es una característica que puede estar influenciada de lo externo, por eso es necesario fortalecer y trabajar estos aspectos:

Autoestima, autonomía, orientación social, necesidad de explorar límites, enfrentarse a sus dudas y emociones, desafiar las potencialidades de su propio cuerpo y establecer nuevas formas de relación con los adultos; sentimientos de invulnerabilidad, de omnipotencia, la necesidad de demostrarse a sí mismos y al entorno la capacidad de desafío de la norma, manifestaciones que si bien son normales y propias de la crisis fisiológica de la adolescencia, si se hacen repetitivas o exceden los límites de un comportamiento social aceptable, pueden convertirse en riesgos. (Guillén, 2005, párr.25)

Protectores	De riesgo
Alta Autoestima	Baja autoestima
Seguridad en sí mismo	Inseguridad
Facilidad para comunicarse	Dificultad para comunicarse
Empatía	Incapacidad de ponerse en el lugar del otro
Locus de control interno	Locus de control externo
Optimismo	Pesimismo
Fortaleza personal	Inseguridad
Afrontamiento positivo	Afrontamiento evitativo
Resolución de problemas	Dificultad para resolución de conflictos
Autonomía	Dependencia
Competencia cognitiva	Déficit de habilidades sociales
Demostración de sus emociones	Introvertido

4.7 Los factores externos o familiares

Se refieren a condiciones del medio en que actúan reduciendo la probabilidad de daños, el apoyo, el cuidado afectivo, el establecimiento de expectativas elevadas y las oportunidades de participación en el ámbito familiar, escolar, comunitario entre otros (Bernard 1991) la integración social y laboral. (Como se citó en Canto, 2010, p.30)

Estos factores externos son los medios familiares y sociales para fortalecer la integración social, laboral, también hacen que el/la adolescente se sienta integrado/a, manifieste confianza hacia sí mismo/a para comunicarse con empatía; son espacios donde podrá desarrollar conductas adaptativas y de resiliencia.

Protectores	De riesgo
Aspectos Familiares	
Adulto significativo	Sin adulto significativo
Límites claros y firmes	Límites difusos y flexibles
Apego parental	Desapego
Vínculos afectivos	Dificultad para vincularse afectivamente
Reconocimiento de esfuerzos y logros	Falta de reconocimientos de sus esfuerzos
Aspectos sociales	
Redes informales de apoyo	Ausencia de redes sociales
Grupo de pares	Grupo de pares
Escuela	Deserción escolar
Comunidad	Dificultad para insertarse socialmente

4.8 Fuentes interactivas de resiliencia

Retomando a Grotberg (1995), este autor ha creado un modelo donde es posible caracterizar a un niño resiliente a través de la posesión de condiciones que en el lenguaje se expresan diciendo: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo puedo”. En todas estas verbalizaciones aparecen los distintos factores de resiliencia, como la autoestima, la confianza en sí mismo y en el entorno, la autonomía y la competencia social. A su vez, la posesión de estas atribuciones verbales puede considerarse como una fuente generadora de resiliencia (Como se citó en Polo, 2009). Se pueden explicar estos verbos, entendiendo su sentido, de la siguiente manera.

Tengo

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

Soy

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

Estoy

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

Puedo

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

4.9 Adolescencia

Según Palomares (1992), la adolescencia representa para el joven una etapa difícil, durante ella se halla enfrentando a alternativas cruciales de su existencia. Su personalidad es el resultado de un mosaico de identificaciones e influencias en el seno de las cual las instituciones, la sociedad, en general, desempeña un papel cada vez más preocupante. (p.199)

Así mismo la Organización Mundial de la Salud (2020). Define la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo humano, que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta entre los diez y los 19 años. Se puede decir que es una etapa de transición más importante en la vida del ser humano.

Es así que el adolescente está sometido a un proceso de crecimiento, que no hay que entender únicamente desde el punto de vista físico, sino también en el sentido de adaptación pues vivimos

en un mundo, en permanente proceso de cambio, por lo que muestra acomodación depende, ante todo de la plasticidad de nuestra personalidad. (Ibidem)

4.10 La resiliencia en la adolescencia

A veces tenemos la imagen del adolescente que es alegre, divertido con sus amigos, pero si vemos desde la realidad y de los problemas. La experiencia nos va indicar que la vida no algo fácil de afrontar porque podemos encontrarnos o vivir situaciones traumáticas como la explotación, el acoso, la pobreza, la enfermedad los accidentes o la pérdida de un familiar querido, etc. Podemos preguntarnos: ¿Cómo es posible que algunos adolescentes pueden atravesar estas situaciones difíciles y recuperarse? Es decir, salir adelante y continuar con sus vidas. Estos adolescentes que se sobreponen están utilizando sus habilidades de resiliencia.

Guillen (2005) refiere:

El nacimiento es la primera individualización del ser humano del vientre materno al medio externo, el recién nacido es acogido por el medio familiar y queda bajo su cuidado. La adolescencia es un segundo nacimiento, en el cual el individuo nace a la sociedad más amplia, por tanto, inicia un desprendimiento del sistema familiar; una diferenciación psicosocial del medio familiar que lo lleva a una resignificación (nuevas oportunidades) de esas relaciones.

La emergencia de la adolescencia trae un nuevo panorama en el cual debe reelaborar el concepto de resiliencia. A medida que se avanza en edad, durante las etapas de crecimiento, el medio familiar, escolar, comunitario, los comportamientos emergentes, las nuevas interacciones sociales, los espacios de exploración e inserción, ofrecen nuevas posibilidades tanto de enriquecimiento como de riesgos.; el diario vivir es resignificación de sí mismo y de su entorno, esta nueva dirección del desarrollo favorece la generación de adversidades. (párr.10)

Institucionalización

El concepto de institucionalización tiene diferentes significados dependiendo del contexto al que nos referimos. En los contextos relativos a las instituciones se refiere al proceso de creación o fundación de las mismas. Pero si nos vamos al contexto que a nosotros nos interesa, que es el contexto del trabajo social y la propia intervención, el concepto de institucionalización adquiere un significado diferente. Está relacionado con la idea de sumisión, una sumisión que se definiría como la adaptación del propio individuo al régimen de vida de una institución: un orfanato, un asilo, una cárcel, centros de internamiento, etc.

Todas estas instituciones tienen en común una cosa y es que en ellas los individuos pasan, de forma voluntaria o no, un largo periodo de tiempo. Durante este largo periodo de tiempo internadas las personas acaban generando una dependencia a la institución, acabando (muchas veces de manera involuntaria, pues, intentan el efecto contrario) con la autonomía que estas personas tenían antes de ingresar en estas instituciones (Gimeno, 2015).

Con respecto a este concepto y siendo parte de una institución que acoge a adolescentes, cuya característica se describe a continuación, se ha evidenciado que las adolescentes que están aquí temporalmente no son dependientes; ya que remontan sus dificultades y problemas con formación y orientación que reciben para reintegrarse a la familia y la sociedad en el momento que se sienten o se ven fortalecidas para continuar. Y se ha evidenciado durante el año escolar que responden con mayor asertividad respecto a sus compañeros, que están en sus hogares (por ejemplo, son las mejores alumnas de su aula).

En las últimas décadas, la resiliencia ha ido tomando relevancia en varias investigaciones y publicaciones de psicología. Se le conoce comúnmente, reiterando la idea, como aquella capacidad que tiene el ser humano para hacer frente a las adversidades y aprender de ellas. Es una capacidad que muchas personas tienen, aunque no sean conscientes de ello y que muchas otras promueven, también, sin saberlo.

Las adolescentes que viven en la Casa Virgen de Chaguaya, han experimentado una serie de adversidades, dificultades, abandono de madre o padre, maltrato psicológico y acoso sexual, en algunos casos a largo de su vida, especialmente en el área familiar y permanecen durante un año o más en esta institución. De hecho, algunas de ellas no mantienen una comunicación permanente con su familia. Sin embargo, el concepto de resiliencia nos permite considerar que,

a pesar de todo ello, esta población puede presentar otras características similares a la población de adolescentes no institucionalizados, quienes siempre han vivido en un núcleo familiar.

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

Esta práctica institucional se relaciona al área de la psicología social porque intervienen factores de riesgo para la población objeto de este trabajo de apoyo, como la baja autoestima, inseguridad e inestabilidad, de una parte. Así también, de otra parte, están considerados los factores protectores como la confianza en sí misma, optimismo, empatía, demostración de emociones, autonomía y la influencia del entorno social en el que se encuentran inmersas, y las manifiestan por medio de sus actitudes, conductas, reacciones, expresiones y lenguaje.

La psicología social estudia la conducta y el funcionamiento mental de un individuo como consecuencia de su entorno social, es decir, como se comporta ante las diferentes situaciones sociales.

5.1 Descripción sistematizada de la práctica institucional

Primera fase*: *Aproximación a la institución

En esta fase se estableció el primer encuentro con la encargada de la Casa Virgen de Chaguaya, la M. Angélica Quispe Flores, responsable y encargada de las adolescentes que viven allí, a quien le fue solicitado permiso para llevar a cabo la práctica institucional (PI) y, posteriormente, coordinar el trabajo. La practicante presentó a la encargada el programa "Tú puedes" y revisaron conjuntamente los horarios para la evaluación inicial, habiendo acordado de 08.00 a 12.00 de la mañana y de 14.00 18.00 en la tarde. El rapport se realizó previamente con dinámicas de presentación de 90 minutos.

Segunda fase: Diagnóstico

En esta fase se evaluó los conocimientos iniciales de las adolescentes a través de la escala de resiliencia que determina el nivel de resiliencia con 25 reactivos. Todos los ítems se basaron en una escala de cinco puntos, a partir del uno (Estar totalmente en desacuerdo) hasta el cinco (Estar totalmente de acuerdo) y han sido escritos de forma positiva. El tiempo de aplicación ha sido de 20 minutos y personalizado para la segunda sesión del programa.

El cuestionario de resiliencia "fuerza y seguridad personal" tuvo 50 reactivos y su rango de respuesta alcanzó hasta diez puntos, que van de 0% al 100% para cada reactivo. Esto determinó el grado y la madurez de resiliencia de las adolescentes. El tiempo de aplicación fue de 20 minutos y también personalizado para la tercera sesión del programa.

Ambas pruebas se desarrollaron en la Casa Virgen de Chaguaya de manera individual. Después, los datos se sometieron a tabulación estadística y al diagnóstico individual. Con los resultados se configuró el programa de acuerdo a las áreas de trabajo necesarias en cada adolescente, se hizo tanto grupal como individualmente, en base al libro La resiliencia en el mundo de hoy, escrito por Grotberg. Otro documento utilizado fue el Manual de actividades que propician resiliencia, publicado por la UNICEF. También, la practicante hizo uso de algunos otros medios de apoyo.

Tercera fase: Intervención

En esta fase se procedió a ejecutar el programa "Tú puedes" con la participación de las adolescentes de la Casa Virgen de Chaguaya. El programa estuvo dividido en tres partes y 24 sesiones. La parte primera abarcó el conocimiento de resiliencia (cinco sesiones), la parte segunda desarrolló los temas: confianza en sí misma, satisfacción personal, sentirse bien sola, ecuanimidad y perseverancia (17 sesiones) y la parte tercera estuvo abocada al cierre del programa (dos sesiones).

Durante las sesiones se utilizaron distintas técnicas, dinámicas, actividades lúdicas y reflexivas, bajo la metodología activo-participativa, que permitió facilitar el aprendizaje de las adolescentes. La duración máxima del programa se extendió por lapso de cuatro meses y 20 horas por cada sema

Programa "Tú puedes"						
		Tema	**Número sesiones**	**Sesiones**	**Duración**	**Materiales**
I PARTE	**Presentación Conociendo la resiliencia**	Presentación del programa Bienvenida y pretest	3	• Encuadre y expectativa. • Aplicación de la E.R. • Aplicación del cuestionario.	90 min.	Globos, escala de resiliencia, cuestionario de resiliencia.
		La resiliencia	1	• La resiliencia.	90 min.	Data, laptop, fichas, diapositivas, videos, bufandas.
		Factores de riesgos y protección.	1	• Factores protectores y de riesgo.	90 min.	Abrigo, afiches, data, laptop, diapositivas, videos.

Programa "Tú puedes"						
		Tema	**Número sesiones**	**Sesiones**	**Duración**	**Materiales**
II PARTE	**YO SOY (factores internos o personales)**	Confianza en sí misma.	5	• Confianza en sí mismo. • Cuatro sesiones de autoestima.	90 min.	Hojas blancas, fichas, marcadores, espejo, laptop, video.
		Satisfacción personal.	3	• Mis habilidades, mis responsabilidades, descubriendo mis habilidades	90 min.	Hojas de color, mural, laptop, video, vinchas, agujas, videos.
		Sentirse bien sola.	3	• Viviendo el día a día, lo que hago me hace feliz, la alegría de vivir.	90 min.	Video, laptop, hojas, lápiz.
	YO TENGO (factores protectores)	Ecuanimidad	3	• Identificando mis sentimientos y emociones, tomar de decisiones, comunicar nuestros sentimientos	90 min.	Afiches, dibujos, video, laptop, data.
	YO PUEDO (factores externos o familiares)	Perseverancia	3	• Poco a poco lograre, organizando mis responsabilidades, lograr mi meta	90 min.	Pelotas, basureros, naipes, botellas, arena, trigo, data

Programa “Tú puedes”						
		Tema	**Número sesiones**	**Sesiones**	**Duración**	**Materiales**
III PARTE	**Cierre del programa**	Cierre de programa	2	Evaluando mi participación Convivencia y agradecimiento	90 min.	Hojas, data, laptop, video, escala de resiliencia, cuestionario de resiliencia.

Cuarta fase: Evaluación final

En la fase final, después de la aplicación del programa utilizaron dos instrumentos: la escala de resiliencia y el cuestionario de fuerza y seguridad personal

5.2 Características de la población beneficiaria

La población está constituida por 14 adolescentes entre 12 a 16 años, que viven en la Casa Virgen de Chaguaya, ubicada en el Cercado – Tarija. Las adolescentes proceden en su mayoría del área rural, procedentes de familias desestructuradas y/o de padre, madre solteros que llegaron a la ciudad de Tarija en busca de mejores oportunidades, apoyados por algún pariente o padrinos y sus hijos se encuentran en situación de riesgo o vulnerabilidad.

5.3 Métodos, técnicas, instrumentos y materiales

5.3.1 Método

El método que se empleó durante la fase de implementación del programa "Tú puedes" es el activo-participativo y expositivo. Se trata de una forma que promueve la creación y abordaje de técnicas innovadoras o de adaptación a los procesos de enseñanza, aprendizaje y construcción de conocimiento. Esta metodología promueve y procura la participación activa de todos los integrantes del grupo, implicando al facilitador en el mencionado proceso.

Método activo-participativo. Las adolescentes participaron activamente en el desarrollo del programa y la practicante se convierte en una orientadora, guía e incentivadora. Sobre este particular, el centro de investigación de desarrollo de la educación CIDE (119) afirma:

Es una forma de concebir y abordar los procesos de aprendizaje para la construcción del conocimiento. Bajo esta forma de trabajo se concibe a los participantes como agentes activos en la construcción y reconstrucción de conocimiento y no como pasivo y receptores. (p.2)

"Ausubel (1979) señala que estos métodos de enseñanza activa no solo persiguen que el tiempo de clase sea un espacio de aprendizaje significativo de construcción social, sino que permiten el desarrollo de actitudes y habilidades que la enseñanza pasiva no promueve" (Fernández, 2017, p.26). Se empleó este método con la finalidad que el aprendizaje sea

significativo y el conocimiento no sea teórico, las sesiones se realizaron con apoyo de técnicas lúdicas, interactivas, creativas, flexibles y formativas.

Método expositivo. Se puede decir que "el método expositivo consiste en la presentación oral de un tema lógicamente estructurado, el recurso principal para la aplicación de este método se basa en la utilización del lenguaje oral mediante las investigaciones bibliográficas y científica" (Luna D, 2015, pg. 67). El método expositivo está centrado básicamente en la comunicación entre la practicante y las participantes. Aquella mostró los contenidos aprendidos y los expuso para que las participantes, en grupo o de manera individual, tomen atención y nota promoviendo estrategias no memorísticas ni repetitivas.

Técnicas. Las técnicas utilizadas durante la aplicación del programa fueron participativas. Según Alforja (1992):

Las técnicas participativas son consideradas un importante elemento en el proceso dialéctico en la educación popular. Están compuestas por diferentes actividades, como ser dinámicas de grupo, sociodramas, adecuación de juegos populares con fines de capacitación y cualquier otro medio que tenga como objetivo generar la participación, el análisis, la reflexión en los participantes, que conduzca a una planificación de acciones para la solución de problemas. (Como se citó en Díaz, Peñaloza, 2015, p.258)

***Dinámicas de presentación*.** Según Caviedes, "la dinámica es una experiencia colectiva que dinamiza internamente a cada participante, promoviendo introspección y reflexión" (como se citó en Banz, 2015, p.1). Las dinámicas de presentación sirvieron para establecer el rapport, crear un ambiente fraterno y de confianza e impulsar una participación masiva, por parte de las adolescentes.

Lluvia de ideas. Denominada tormenta de ideas, es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas y se utiliza para la apertura de un tema o problema determinado (Guerrero, 2020).

Estudio de casos. Es el análisis de un hecho real o imaginario, con la finalidad de interpretarlo, reflexionar o resolverlo. Algunos ejemplos de recursos que se pueden emplear para esta estrategia son: videos, películas, noticias, etc. (Ibidem).

Espacios de reflexión. En este espacio, los adolescentes socializan ideas, opiniones, sentimientos, emociones, afectos y experiencias, ya sea de manera individual o grupal, esto dependerá de la actividad a realizar.

Técnicas audiovisuales. Se refiere al uso simultaneo o alternativas de lo auditivo y de lo visual, lo que importa de esta técnica es la conjugación de sonido e imagen en la presentación de la realidad (Chirinos, 2013). Así mismo, "el material audiovisual ayuda al educador para que su acción sea amena, variada, simpática. Esto ayuda a crear sentimientos de confianza haciendo posible la cooperación, diálogo y la correlación". (Aguayo, p. 23).

Instrumentos. Para la recolección de información antes y después del programa se utilizó dos instrumentos:

Escala de resiliencia.

La escala de resiliencia elabora por Wagnild y Young (1993) ha sido traducida y adaptada por la Dra. Alicia Omar, investigadora CONICET-Argentina (2003); consta de 25 preguntas tipo Likert, que permiten evaluar y determinar el nivel de resiliencia y contiene cinco puntos: uno ("Estar total descuerdo") y cinco ("Estar totalmente de acuerdo"). Todos los ítems están escritos en forma positiva y reflejan con exactitud las declaraciones hechas por los participantes (anexo 1).

Este instrumento se aplicó con para identificar al grupo de resilientes y no resilientes, utilizando la media aritmética y la desviación standard en función de los resultados obtenidos

La aplicación de la escala de resiliencia fue convalidada con 371estudiantes de la ciudad de Tarija, obteniendo un resultado de 108 puntos para el límite superior de resilientes y de 87 puntos para los no resilientes.

Cuestionario de resiliencia, fuerza y seguridad personal.

El cuestionario de resiliencia fuerza y seguridad personal está conformado por 50 reactivos con rango de respuestas de diez puntos que van de 0% al 100% para cada reactivo. El instrumento permite explicar 49,48% de la varianza, con alfa de Cronbach de 9065. Fue validada por Villegas y Zamudio (2006) con adolescentes yucatecos, obteniéndose un coeficiente alfa de 0,92. Se divide en seis factores para evaluar el grado de resiliencia en los sujetos (anexo 2). La administración del cuestionario se hizo de manera colectiva y duró 15 minutos.

Materiales. Los materiales que se utilizó durante el desarrollo de la implantación del programa "Tú puedes" fueron: material de escritorio, data, laptop, hojas blancas, marcadores, lapiceras, colores, tijeras, pegamento, tizas y papelógrafos. Por otro lado, hubo elementos didácticos, revistas, fichas, videos, diapositivas, puzles, hojas guías, dulces, semillas, juguetes, guitarra, bufandas, hilos de bordar, agujas, vinchas, espejo y otros accesorios.

5.4 Contraparte institucional

La institución donde se realizó la práctica institucional brindó el ambiente, es decir los lugares que se utilizaron para desarrollar todas las sesiones y talleres del programa "Tú puedes". Así mismo, brindó el tiempo para utilizar las horas de la práctica profesional, apoyó y colaboró con otros materiales de escritorio y accesorios (la computadora, data, etc.), que se utilizaron durante la práctica profesional.

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se muestran los resultados del programa “Tú puedes” de acuerdo a los objetivos planteados en la práctica institucional (PI). En la primera parte, se verificó e identificó el nivel de conocimiento que tenían las adolescentes de la “Casa Virgen de Chaguaya”, luego se realizó en análisis y la interpretación de los datos que se obtuvieron a través del cuestionario de seguridad personal y la escala de resiliencia. En la segunda parte, se presenta la ejecución detallada del programa, según las partes que han sido cumplidas en la medida del desarrollo de las sesiones; lográndose información sobre resiliencia, confianza, satisfacción personal, sentirse bien sola, ecuanimidad y perseverancia. En la tercera parte, está expuesto el análisis comparativo de la evaluación inicial y final de las adolescentes.

6.1 Diagnóstico de los conocimientos iniciales

La siguiente presentación de datos responde al primer objetivo: Identificar el nivel inicial de resiliencia de las adolescentes.

Diagnóstico del sujeto 1

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: J. A.

-Edad: 15 años.

-Curso: Tercero de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 1

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 1)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto
Satisfacción Personal	24	80	Muy Alto
Sentirse bien solo	19	76	Alto
Perseverancia	11	55	Medio
Ecuanimidad	9	45	Medio
TOTAL	17.4	67.2%	Alto

El sujeto 1 presentó capacidad alta de resiliencia (67,2%) con optimismo y superación ante los conflictos y frustraciones de la vida. En las características de la resiliencia se observa los siguientes resultados: En la variable de confianza en sí misma y satisfacción personal, se observa un resultado de 80% indicador de seguridad en sí misma para resolver los problemas, saber lo que quiere y comprender que la vida tiene un significado, por eso es importante evaluar las capacidades. Así mismo en el área de sentirse bien sola alcanzó 76%, lo cual refleja capacidad para resolver y afrontar situaciones difíciles.

Las áreas que deben ser trabajadas con el programa para fortalecerlas son la perseverancia, que puntuó 55% es indicador de indecisión en el momento de emprender un plan o si hay algún propósito para hacer algo. En la variable ecuanimidad, el porcentaje fue 45% por lo que el sujeto manifiesta incertidumbre e inestabilidad ante las situaciones hostiles.

Cuadro 2

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 1)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	560	40	Medio
Autoestima	530	44.16	Medio
Afiliación	340	68	Alto
Baja Autoestima	220	44	Medio
Altruismo	250	62.5	Alto
Familia	300	75	Alto
TOTAL	366,67	55.61%	Medio

El sujeto 1 demostró resiliencia media al puntuar 55,61%, en ese momento mostraba inestabilidad para superar situaciones adversas cotidianas. En cuanto el factor de afiliación el alcanzado fue 68%, o sea, cuenta con redes de apoyo y una actitud positiva al momento de enfrentar situaciones adversas. Por otro lado, la variable de altruismo presentó un porcentaje de 62,5%, que significa puede ayudar y apoyar a otros sin buscar beneficio. Otro dato significativo es el factor familia con 75%, por tanto, se considera un elemento protector, de seguridad y estabilidad en el sujeto.

Los factores que deben ser trabajados con el programa son seguridad personal con 40%, demostró inseguridad al enfrentar situaciones hostiles. La autoestima es otro factor con 44,16%,

presentó dificultades de aceptación y aprecio a su identidad. Por otro lado, el área de baja autoestima con 44% refleja problemas de autoaceptación.

Diagnóstico general. De acuerdo con el resultado obtenido, la escala de resiliencia del sujeto 1 se encuentra en rango de resiliencia alta, pero en el cuestionario de fuerza y seguridad puntuó en rango medio de resiliencia, por lo que se fortalecerán las variables de ecuanimidad, perseverancia y la baja autoestima mediante el programa.

Conclusión. El sujeto 1 muestra inseguridad inestabilidad en los momentos de tomar decisiones no confía en sus capacidades.

Diagnóstico del sujeto 2

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: C. M.

- Edad: 17 años.

-Nivel escolar: Sexto de secundaria.

-Familia: Adoptiva.

Cuadro 3

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 2)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	23	76.66	Alto
Satisfacción Personal	27	90	Muy Alto
Sentirse bien solo	22	88	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	17	85	Muy Alto
TOTAL	21,2	84.93%	Muy Alto

El sujeto 2 mostró una capacidad muy alta de resiliencia con 84,93%, que describe la existencia de escudos protectores y atributos como el control de las emociones y la capacidad de comprensión y análisis de las situaciones. Las variables confianza en sí misma, satisfacción personal y sentirse bien consigo mismas arrojaron porcentajes elevados, que son indicadores de habilidad para depender de sí misma y aceptación propia para afrontar situaciones

desfavorables. Por otro lado, las variables de perseverancia y ecuanimidad presentan un porcentaje de 85%, mostrando una aptitud interna de alcanzar y continuar luchando para construir la vida y no dudar de la experiencia vivida con integridad.

Cuadro 4

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 2)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	650	46.42	Medio
Autoestima	750	62.5	Alto
Afiliación	350	70	Alto
Baja Autoestima	130	26	Bajo
Altruismo	250	62.5	Alto
Familia	270	67.5	Alto
TOTAL	400	55.82%	Medio

El sujeto 2 presentó un rango medio de resiliencia con 55,82%, esto indica incertidumbre al reconocer sus factores resilientes que le ayudarán a enfrentar y superar las dificultades de manera independiente. Otro dato significativo se ubicó en el área de autoestima con un 62,5%, lo cual reflejó confianza y aceptación de sus cualidades con una capacidad para autoevaluarse. El factor de afiliación presentó un 70%, manifestando que integra un grupo de redes de apoyo, que le proporciona sentimientos de pertenencia para enfrentar las adversidades. Por otro lado, alcanzó 62,5% en el factor de altruismo, mostrando capacidad de proveer ayuda a otros sin generar ningún tipo de beneficio.

Una de las dimensiones importantes es el factor de la familia, Según el resultado de la variable familia, que tuvo 67,5% en la puntuación se evidencia como un elemento protector que le ofrece estabilidad y seguridad.

De otra parte, las dimensiones que deberán trabajarse mediante el programa para alcanzar una resiliencia firme en el sujeto 2 son: seguridad personal con el 46,42%, ello demuestra inseguridad o duda para enfrentar las adversidades hostiles de manera independiente.

Por último. el factor de baja autoestima con 26% indica que una baja seguridad y autoconocimiento de sí misma.

Diagnóstico general. De acuerdo con los resultados obtenidos se observó una resiliencia muy alta en la escala, pero en el cuestionario presentó un rango medio. Ello refiere inseguridad o debilidad en cuanto seguridad personal.

Conclusión. El sujeto 2 presenta desconfianza de sí misma de poder realizar lo que se le encarga o confía siempre busca el apoyo de otras personas, tiene miedo a no hacer bien las cosas.

Diagnóstico del sujeto 3

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: C.P.

-Edad: 15 años

-Nivel escolar: Quinto de secundaria

-Familia: Monoparental

Cuadro 5

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 3)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	30	100	Muy Alto
Satisfacción Personal	28	93.33	Muy Alto
Sentirse bien solo	20	80	Muy Alto
Perseverancia	19	95	Muy Alto
Ecuanimidad	15	75	Alto
TOTAL	22,4	88.66%	Muy Alto

Según el resultado del sujeto 3 presenta un total de 88.66% con una capacidad muy alta de resiliencia reflejando una aptitud humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido por las experiencias de adversidad.

Un dato relevante del sujeto 3 es el área de confianza en sí misma con un resultado de 100%, por lo que refleja independencia para elegir, resolver creativamente los conflictos y saber lo que quiere, adquiriendo una identidad y conocimiento de sí misma.

Los resultados indicaron una satisfacción personal de 93,33% con capacidad de comprender que la vida tiene significado y debe valorar las aptitudes propias. En el área de

sentirse bien obtuvo 80%, esto demuestra seguridad, confianza y aptitud para resolver los problemas de manera independiente. Con respecto a la variable de perseverancia el resultado llegó al 95%, que es reflejo de una aptitud para seguir adelante y continuar luchando por los planes de realización personal. En la variable de ecuanimidad presentó 75%, manifestando seguridad para balancear la experiencia vivida con la integridad.

Cuadro 6

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 3)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	710	50.71	Medio
Autoestima	500	41.66	Medio
Afiliación	370	74	Alto
Baja Autoestima	90	18	Muy Bajo
Altruismo	280	70	Alto
Familia	350	87.5	Muy Alto
TOTAL	383,33	56.97%	Medio

Presentó rango medio de resiliencia al haber obtenido una puntuación de 56,97%, sin embargo, en algunos otros factores presentó un nivel medio y muy bajo; mostrando incertidumbre en su aceptación y la superación de los problemas, que la afectan. Un dato relevante en el área de familia es que respondió de manera positiva con 87,5%, este es un indicador de seguridad, estabilidad y apoyo que tiene de algún miembro de su familia o del entorno en el que vive. En el área de afiliación mostró un porcentaje de 74%, significa que mantiene redes de apoyo ayudándole a generar vínculos de seguridad y confianza. En cuanto el factor de altruismo, se observó un rango de 70% por lo que refleja capacidad de brindar ayuda y apoyar a otros, sin buscar ningún beneficio. Por otro lado, las áreas que deberán ser trabajadas con el programa son seguridad personal con 50,71%, este dato es demostrativo de inseguridad, desconfianza en sí misma y sus capacidades.

También fue evidente que el factor de autoestima con 41,66%, es indicador de debilidad en la aceptación de sus fuerzas, capacidades y aceptación de su persona. El resultado de la

dimensión de baja autoestima es 18%, esta medida es indicador de un nivel muy bajo, que manifiesta superación y aceptación de su persona.

Diagnóstico general. Según los resultados obtenidos del instrumento de escala de resiliencia, esta fue muy alta. En el cuestionario, sin embargo, puntuó un rango medio de resiliencia y el programa tendrá que fortalecer los factores de seguridad personal y autoestima.

Conclusión. El sujeto 3 muestra inseguridad de ser aceptada por los demás.

Diagnóstico del sujeto 4

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: M.F.

-Edad: 16 años.

-Nivel escolar: Quinto de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 7

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 4)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	13	43.33	Medio
Satisfacción Personal	20	66.66	Alto
Sentirse bien solo	16	64	Alto
Perseverancia	13	65	Alto
Ecuanimidad	11	55	Medio
TOTAL	14,6	58.79%	Medio

El resultado mostró un puntaje de 58,79%, rango en el que la resiliencia es media, lo cual indica debilidad en el soporte afectivo para lograr el sentido de autonomía y superación de sí misma. En cuanto a la satisfacción personal, obtuvo 66,66% indicador que refleja capacidad para comprender que la vida tiene un significado y es importante evaluar las propias capacidades. Asimismo, para el área de sentirse bien sola, puntuó 64%, esto indica que el sujeto

comprende las situaciones de vida y no duda en resolver, de manera independiente, aquellas que le son hostiles. Respecto a la variable de perseverancia, el resultado fue de 65%, o sea, a pesar del desaliento y la adversidad lucha por construir la vida de sí misma.

Por otra parte, las características de resiliencia que marcaron en el rango media son confianza en sí misma con 43,33%, que se manifestó en su respuesta indecisa de poder reconocer sus propias fuerzas y limitaciones. En el área de ecuanimidad obtuvo 55%, una clara muestra de inseguridad o duda para sobrellevar tranquilamente las cosas y equilibrar los estados de ánimos.

Cuadro 8

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 4)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	410	29.28	Bajo
Autoestima	320	26.66	Bajo
Afiliación	260	52	Medio
Baja Autoestima	360	72	Alto
Altruismo	200	50	Medio
Familia	190	47.5	Medio
TOTAL	290	46.24%	Medio

El resultado mostró un puntaje de 46,24% rango en el que la resiliencia es media, lo cual indica inestabilidad o inseguridad de superar las adversidades o conflictos que se presenta en la vida del sujeto. En cuanto a la baja autoestima, obtuvo 72% indicador que refleja la presencia de una característica no resiliente en el sujeto, es decir, una inseguridad de lidiar de sus errores y defectos con una personalidad variable.

Por otra parte, los factores que se encuentran en un término medio y necesita fortalecer, mediante el programa, para adquirir una madurez resiliente son la afiliación con 52%, esto demuestra que cuenta con el apoyo de algunas personas o institución ayudándole a enfrentar las situaciones hostiles, que pueda estar viviendo. En cuanto al factor de altruismo obtuvo 50%, una clara muestra de inseguridad de sus capacidades de brindar apoyo a otras personas. Con respecto

a la variable de la familia mostró 47%, manifestando inestabilidad e inseguridad ante las dificultades que se le presenta.

Los factores se encuentran en un nivel bajo y requerirán ser fortalecidos con el programa son capacidad de enfrentar o resolver situaciones hostiles, ya que presenta dos factores de riesgo: seguridad personal y baja autoestima, lo cual obstaculiza el desarrollo de la resiliencia.

Diagnóstico general.

Según los resultados obtenidos en los dos instrumentos aplicados, presentó una resiliencia media que refleja inseguridad en algunos factores los cuales deberán trabajarse y fortalecerse para el desarrollo de la resiliencia como, por ejemplo, confianza en sí misma, ecuanimidad, seguridad personal y baja autoestima.

Conclusión. El sujeto 4 presenta dificultad de aceptarse al no superar sus problemas personales.

Diagnóstico del sujeto 5

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: L.R.

-Edad: 16 años.

-Nivel escolar: Cuarto de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 9

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 5)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	23	76.66	Alto
Satisfacción Personal	26	86.66	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto
Perseverancia	16	80	Muy Alto
Ecuanimidad	11	55	Medio
TOTAL	19,8	78.06%	Alto

El resultado mostró un puntaje de 78,6% rango en el que la resiliencia es de nivel alto, lo cual indica una capacidad de recuperarse y sobreponerse con éxito frente a la adversidad. En cuanto al área de confianza, obtuvo 76,66% indicador que refleja capacidad de aceptar y resolver los problemas de manera independiente y con seguridad de poder lograr lo quiere. Asimismo, para el área de satisfacción personal, puntuó 88,66%., esto indica que considera esencial el comprender que la vida tiene un significado y que es importante valorarla. Respecto a la variable sentirse bien, el resultado fue de 92%, o sea, manifestó seguridad, confianza para enfrentar y resolver los obstáculos difíciles de manera independiente.

Por otra parte, hubo un resultado positivo en el área de perseverancia con 80%, que indica un fuerte deseo de continuar luchando para construir la vida de uno mismo. En el área de ecuanimidad obtuvo 55%, una clara muestra de inseguridad de poder equilibrar la vida con la integridad.

Cuadro 10

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 5)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	490	35	Bajo
Autoestima	210	17.5	Muy Bajo
Afiliación	330	66	Alto
Baja Autoestima	220	44	Medio
Altruismo	130	32.5	Bajo
Familia	360	90	Muy Alto
TOTAL	290	47.5%	Medio

El resultado mostró un puntaje de 47,5% rango en el que la resiliencia es de nivel medio, lo cual indica inestabilidad en los factores que no ayudan a crear fuerza y seguridad en la construcción de la resiliencia. En cuanto al área familia, obtuvo 90% indicador que refleja confianza, certeza y apoyo proporcionado por algún adulto significativo; ya sea de su entorno social o familiar.

Asimismo, para el área de afiliación, puntuó 66%, esto indica que el sujeto refleja un sentido de pertenencia a un grupo de personas, para poder enfrentar situaciones desfavorables de manera independiente.

Respecto a la variable baja autoestima, el resultado fue de 44%, o sea, una característica no resiliente, tiene inseguridad al enfrentar o aceptar sus errores, o dificultades. Por otra parte, las características de resiliencia que marcaron en el rango muy bajo y bajo son la variable autoestima con 17,5%, que se manifestó en inseguridad personal y sobre su aprecio de cualidades, por lo que indica un factor de riesgo para la resiliencia. En el área de altruismo obtuvo 35%, una clara muestra de inseguridad, desconfianza de sí misma y en sus capacidades. En cuanto al factor de altruismo mostró 32,5%, que significa inseguridad al brindar ayuda por miedo a equivocarse. Por tanto, las áreas de nivel medio, bajo y muy bajo son factores de riesgo que bloquean el desarrollo de la resiliencia en el sujeto.

Diagnóstico general. Según los resultados, la escala mostró una resiliencia alta con capacidad de superación, mientras el cuestionario de fuerza y seguridad personal presentó un rango de resiliencia media, evidenciando debilidad en algunos factores como la ecuanimidad, autoestima, seguridad personal, altruismo y baja autoestima. Por esto, se necesita trabajar y fortalecer al sujeto, mediante el programa, para ayudarle a mantener una resiliencia estable.

Conclusión. El sujeto 5 muestra inseguridad de poder enfrentar los problemas, no le gusta equivocarse le cuesta relacionarse con los demás.

Diagnóstico del sujeto 6

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: L.S.

-Edad: 15 años

-Nivel escolar: Cuarto de secundaria

Familia: Nuclear

Cuadro 11

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 6)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto
Satisfacción Personal	23	76.66	Alto
Sentirse bien solo	18	72	Alto
Perseverancia	10	50	Medio
Ecuanimidad	8	40	Medio
TOTAL	16,6	63.73%	Alto

El resultado mostró un puntaje de 63,73% rango en el que la resiliencia es alta, lo cual indica aptitud de resistencia de recuperación ante las contrariedades o dificultades, que se le presenta. En cuanto al área de confianza en sí misma, obtuvo 80% indicador que refleja seguridad al reconocer sus propias fuerzas, limitaciones y depender de sí misma.

Asimismo, para el área de satisfacción personal, puntuó 76,66%, esto indica que el sujeto tiene capacidad para comprender las situaciones fortuitas, saber enfrentarlas y evaluarlas. Respecto a la variable sentirse bien, el resultado fue de 72%, o sea, demuestra confianza, seguridad para enfrentar y resolver los problemas o dificultades de manera independiente. Por otra parte, la variable perseverancia puntuó 50% y se manifestó en inseguridad o duda para lograr sus metas y llevar una vida organizada. En el área de ecuanimidad obtuvo 40%, una clara muestra de inseguridad para balancear su propia vida y experiencia.

Cuadro 12

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 6)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	590	42.14	Medio
Autoestima	450	37.5	Bajo
Afiliación	280	56	Medio
Baja Autoestima	180	36	Bajo
Altruismo	200	50	Medio
Familia	280	70	Alto
TOTAL	330	48.60%	Medio

El resultado mostró un puntaje de 48,60 rango en el que la resiliencia es de nivel medio, lo cual indica inseguridad e inestabilidad para alcanzar la madurez o sentirse segura en el desarrollo de la resiliencia. En cuanto al área familia, obtuvo 70% indicador que refleja confianza y seguridad proporcionada por algún adulto o persona de su entorno familiar o social. Asimismo, para el área de afiliación, puntuó 56%, esto indica que el sujeto inestabilidad de pertenencia a su entorno social o familiar Respecto a la variable altruismo, el resultado fue de 50%, o sea, reflejó incertidumbre y duda en su capacidad de brindar apoyo a otros. En el área de seguridad personal el resultado fue de 42,14%, dato que es entendible como inestabilidad en los juicios sobre sus habilidades y persona.

Por otra parte, el factor autoestima con 37,5%, refiere a inseguridad en su identidad para resolver sus problemas e inestabilidad, a la vez, cuando se trata de aceptar sus cualidades. En el área de baja autoestima obtuvo 36%, una clara muestra de seguridad, pero necesita fortalecer su autoestima que es manifestación de inestabilidad en su personalidad.

Por otra parte, los factores que se encuentran en un nivel medio (afiliación, altruismo y seguridad personal); también otros como autoestima y baja autoestima requerirán fortalecimiento, a través del programa, para incrementar su aceptación y desarrollar sus capacidades resilientes.

Diagnóstico general.

De acuerdo con los resultados obtenidos, a través de los instrumentos, es evidente que comporta resiliencia alta en la escala, pero en el cuestionario obtuvo un rango medio. Por tanto, se deberá trabajar mediante el programa la perseverancia, ecuanimidad, afiliación, altruismo y seguridad personal para consolidar su madurez resiliente.

Conclusión. El sujeto 6 presenta timidez en los momentos hablar o relacionarse con otras personas, mostrando inseguridad de sus habilidades

Diagnóstico del sujeto 7

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: A. F.

-Edad: 14 años.

-Nivel escolar: Segundo de secundaria.

-Familia: Padres separados.

Cuadro 13

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 7)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto
Satisfacción Personal	25	83.33	Muy Alto
Sentirse bien solo	21	84	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	15	75	Alto
TOTAL	20,4	81.46%	Muy Alto

El resultado mostró un puntaje de 81,46% rango en el que la resiliencia es muy alta, lo cual indica optimismo, superación y sobreponerse, con éxito, frente al fracaso o adversidad.

En cuanto al área confianza en sí misma, obtuvo 80% indicador que refleja capacidad para depender de sí misma, reconocer sus fuerzas y limitaciones. Asimismo, para el área de satisfacción personal, puntuó 83,33%, esto indica que el sujeto comprende que la vida con su propio significado debe ser evaluada. Respecto a la variable sentirse bien sola, el resultado fue de 84%, o sea, supera los momentos difíciles, acepta la senda de la vida y comprende que cada persona es única.

Por otra parte, el factor perseverancia tuvo el resultado más elevado con 85%, que significa a pesar de las adversidades, el desaliento, lucha por construir, lograr sus sueños y proyectos. En el área de ecuanimidad obtuvo 75%, una clara muestra de seguridad en controlar sus emociones y sobrellevar tranquilamente las cosas negativas.

Cuadro 14

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 7)			
Factores	PRETEST		
	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	640	45.71	Medio
Autoestima	440	36.66	Bajo
Afiliación	300	60	Alto
Baja Autoestima	200	40	Medio
Altruismo	280	70	Alto
Familia	280	70	Alto
TOTAL	356,67	53.72%	Medio

El resultado mostró un puntaje de 53,72% rango en el que la resiliencia es de nivel medio, lo cual indica inseguridad para enfrentar los conflictos o situaciones adversas, que estaría atravesando el sujeto.

En cuanto a les áreas de altruismo y familia, obtuvo 70% indicador que refleja capacidad de brindar ayuda a otros de manera gratificante, estos vínculos afectivos le ofrecen seguridad y estabilidad. Asimismo, para el área de afiliación puntuó 60%, esto indica que el sujeto genera sentimientos de pertenencia a un grupo de pares, donde genera vínculos significativos, que le ayudan a superar la adversidad.

Respecto a la variable seguridad personal, el resultado fue de 45,71%, o sea, demostró inestabilidad en sus decisiones y capacidades.

Por otra parte, el factor de baja autoestima con 40%, significa que el sujeto siete tiene falta de autoconocimiento de su persona, que le impide reconocer sus cualidades. En el área de autoestima obtuvo 36,69%, una clara muestra de falta de identidad y aceptación de sí misma.

Diagnóstico general. La puntuación en la escala de resiliencia fue muy alta y en el cuestionario media, el sujeto necesita fortalecer e incrementar las áreas de seguridad personal, baja autoestima y autoestima, factores importantes en la resiliencia.

Conclusión. Al sujeto 7 no le gusta mirarse al espejo, no le gusta que le miren.

Diagnóstico del sujeto 8

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: J.M.

-Edad: 13 años.

-Nivel escolar: Segundo de secundaria

-Familia: Nuclear.

Cuadro 15

ESCALA DE RESILIENCIA (sujeto 8)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	21	70	Alto
Satisfacción Personal	23	76.66	Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	15	75	Alto
TOTAL	19,8	79.7%	Alto

El resultado mostró un puntaje de 79,7% rango en el que la resiliencia es alta, lo cual indica una aptitud de superación, optimismo para enfrentar los conflictos de la vida con éxito. En cuanto al área sentirse bien solo, obtuvo 92% indicador que refleja comprende sin dificultad las situaciones de la vida y manifiesta seguridad de sí misma.

Asimismo, para el área de perseverancia puntuó 85%, esto indica que el sujeto demuestra interés sobre las cosas, no tiene miedo al fracaso y continúa luchando en sus metas y proyectos. Respecto a la variable confianza en sí misma, el resultado fue de 70%, o sea, mostró habilidad para reconocer, aceptar sus propias debilidades y fortalezas.

Por otra parte, el factor satisfacción personal con 76,66%, significa que considera esencial en su vida comprender y evaluar sus propias capacidades. En el área de ecuanimidad obtuvo 75%, una clara muestra que refleja seguridad al balancear su experiencia con su integridad.

Cuadro 16

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 8)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	590	42.14	Medio
Autoestima	430	35.83	Bajo
Afiliación	330	66	Alto
Baja Autoestima	230	46	Medio
Altruismo	120	30	Bajo
Familia	260	65	Alto
TOTAL	326,67	47.49%	Medio

El resultado mostró un puntaje de 47,49% rango en el que la resiliencia es de nivel medio, lo cual indica indecisión de afrontar las situaciones críticas de la vida.

En cuanto al área de afiliación, obtuvo 66% indicador que refleja sentimiento de pertenencia a un grupo de personas, que le ayudan a superar la adversidad y tener seguridad para salir adelante.

Asimismo, para el área de familia, puntuó 65%, esto indica que posee un elemento protector que la ayuda a crear vínculos de seguridad y estabilidad. Respecto a la variable seguridad personal, el resultado fue de 42,14%, o sea, demostró inestabilidad respecto a sus facultades y hacia su aceptación personal. estas variables necesitarán reforzarse con el programa.

Por otra parte, los factores que se encuentran en un nivel bajo son autoestima con 35,83% significa incapacidad para reconocer sus propias cualidades y aceptarse; altruismo con 30% que refiere a una aptitud inestable para colaborar a otras personas; ambos son importantes en el desarrollo y construcción de la resiliencia.

Diagnóstico general. Según los resultados obtenidos tras aplicarse los dos instrumentos, la escala muestra una resiliencia alta y el cuestionario una resiliencia media, los factores que se tienen que fortalecer son autoestima y altruismo para un mejor desarrollo de la resiliencia en el sujeto.

Conclusión. El sujeto 8 le cuesta aprender, llama mucho la atención de los demás.

Diagnóstico del sujeto 9

Datos generales:

-Iniciales del nombre y apellido: C.A.

-Edad: 11 años.

-Nivel escolar: Sexto de primaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 17

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 9)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	24	80	Muy Alto
Sentirse bien solo	12	48	Medio
Perseverancia	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	10	50	Medio
TOTAL	18	70.6%	Alto

El resultado mostró un puntaje de 70,6% rango en el que la resiliencia es alta, lo cual indica que las respuestas del sujeto muestran superación, aceptación, optimismo para enfrentar los problemas y dificultades de la vida. En cuanto al área confianza de sí misma, obtuvo 90% indicador que refleja capacidad de superación a los problemas y aptitud para sobreponerse con éxito ante las dificultades de la vida.

Asimismo, para el área de satisfacción personal, puntuó 80%, esto indica que el sujeto entiende y comprende las situaciones de la vida. Respecto a la variable perseverancia, el resultado fue de 85%, o sea, tiene deseo de continuar luchando y ser consecuente en las metas que traza para una vida mejor.

Por otra parte, los factores que requerirán fortalecimiento, a través del programa, son sentirse bien con 48% lo que significa inseguridad o miedo de enfrentar, resolver situaciones difíciles por si solas. Y el factor ecuanimidad con 50% que es indicador de incertidumbre para balancear las experiencias.

Cuadro 18

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 9)			
Factores	PRETEST		
	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	1090	77.85	Alto
Autoestima	900	75	Alto
Afiliación	170	34	Bajo
Baja Autoestima	250	50	Medio
Altruismo	280	70	Alto
Familia	400	100	Muy Alto
TOTAL	515	67.80%	Alto

El resultado mostró un puntaje de 67,80% rango en el que la resiliencia es alto, lo cual indica la existencia de factores protectores que ayudan a enfrentar y superar las adversidades para salir fortalecida o trasformada. En cuanto al área familia, obtuvo 100% indicador que refleja un elemento protector compuesto de vínculos afectivos, que le proporcionan seguridad y estabilidad. Asimismo, para el área de seguridad personal, puntuó 77,85%, esto indica que el sujeto tiene capacidad de confianza y seguridad en sí misma y sus habilidades para enfrentar las experiencias de la vida. Respecto a la variable autoestima, el resultado fue de 75%, o sea, se acepta y aprecia a sí misma, reconoce sus debilidades y fortalezas. Por otra parte, el factor altruismo con 70%, que significa capacidad para generar ayuda a otros sin pedir nada a cambio.

En el área de baja autoestima obtuvo 50% una clara muestra de inseguridad, desconfianza de poder enfrentar las situaciones hostiles y de aceptación de sí misma. En cuanto al factor de afiliación mostró 34%, que indica dificultad e incapacidad para relacionarse e integrarse a un grupo de personas, manifiesta inseguridad en sus capacidades.

Por otra parte, los factores que requerirán fortalecimiento, a través del programa, son los protectores y afiliación para alcanzar un buen desarrollo de madurez en la resiliencia.

Diagnóstico general. De acuerdo con los resultados, el sujeto tiene resiliencia alta, pero deberá fortalecer los factores de sentirse bien sola, ecuanimidad, baja autoestima y afiliación para un buen desarrollo de la resiliencia.

Conclusión. El sujeto 9 muestra una conducta poca agresiva cuando se le corrige, tiende a enojarse y aislarse de sus compañeras.

Diagnóstico del sujeto 10

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: D.P.

-Edad: 14 años.

-Nivel escolar: Cuarto de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 19

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 10)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	22	73.33	Alto
Satisfacción Personal	27	90	Muy Alto
Sentirse bien solo	13	52	Medio
Perseverancia	10	50	Medio
Ecuanimidad	12	60	Alto
TOTAL	16,8	65.06%	Alto

El resultado mostró un puntaje de 65,06% rango en el que la resiliencia es alta, lo cual indica que tiene capacidad para superar y enfrentar los problemas propios de la vida.

En cuanto al área confianza en sí misma, obtuvo 73.33% indicador que refleja creencia en sí misma, reconoce sus fuerzas y limitaciones propias. Asimismo, para el área de satisfacción personal, puntuó 90%, esto indica que el sujeto tiene capacidad de comprender las situaciones de la vida y aceptación de sus propias cualidades.

Respecto a la variable ecuanimidad, el resultado fue de 60%, o sea, demuestra equilibrio emocional para sobrellevar su vida, no deja que las cosas negativas influyan en su desarrollo personal. Por otra parte, los factores que requieren fortalecimiento, a través del programa, son sentirse bien sola con 52% lo que significa inseguridad, incertidumbre y duda para enfrentar las situaciones difíciles de la vida. También el factor perseverancia con 50%, indicador de inseguridad para cumplir sus deseos y construir un proyecto de vida.

Cuadro 20

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 10)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	810	57.85	Medio
Autoestima	470	39.16	Bajo
Afiliación	210	42	Medio
Baja Autoestima	230	46	Medio
Altruismo	240	60	Alto
Familia	310	77.5	Alto
TOTAL	378,33	53.75%	Medio

El resultado mostró un puntaje de 53,75% rango en el que la resiliencia es de nivel medio, lo cual indica inseguridad e incertidumbre para poder resolver o afrontar las adversidades o traumas, que puede estar atravesando. En cuanto al área familia, obtuvo 77,5% indicador que refleja conoce la importancia de los vínculos afectivos de seguridad y confianza dentro de la familia. Asimismo, para el área de altruismo, puntuó 60%, esto indica que el sujeto tiene problemas para brindar ayuda a otras personas de manera desinteresada.

Por otra parte, los factores que se encuentran en un nivel medio y requerirán fortalecimiento, a través del programa, son seguridad personal con 57,85% lo que significa inseguridad y desconfianza en su capacidad para resolver o enfrentar por si solo los problemas y el factor afiliación con 42%, indicador de inseguridad para integrarse y relacionarse socialmente o se esfuerza para pertenecer a un grupo de personas.

En el factor de baja autoestima obtuvo 46%, que significa la presencia de un factor de riesgo para la resiliencia. Pero en la variable autoestima marcó más bajo aún 39,16%, ello demuestra dificultades para aceptarse a sí misma e inseguridad con el reconocimiento de sus cualidades. De hecho, los factores que se encuentran un término medio como seguridad personal, afiliación y baja autoestima deberán reforzarse con el programa para un buen desarrollo de la resiliencia.

Diagnóstico general. Según los resultados obtenidos en la escala, el sujeto comporta resiliencia alta y en el cuestionario muestra resiliencia media. Los factores que requieren

fortalecimiento son sentirse bien sola, perseverancia, seguridad personal, afiliación, baja autoestima y autoestima.

Conclusión. El sujeto 10 teme hablar con personas, le cuesta terminar cuando empieza una cosa si le sale mal se enoja consigo misma.

Diagnóstico del sujeto 11

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: M.H.

-Edad: 15 años.

Nivel escolar: Cuanto de secundaria.

-Familia: Nuclear.

Cuadro 21

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 11)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto
Satisfacción Personal	26	86.66	Muy Alto
Sentirse bien solo	14	56	Medio
Perseverancia	12	60	Alto
Ecuanimidad	13	65	Alto
TOTAL	17,8	68.93%	Alto

El resultado mostró un puntaje de 68,93 rango en el que la resiliencia es alta, lo cual indica optimismo y superación ante cualquier dificultad o problema.

En cuanto al área confianza en sí misma, obtuvo 80% indicador que refleja creencia en sus propias capacidades e independencia para elegir y resolver creativamente los problemas. Asimismo, para el área de satisfacción personal, puntuó 86,66%, esto indica que el sujeto considera aquélla un elemento esencial en su vida y tiene un significado que es importe evaluarlo.

Respecto a la variable perseverancia, el resultado fue de 60%, o sea, tiene aptitud interna de deseo de seguir luchando en la realización de sus metas de una manera organizada y disciplinada. El factor ecuanimidad con 65% significa perspectiva balanceada de su propia vida ante la adversidad. Por otra parte, el factor sentirse bien con 56% requerirá fortalecimiento, a través del programa, porque el sujeto manifiesta inseguridad o duda para enfrentar y resolver situaciones de manera independiente.

Cuadro 22

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 11)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	830	59.28	Medio
Autoestima	900	75	Alto
Afiliación	220	44	Medio
Baja Autoestima	270	54	Medio
Altruismo	220	55	Medio
Familia	340	85	Muy Alto
TOTAL	463,33	62.04%	Alto

El resultado mostró un puntaje de 62,04% rango en el que la resiliencia es alta, lo cual indica capacidad de superación, optimismo y tolerancia ante las frustraciones para enfrentar sus conflictos. En cuanto al área familia, obtuvo 85% indicador que refleja la existencia de escudos protectores como seguridad y estabilidad, proporcionado por algún adulto significativo.

Asimismo, para el área autoestima, puntuó 75%, esto indica que aquella es considerada como un elemento esencial en su vida, que le otorga la capacidad de adquirir una identidad, conocimiento de sí misma y aceptación personal.

Respecto a la variable seguridad personal, el resultado fue de 59,28%, o sea, la valoración fue dudosa, manifiesta inseguridad e inestabilidad en algunas situaciones de adversidad. Por otra parte, el factor afiliación con 44%, significa cierta dificultad para integrarse algún grupo o indecisión al entablar una conversación.

En el área de baja autoestima obtuvo 54%, una clara muestra de inseguridad e inestabilidad personal. En cuanto al factor de altruismo mostró 55% de puntaje, que significa una actitud de incertidumbre para generar ayuda a los demás, sin buscar intereses.

Las respuestas de las variables seguridad personal, afiliación, baja autoestima y altruismo están en una categoría media, que requerirán fortalecimiento, a través del programa.

Diagnóstico general. Según los resultados obtenidos mediante ambos instrumentos de medición, el sujeto mostró resiliencia alta, pero tiene que fortalecer los siguientes factores: sentirse bien sola, seguridad personal, afiliación, baja autoestima y altruismo.

Conclusión. El sujeto 11 piensa que no hace nada bien, le cuesta expresar sus emociones y desvaloriza sus habilidades.

Diagnóstico del sujeto 12

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: J.H

-Edad: 13 años.

-Nivel escolar: Segundo de secundaria.

-Familia: Nuclear.

Cuadro 23

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 12)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	29	96.66	Muy Alto
Satisfacción Personal	29	96.66	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto
Perseverancia	19	95	Muy Alto
Ecuanimidad	19	95	Muy Alto
TOTAL	23,8	95.06%	Muy Alto

Con 95,06% mostró una capacidad muy alta de resiliencia porque tiene la capacidad de enfrentar, sobreponerse y ser fortalecida por las experiencias adversas de la vida. En las áreas confianza de sí misma y satisfacción personal obtuvo 96,66%, lo que significa habilidad para depender de sí misma, reconocer su fuerza y limitaciones como también tener confianza propia, aspectos que le permite superar las dificultades que atraviesa. En el caso de la variable sentirse bien sola, puntuó 92%, este puntaje demuestra que tiene confianza para enfrentar y dar soluciones a las dificultades o problemas de la vida. En relación a la perseverancia con 95% demuestra que es consecuente y emprendedora de un plan o proyecto de vida. Respecto a la ecuanimidad puntuó 95%, ello indica equilibrio emocional y seguridad para balancear la experiencia de forma integrativa.

Cuadro 24

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 12)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	990	70.71	Alto
Autoestima	810	67.5	Alto
Afiliación	400	80	Muy Alto
Baja Autoestima	240	48	Medio
Altruismo	250	62.5	Alto
Familia	250	62.5	Alto
TOTAL	490	65.20%	Alto

Con 65,20% su nivel de resiliencia es alto indicador de superación y confianza para enfrentar conflictos, mantener sus expectativas positivas y desarrollar conductas adaptativas ante la vida. Un dato que resalta es el factor de afiliación con 80%, que significa sentido de pertenencia a un grupo de personas que le generan redes de apoyo para poder enfrentar las situaciones adversas. En la variable de seguridad personal puntuó 70,71%, por eso posee confianza, seguridad en sus capacidades y acepta tanto sus debilidades como sus fortalezas. En autoestima obtuvo 67,5%, significa que tiene habilidad para enfrentar los desafíos de la vida, es consciente del respeto y defensa de sus intereses y necesidades.

En relación al factor altruismo con 62,5%, manifiesta capacidad para brindar apoyo a otras personas de manera independiente y desinteresada. En la variable familia tuvo 62,5%, ello refleja un elemento protector a través de vínculos afectivos que le proporcionan seguridad y estabilidad en su vida. Con respecto al factor baja autoestima, presentó un puntaje de 48%, significa que debe trabajar esta área porque es un riesgo para la resiliencia al manifestar inseguridad en la aceptación de sus errores y dificultad para reconocer sus cualidades.

Diagnóstico general. De acuerdo con los resultados arrojados por ambos instrumentos, el sujeto mostró resiliencia muy alta en la escala y en el cuestionario una resiliencia alta. El factor que deberá fortalecer es la baja autoestima.

Conclusión. El sujeto 12 muestra pensamientos negativos de sí mismo, le cuesta olvidar los errores o problemas.

Diagnóstico del sujeto 13

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: M.P.

-Edad: 16 años.

-Nivel escolar: Cuarto de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 25

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 13)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	25	83.33	Muy Alto
Satisfacción Personal	27	90	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	12	60	Alto
TOTAL	20,8	82.06%	Muy Alto

Con 82,06% el nivel de resiliencia es muy alto, debido a ello tiene capacidad de superación, aceptación y transformación que le permite alcanzar el éxito ante las adversidades de la vida. Obtuvo resultados positivos en todas las variables de resiliencia. En el área de confianza en sí misma puntuó 83,33%, significa que posee actitud positiva ante sí misma y capacidad para reconocer sus limitaciones y fortalezas. Otro dato que destaca es el atribuido al área de satisfacción personal con 90%, esto demuestra capacidad para comprender y evaluar las diferentes situaciones de la vida sin ninguna dificultad. En el área de sentirse bien sola, obtuvo 92% por ello posee un sentido de libertad cuyo significado es ser única. En el área de perseverancia puntuó 85%, ello es reflejo de su deseo por continuar luchando para construir su experiencia de vida al cumplir sus metas, a pesar de las contrariedades que pudiesen presentarse. Respecto a la variable ecuanimidad puntuó 60%, esto significa que posee un equilibrio emocional para tomar sus propias decisiones integrándolas a su persona.

De manera general, es prudente continuar trabajando el desarrollo se las áreas para sustentar el perfil de resiliencia.

Cuadro 26

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 13)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	580	41.42	Medio
Autoestima	450	37.5	Bajo
Afiliación	300	60	Alto
Baja Autoestima	250	50	Medio
Altruismo	190	47.5	Medio
Familia	300	75	Alto
TOTAL	345	51.90%	Medio

Con 51,90% el nivel de resiliencia es medio y refleja, en algunas áreas, incapacidad para enfrentar los conflictos o situaciones adversas que vive. En el área familia obtuvo 75%, significa que tiene un elemento protector y puede crear vínculos afectivos que le ofrecen seguridad y estabilidad. En el factor afiliación puntuó 60%, este dato es indicador que manifiesta sentimientos de pertenencia a un grupo de pares, que le generan vínculos significativos

ayudándole a superar la adversidad. Por otra parte, los factores que tienen un nivel medio de resiliencia son seguridad personal con 41,42% lo cual demuestra inestabilidad al decidir y sobre sus capacidades. Otro factor es el altruismo con 47,5%, que muestra inseguridad para brindar apoyo a otras personas. En el área de baja autoestima puntuó 50%, ello refleja una característica no resiliente, es decir, desconfía de sus cualidades y capacidades para evaluar las contrariedades de la vida. En el factor de autoestima obtuvo 37,5%, o sea, tiene falta de identidad y aceptación de sí misma. Se puede decir que necesita fortalecer los factores del nivel medio para enfrentar las adversidades. Particularmente, lo que se refiere al factor autoestima necesita trabajar más para la construcción de la resiliencia.

Diagnóstico general. Según los resultados obtenidos en la escala de resiliencia, el sujeto mostró un nivel muy alto de resiliencia, pero en el cuestionario fue media por lo que deberá fortalecer los factores de seguridad personal, altruismo, baja autoestima y autoestima para un mejorar la resiliencia.

Conclusión. El sujeto 13 presenta pensamientos negativos, no valora sus cualidades es muy inflexible consigo misma, no se acepta como es.

Diagnóstico del sujeto 14

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: N.B.

-Edad: 16 años

-Nivel escolar: Sexto de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 27

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 14)			
	PRETEST		
Area	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto
Satisfacción Personal	26	86.66	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto
Perseverancia	12	60	Alto
Ecuanimidad	17	85	Muy Alto
TOTAL	20,4	80.73%	Muy Alto

Con 80,73% y nivel muy alto de resiliencia evidenció superación, buen optimismo y un nivel alto de tolerancia frente a las frustraciones o conflictos propios de su vida. En cuanto el factor de confianza en sí misma, obtuvo 80% ello significa que se acepta así misma, reconoce sus aptitudes positivas y negativas de su personalidad. En el área de satisfacción personal puntuó 86,66%, considera este aspecto esencial para su vida y comprender que tiene un significado, asimismo es necesario evaluar sus propias contribuciones. En el área de sentirse bien sola, alcanzó un puntaje de 92%, significa que tiene seguridad para enfrentar y resolver situaciones hostiles por sí sola. En la variable de perseverancia, obtuvo 60% y este dato refiere que lucha por salir adelante, a pesar del desaliento o dificultades que se oponen a la realización de sus planes o proyectos. En la variable de ecuanimidad registró 85%, esto connota un equilibrio emocional y capacidad para equilibrar la experiencia vivida con la integridad de su personalidad. Podría decirse que deberían fortalecerse estos factores para mejorar el perfil de la resiliencia.

Cuadro 28

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 14)			
	PRETEST		
Factores	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	860	61.42	Alto
Autoestima	810	67.5	Alto
Afiliación	490	98	Muy Alto
Baja Autoestima	300	60	Alto
Altruismo	290	72.5	Alto
Familia	370	92.5	Muy Alto
TOTAL	520	75.32%	Alto

Con 75,32% y nivel alto de resiliencia, el sujeto tiene capacidad de superación, confianza y seguridad para enfrentar las adversidades de manera independiente. En el área de afiliación obtuvo 98%, este dato destaca porque manifiesta sentido de pertenencia a un grupo de personas, que le proveen redes de apoyo para enfrentar las situaciones adversas. En el factor de familia puntuó 92,5%, significa que tiene confianza y apoyo proporcionado por algún adulto significativo de su entorno social o familiar. En la variable seguridad personal logró 61,42%, aspecto que demuestra su seguridad en las capacidades que tiene y aceptación de sí misma. El resultado obtenido para autoestima es 67,5%, significa que se acepta a sí misma y puede resolver sus problemas de manera independiente. Respecto al factor altruismo puntuó 72,5%, lo cual demuestra su capacidad para brindar apoyo a los demás, sin buscar ningún beneficio. En el área de baja autoestima marcó 60%, quiere decir que hay un factor de riesgo para la resiliencia en sus respuestas.

Diagnóstico general. Según los resultados obtenidos en la escala de resiliencia esta es muy alta, inclusive con el cuestionario de fuerza y seguridad personal presentó un rango de resiliencia alta. Es adecuado continuar trabajando y fortaleciendo estos factores para que la resiliencia alcance madurez y seguridad en el desarrollo de la persona.

Conclusión. El sujeto 14 aprendió a aceptar y superar las dificultades, considerando que los errores nos enseñan.

6.2 Aplicación del programa "Tú puedes"

Esta parte brinda respuesta al segundo objetivo: Aplicar el programa "Tú puedes" para el fortalecimiento de la resiliencia, a través de la consolidación de la autoestima, confianza en sí mismo, perseverancia y ecuanimidad, utilizando dinámicas, actividades lúdicas y talleres reflexivos.

I Parte: Presentación del programa y conociendo la resiliencia

Sesión 1

Tema : Encuadre y expectativa.

Objetivo : Brindar información sobre los objetivos del taller, la metodología, duración, necesidad de compromiso, otros aspectos generales de funcionamiento y aplicación.

Actividad : Los globos.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Globos grandes de dos colores.

Desarrollo. La facilitadora se presentó y dio la bienvenida a las adolescentes, luego les mostró el programa "Tú puedes" e introdujo los contenidos y modo de trabajo. En concreto, se refirió a lo siguiente: Número de sesiones 24, horario de 08.00 a 12.00 y de 14.00 a 18.00. Duración de cada sesión una hora aproximadamente, la modificación del tiempo destinado para las actividades se daría por alguna situación de fuerza mayor.

Después pidió a las adolescentes que formen un círculo. La practicante estuvo en el medio, sujetaba un globo y luego lo lanzó. Quien primero lo haya tocado en el aire, sin que cayese al suelo, decía su nombre y lo que le gusta.

Cierre. La facilitadora presentó las normas de convivencia durante las sesiones e hizo un resumen breve de lo realizado.

Observaciones. La mayoría de las adolescentes estuvieron muy interesadas en las actividades de la sesión. Solamente algunas se distrajeron en el intento por no dejar caer el globo

al suelo. Poco antes de cerrar la sesión, a las adolescentes se les insistió en cumplir las normas establecidas: respeto y puntualidad.

Sesión 2

Tema : Aplicación de la escala de resiliencia.

Objetivo : Diagnosticar el nivel de resiliencia.

Actividad : "Mis sueños".

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : 15 globos grandes de colores, hojas blancas, marcadores, punzón, prueba de escala de resiliencia.

Desarrollo. Dio inicio esta sesión con el saludo y bienvenida de la practicante a las adolescentes. Se realizó la actividad "mis sueños" para mostrar la importancia de mantener los sueños que persiguen y no dejarlos, pese a las dificultades. En el inicio formaron dos grupos, cada uno de siete participantes. Sentadas en círculo recibieron hojas, marcador y un globo. Se les pidió que escriban en la hoja las preguntas ¿qué te gustaría ser? o ¿qué te gustaría que te regalen? Cuando inflaron los globos, cada una introdujo el papel dentro y lo ataron. Después se pusieron de pie y formaron otro círculo grande en medio del salón y el primer grupo ingresó en el círculo portando los globos, debieron evitar que estos sobresalieran del círculo, en ese caso, la practicante los haría estallar con un punzón.

Aplicación del pretest. La practicante explicó a las adolescentes cómo deben responder a la escala de resiliencia. Luego les recomendó hacerlo personalmente y con sinceridad.

Cierre. Antes de culminar, led dijo que podrían intentar salir de su zona de confort para cumplir con sus sueños y alcanzar las metas que tuviesen, a pesar de las dificultades. Cuando todas respondieron a la escala de resiliencia, les agradeció por su participación.

Observaciones. Las adolescentes realizaron las actividades muy motivadas.

Sesión 3

Tema : Aplicación del cuestionario de resiliencia, fuerza y seguridad personal.

Objetivo : Diagnosticar el nivel de resiliencia.

Actividad : “Adivina quién soy”.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Lista de personajes famosos, una bolsa pequeña.

Desarrollo. La practicante saludó y dio la bienvenida a las participantes. Iniciaron la sesión con una actividad de interpretación a los personajes, cuyos nombres aparecieron escritos en papeles pequeños dentro de una bolsa pequeña.

Sentadas formaron un círculo y al pasar la bolsa por cada lugar donde estaban las adolescentes, una por una metió la mano en la bolsa y agarró un papelito. Al completar la repartición, cada quien hizo mímica del personaje que le tocó representar. El resto tendría que identificarlo/a. Aplaudieron a quienes acertaron o se equivocaron. Todas respetaron sus turnos.

Aplicación del pretest. En lo posterior, la practicante explicó a las adolescentes cómo deben responder y llenar el cuestionario de resiliencia, también recomendó que lo hicieran con sinceridad y responsabilidad.

Cierre.

Durante esta sesión se hace una pequeña reflexión de lo importante que es apoyarnos y animarnos a que si podemos hacerlo. Se termina con aplicación del cuestionario de resiliencia. Se les agradece su participación.

Observaciones. En esta sesión mostraron participación, creatividad al escenificar a su personaje. Al terminar se les pidió responder el cuestionario.

Sesión 4

Tema : Resiliencia.

Objetivo : Reconocer que son capaces de sobreponerse ante situaciones adversas.

Actividad : Conociendo la resiliencia.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Data, laptop, fichas, diapositivas, video, bufandas y guitarra.

https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM

https://www.youtube.com/watch?v=6QR_d5puDio

Desarrollo de la sesión. Después de haber dado la bienvenida, anunció el nombre de la canción "Soy el dibujo perfecto". Las participantes pronunciaron en voz alta esta frase positiva, luego proyectó con el data la letra de la canción y les enseñó a cantarla. Proporcionó a los dos grupos, formados para esta actividad, un sobre con palabras de las cuales tendrían que identificar la que corresponde a las letras de inicio y culminación que dio "R……A".

En otra actividad, las participantes pegaron en la pizarra, a su turno, varias palabras escritas en papeles. A continuación, les preguntó ¿conocen esta palabra, saben su significado, la escucharon?, apuntando alguna al azar. Así, inició una lluvia de ideas para definir y ejemplificar el significado de la palabra resiliencia. Para reforzar esta sesión proyectó un video y después mostró las diapositivas sobre la resiliencia.

En plenaria preguntó al grupo: ¿Qué es la resiliencia? ¿Cuáles son las fuentes de la resiliencia? ¿Cuáles son los pilares de la resiliencia? ¿Consideras que eres resiliente? ¿Por qué? Posteriormente, pidió otra vez a las participantes que formen un círculo un círculo, pero esta vez cubran sus ojos con las bufandas. Acto seguido, la facilitadora leyó con voz suave, varias situaciones en las cuales podrían reaccionar de la mejor manera o de la peor, pero en último caso tratando que sea con la menor consecuencia:

- La pérdida de un ser querido.
- Problemas familiares.
- Ante una enfermedad grave.
- Ante el rechazo de las personas.
- Ante la traición de una amiga.
- Desempleo.
- Desastres naturales.
- Pobreza extrema.

La practicante hizo una reflexión para todo el grupo cuando les explicó que las personas no siempre reaccionan positivamente, ante circunstancias como las mencionadas, debido sobre todo al dolor que embarga a quienes experimentan sucesos dolorosos.

Continuó: _ ¿cómo se puede reaccionar favorablemente ante estas situaciones? En momentos así es donde debería darse el proceso de aceptación, adaptación y aprendizaje. Una de las características, que marca la diferencia entre una persona a la que consideraríamos exitosa de otra que no es la forma cómo reacciona ante las adversidades.

Hay quienes se dejan derrotar y se convierten en víctimas de sus circunstancias, sólo dan lástima a quienes les rodean. Y, por otro lado, están aquellas personas que ven estas dificultades como batallas ante las cuales luchan, pero de las que tarde o temprano saldrán fortalecidas. En concreto, la resiliencia promueve solucionar los conflictos, podrán ayudarles amigos, familiares y maestros; además está la confianza en ustedes mismas.

Cierre. Antes de concluir la sesión, las adolescentes compartieron su sentimiento en torno a lo que escucharon decir a la practicante; también hablaron sobre aquello que aprendieron. Comprendieron que se debe buscar la solución a los conflictos, superar las adversidades con ayuda de amigos, familiares, maestros y, sobre todo, confiar en sí mismas. Finalmente, la practicante cantó “Soy el dibujo perfecto”.

Observaciones. Durante el desarrollo de la sesión las adolescentes estuvieron atentas, participaron en la lluvia de ideas, pero algunas buscaron en el diccionario el significado de la palabra resiliencia y no la encontraron. En plenaria respondieron a las preguntas realizadas por la practicante y dijeron que resiliencia es la capacidad humana para enfrentar y sobreponerse ante los conflictos o adversidades, mostraron asombro ante el tema y algunas inclusive preguntaron ¿cómo podemos darnos cuenta si somos resilientes?, ¿cómo podemos practicar la resiliencia?

Sesión 5

Tema : Factores protectores y de riesgo.

Objetivo : Incrementar la diferencia entre factores de protección y de riesgo.

Actividad : El abrigo misterioso.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Abrigo, afiches, laptop, diapositivas, videos, papel de reciclaje y marcadores.
https://www.youtube.com/watch?v=ZchBy1ReFic
https://www.youtube.com/watch?v=N3h_v20IgJg

Desarrollo. La sesión dio inicio con el saludo de la practicante a las adolescentes y posteriormente escucharon la canción "Resistiré". Formaron dos grupos, recibieron los materiales y eligieron una representante, una secretaria y realizaron la dinámica el "Barco se hunde". La pregunta que motivó esta actividad fue ¿qué es un factor? (Un factor es un elemento o una concausa, cosa que, junto con otra, es la causa de un efecto). Hubo otras preguntas, ¿qué factores de riesgos encontramos en la familia, en el colegio, en la sociedad? y ¿qué factores protectores encontramos en la familia, en el colegio y en la sociedad? La representante de cada grupo leyó las respuestas de sus compañeras. Posteriormente, se desarrolló el tema "factores protectores y de riesgo" mediante la dinámica "el abrigo misterioso". Finalmente, la practicante les preguntó ¿qué son los factores de riesgo?, ¿qué son los factores protectores?

Cierre. Previamente a la conclusión, la practicante preguntó ¿qué hemos aprendido el día de hoy?, y respondió: _dos tipos de factores uno de riesgo y otro de protección_. Algo similar a la dinámica del abrigo misterioso del cual extrajeron de sus bolsillos cosas que desconocían. Preguntó nuevamente, _ ¿cómo tenemos que practicarlos? y volvió a responder, _a través de programas de prevención y enseñándolos a los padres cómo tener una mejor comunicación con la familia. Al final todas cantaron la canción "Resistiré".

Observación. En la sesión se pide dos voluntarias de las participantes, salieron dos adolescentes que se mostraron muy ansiosas por ver lo que encontrarían dentro del abrigo misterioso. Al concluir la dinámica las participantes creyeron que tenían que dramatizar lo que decía en el papel encontrando dentro del abrigo misterios. En el momento de la plenaria, las representantes de cada grupo mostraron inseguridad y miedo de equivocarse. Luego la practicante habló sobre la importancia de los factores de riesgo y cómo los factores protectores ayudan a su desarrollo personal, seguidamente algunas levantaron la mano, de sus intervenciones se rescató algo en común: "que en el colegio se ve en sus compañeros estos

factores de riesgo, sobre todo la poca personalidad, es decir una baja autoestima porque también en sus familias no se les inculca los valores".

II Parte: Confianza en sí misma

Objetivo: Reconocer y aceptar mis cualidades y dificultades.

Sesión 6

(se realizó la sesión de manera individual).

Tema : "Mi historia".

Objetivo : Reconocer y aceptar mi historia de vida.

Actividad : ¿De dónde vengo?

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Hojas en blanco, lápiz, colores, marcadores, laptop y video.

https://www.youtube.com/results?search_query=video+el+amor+de+un+padre+a+su+hija

https://www.youtube.com/watch?v=37ryBN94UYE

Desarrollo. La facilitadora saludó a las adolescentes y prosiguió a explicarles la manera como se desarrollará la sesión, el ejercicio de relajación además de la actividad. La primera parte inició con ejercicios de respiración y relajación, después preguntó a todas ¿listas para hacer brillar el día por dentro y por fuera? En la segunda parte dispuso materiales de dibujo sobre la mesa, las adolescentes procedieron, cada una, a dibujar un árbol con sus raíces, tronco, ramas, hojas y frutos procediendo a ubicar a su familia en el dibujo y después que lo hicieron, les volvió a preguntar _ ¿por qué están ubicadas en estos lugares y quiénes son? En lo posterior, les solicitó que escriban en las raíces los nombres de las personas, cosas o situaciones que son fuente de estabilidad en su vida (ejemplo: padres, hermanos, rutinas, deportes o aficiones, etc.), en el tronco anotarían las cualidades positivas que ven en cada una de esas personas. En las ramas, distinguirían los aspectos que consideran deberán mejorar la gente y, por último, en las hojas y frutos escribirían los logros y objetivos conseguidos en su vida. Terminada esta parte, la practicante explicó

qué es un árbol genealógico.

Cierre. Concluidas las actividades, la practicante proyectó el video titulado “sobre el amor de un padre”, que mostró el gran amor de un papá por su hija. También encomendó a las adolescentes dibujar el árbol genealógico de su familia.

Observaciones.

Sujeto 1: Para esta actividad se pidió a la adolescente que dibuje un árbol y ella se mostró insegura porque no le gusta dibujar, dijo: _que no sé dibujar. Luego se le pidió que ubique a su familia en el árbol, ante lo cual manifestó: _no tengo mamá. Sin embargo, puso a sus padres juntos, pero fuera del árbol, en unas nubes que pintó. En las raíces ubicó a su hermana mayor, quien está al cuidado de su familia. El sujeto se dibujó fuera del árbol porque no está con su familia.

Sujeto 2: En el desarrollo de la sesión mostró una conducta tranquila y participativa. Cuando tuvo que ubicar a su familia en el árbol se le dificultó porque no deseaba hacerlo y expresó: _ no puedo escribir los nombres de otras personas. En seguida lloró (tiene familia, pero es como si no lo tuviera). En su árbol puso solamente los nombres de las personas que le han ayudado (aunque no son de su familia).

Sujeto 3: Se observó una demostración de creatividad con el dibujo del árbol, pero cuando habló de su familia entristeció porque recordó a su madre y hermano, quienes que no están con ella. En la raíz del árbol está su padre, de quien dijo: _porque es la cabeza de familia. Mientras que en las hojas ubicó a su madre habiendo manifestado: _ porque ella cuida los frutos que son mis hermanos y yo.

Sujeto 4: Durante la sesión mostró facilidad para dibujar el árbol, en él ubicó a sus padres, aunque dijo: _no conozco a mi madre y escribió el nombre de su tía a la que llama su mamá.

Sujeto 5: Mientras duró la sesión se la notó nerviosa, impaciente, utilizó el borrador varias veces porque no le gustaba su dibujo. Le fue algo difícil ubicar a sus familiares en el árbol y estuvo a punto de llorar. Después de ver el video dijo: _ mi padre es así, siempre ha buscado lo mejor para mí, pero mi madre me dejó, siempre espero que me llame.

Sujeto 6: La adolescente estuvo motivada con el dibujo del árbol, movía mucho los pies y preguntaba: _ ¿para qué estoy dibujando, que pasa si no dibujo un árbol? La practicante le sugirió realizar los ejercicios de relajación y continuar al día siguiente con el dibujo, pero decidió

realizarlo. A su padre lo ubicó en el tronco dado que de él expresó: _porque es el que sostiene a la familia. Ella misma se dibujó en la raíz y dijo: _no estoy con ellos.

Sujeto 7: En esta actividad, la adolescente mostró una conducta indecisa al momento dibujar el árbol, borró el primer dibujo que realizó y luego lo hizo nuevamente, pero con marcadores. La practicante le preguntó sobre sus familiares, ¿por qué están ubicados ahí? con tristeza respondió: _porque todos están lejos, mis padres no están juntos y yo quiero que estén juntos y papá vuelva a casa. Cuando vio el video empezó a llorar porque el personaje masculino le recordó a su papá y seguidamente abrazó a la practicante.

Sujeto 8: La adolescente mostró disposición y tranquilidad cuando dibujaba el árbol, al escribir los nombres de sus padres y hermanos manifestó alegría, recordó que no la llaman y deseaba saber cómo están. la practicante le preguntó ¿por qué están ubicados en esos lugares? a lo cual respondió: _ Porque todos están lejos, mis padres también. Yo estoy en el medio porque cuando vienen a visitarme los veo a todos. El video le causó tristeza.

Sujeto 9: En el desarrollo de la sesión, la participante realizó su dibujo con entusiasmo y lo hizo con marcadores de distintos colores inclusive marcó los nombres de sus hermanos y de su mamá con el mismo tipo de material. Dijo que todos en su familia están juntos. Pero no puso a ninguno en el tronco porque indicó con estas palabras: _No tengo ni sé el nombre de mi papá. Cuando vio el video manifestó: _así también son las madres siempre buscan lo mejor para sus hijos. Algún día conoceré a mí papá. la practicante explicó que no siempre papá puede sustentar a la familia; también la mamá o el hermano mayor, dependiendo de la situación en que se encuentre la familia.

Sujeto 10: La adolescente mostró inseguridad y nerviosismo en un principio. Cuando la practicante le preguntó ¿te gustó hacer los ejercicios de relajación? asintió afirmativamente porque le ayudó a relajarse. Cuando tuvo que ubicar a su familia en el árbol expresó tristemente: _ ¿Dónde puedo ubicar a mi mamá? porque ella está en el cielo. La practicante le hizo notar que puede ponerla donde quiera, porque está con ella. Cuando vio el video, expresó con voz suave y baja: _ ¿cómo estará mi papá?, entonces la practicante le preguntó si extraña a su papá, a lo que dijo: _ Sí. pero debo estudiar para que mi papá este feliz.

Sujeto 11: Durante la sesión estuvo activa y muy atenta para realizar las actividades e hizo bien los ejercicios de relajación. En el momento de escribir los nombres de su familia en árbol manifestó: _ No van entrar. Cuando se le preguntó por qué los ubicó en esos lugares,

respondió: _ Mis padres son la raíz, porque de ellos hemos nacido todos, yo estoy en las ramas porque soy la menor. Igualmente dijo que este año ha extrañado a sus padres, a comparación de otros años.

Sujeto 12: la adolescente participó muy activamente. Cuando realizó el dibujo y ubicó a su familia en el árbol, escribió los nombres de sus padres al mismo tiempo que decía: _ Ellos son la raíz porque sostienen a toda la familia y nosotros somos sus ramas porque estamos unidos a ellos y los frutos son mis dos hermanos pequeños. Después, en el cierre de la sesión comentó: _ Mis padres, a pesar de sus problemas siempre están juntos.

Sujeto 13: Durante el desarrollo de la sesión, la adolescente no quiso realizar el dibujo, porque no sabía dibujar. La practicante le pidió que intente. Cuando debió ubicar a su familia le fue difícil porque no sabía el nombre de su mamá y puso solo "mami", se le quebró la voz y lloró. Al ver el video manifestó tristeza y nostalgia.

Sujeto 14: En esta actividad, la adolescente expresó enojo porque no dio bien su examen. La practicante le pidió realizar los ejercicios de relajación, tras lo cual realizó rápidamente el dibujo del árbol y ubicó en él a su familia, después de pensarlo al menos un par de veces, después que borró las primeras anotaciones que hizo. ¿Por qué estás tú dibujada en el medio? y dijo: Yo soy la que miro por mis hermanos, mi madre no cuida de mis hermanos.

Actividad II : Taller reflexivo.

Tema : Conociendo mi familia.

Objetivo : Amar a mi familia y amarme a mí.

Materiales : Música, laptop, data, texto y video https://www.youtube.com/watch?v=aXoK96gp9iU https://www.youtube.com/watch?v=nQVZBSYd7KI

Tiempo: 90 minutos.

Desarrollo. La practicante hizo una retroalimentación de la sesión pasada. Les pidió formar una figura de media luna sentadas y con la mirada hacia la pizarra. Practicaron cinco minutos con ejercicios de relajación. Posteriormente solicitó voluntarias para adherir su árbol genealógico en la pizarra. Durante otros cinco minutos miraron los árboles con música de fondo.

Después les preguntó ¿qué vemos?, ¿cómo nos sentimos al ver muestro dibujo?, ahora que lo observas, ¿qué sientes?

Cierre. La practicante motivó a que las adolescentes reflexiones sobre el valor de la familia, sobre el agradecimiento por la vida, que provino de sus padres y por la aceptación de la realidad de su familia. Antes de concluir con la sesión, mostró el video "Reflexión para valorar a tus padres". Luego hubo un momento de silencio, después oyeron música suave y leyeron frases para la familia.

Observaciones. Para reforzar esta sesión se pidió a las adolescentes escribir una carta a sus padres. Posteriormente, la practicante les pidió que la lean y procedan a romperla. Al principio, las participantes mostraron cansancio e incomodidad al mirar los dibujos y vergüenza también. Algunas compararon sus familias en cantidad de personas y apreciaron entre sí los dibujos del árbol genealógico que hicieron. Con el video se les motivó a respetar y amar a su familia.

Sesión 7

Tema : Autoestima.

Objetivo : Definir y comprender el concepto de autoestima.

Actividad: ¿Qué es la autoestima?

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Tres puzles, fichas con imágenes, hojas, marcadores, data, laptop, videos de autoestima, https://www.youtube.com/watch?v=U1Pc7kJrVjU,

https://www.youtube.com/watch?v=jg-uFrRmkE8

https://www.youtube.com/watch?v=v_0OJ1Lt2KE

Desarrollo. La practicante dio la bienvenida e hizo una retroalimentación de la sesión anterior. Procedió a formar grupos de tres integrantes y distribuyó puzles que serían armados en la pizarra. A continuación, les preguntó: ¿Qué vemos en los puzles? ¿De qué vamos hablar hoy? Hubo una lluvia de ideas.

Después vieron un video sobre ¿qué es la autoestima? y al concluir, la practicante hizo otra pregunta ¿qué sabemos de la autoestima?, las adolescentes opinaron. Seguidamente, la practicante explicó aspectos relativos a ¿qué es la autoestima? y ¿cuáles son los componentes de la autoestima?

Cierre. La practicante habló con una reflexión.

Para sentirnos bien con nosotras mismas es importante valorarnos; es decir, aceptarnos físicamente y reconocer nuestras cualidades y esto nos ayuda a fortalecer la imagen que tenemos de nosotras mismas. Tener autoestima es un factor que influye en nuestro bienestar personal, nos convierte en personas resistentes ante las adversidades, finalizó y en seguida mostró otro video sobre la autoestima. Para la siguiente sesión pidió a las participantes hacer un listado de sus fortalezas.

Observaciones. Con el armado de los puzles, las adolescentes disfrutaron mucho y entre todas colaboraron, sin embargo, durante la lluvia de ideas prevaleció el desorden porque todas quisieron participar al mismo tiempo. Realizaron estas preguntas ¿cómo aumentar la autoestima a una persona?, ¿se puede mejorar la autoestima?, ¿no cuidar tu cuerpo es no tener autoestima? Con ayuda de los videos se les explicó lo importante que es aceptarse y tener una buena autoestima.

Actividad II: ¿Cómo mejorar la autoestima? (se realizó de manera individual).

Objetivo : Reconocer la importancia de la autoestima.
Tiempo : 90 minutos.

Desarrollo. Se inició con la retroalimentación de la actividad anterior. La practicante puso en la mesa imágenes de dos jóvenes, uno pobre y otro rico. Las adolescentes escribieron alrededor de ambas imágenes las características de los jóvenes escribiéndolas en un papel. La practicante preguntó las adolescentes con el número 4, 5, 6, 7, 8, 10 y 13 ¿por qué crees que tienen esas características? Después vino otra pregunta más, ¿por qué esas características?, ¿a cuál de los dos te acercarías?, ¿los dos tendrán autoestima? Después de una proyección

audiovisual dio respuesta las preguntas ¿cómo mejorar la autoestima?, ¿por qué es importante?, además de señalar algunos pasos para mejorar la autoestima.

Cierre. La practicante reflexionó ante todas las adolescentes estas ideas: _Cada una de nosotras nacemos con cualidades, características innatas o fortalezas que nos hacen fuertes. Pero, a veces, cuando no logramos nuestros objetivos deseados podemos frustrarnos, desanimarnos o sentir que no valemos nada. Esto pasa cuando nuestra autoestima no es factor protector. Es por eso que se necesita identificarla para poder trabajarla. Imagínate que estás preparándote para rendir un examen y llevas semanas estudiando, privándote de mirar televisión o de estar con tus amigas; ahí notas tu esfuerzo, tu perseverancia, sacrificio, tu fuerza de voluntad y tu grado de responsabilidad. Finalmente, si practicaste bien los valores te sentirás orgullosa de tí porque van a permanecer siempre en tí. Como dice el refrán "lo importante no es ganar, sino participar". Antes del final de la sesión se mostró el audiovisual.

Observaciones.

Sujeto 4: Se le hizo una retroalimentación de la sesión anterior y en su participación dijo: _ La autoestima es la valoración positiva o negativa que uno hace de sí misma. Sin embargo, no quiso escribir las características a los dos personajes jóvenes, y aunque demoró media hora en hacerlo, culminó esta actividad. Para apoyar esta actividad, la practicante les mostró un video titulado: Al amarte a tí misma ocurren milagros.

Sujeto 5: En esta actividad, la adolescente presentó inseguridad para responder a la pregunta ¿qué recuerdas de la sesión anterior? Cuando tuvo que escribir las características de los dos jóvenes demostró incomodidad y disgusto. Después de ver el video, manifestó: _ tener una actitud positiva es difícil, pero hay milagros.

Sujeto 6: La practicante realizó una retroalimentación de lo realizado en la sesión porque la adolescente le dijo que no entendió y no preguntó por vergüenza. Posteriormente, cuando se desarrolló la actividad, participó muy activa y logró explicar la importancia de valorarse a sí misma y lo importante de quererse.

Sujeto 7: Durante la sesión, la practicante recalcó el concepto de autoestima. A la participante se la notó muy activa cuando debió responder a la pregunta: ¿Por qué crees que tienen esas características? Al momento de escribir las características de los dibujos de ambos

jóvenes, comentó en voz baja: _ Se parece a alguien. Durante la proyección del video estuvo triste, voluntariamente contó una experiencia de su niñez.

Sujeto 8: La adolescente se mostró predispuesta para realizar lo indicado en la sesión. y surgieron en la adolescente interrogantes en el momento de escribir las características de las imágenes de los jóvenes: "¿Por qué nos afecta? cuando nos dicen: tú eres así, tienes mala suerte" una vez absuelta la inquietud de la adolescente se finalizó con la proyección de un audiovisual para concluir.

Sujeto 10: El hablar de autoestima la puso muy atenta e interesada en el tema. La practicante preguntó ¿qué pasa si uno se valora? y la adolescente reflexionó sobre la importancia de la autoestima en nuestro desarrollo personal. Su participación fue activa con el video.

Sujeto 13: La practicante reforzó la idea de mejorar el área de autoestima y su importancia para el desarrollo de la persona. Recibió explicaciones sobre cómo mejorar su autoestima con técnicas adecuadas, por ejemplo, pensar en positivo. Durante la proyección del video, la adolescente reafirmó su duda y reflexionó considerando que es importante escuchar palabras positivas y motivadoras.

Actividad II: ¿Cómo mejorar la autoestima? (Se realizó de manera grupal con los sujetos 1, 2, 3, 9, 11,12 y 14).

Objetivo : Reconocer la importancia de la autoestima.

Tiempo : 90 minutos.

Desarrollo. Inició con la retroalimentación de la actividad anterior. La practicante formó dos grupos y puso sobre la mesa dos imágenes de dos jóvenes, uno pobre y otro rico, distribuyó los materiales y pidió a las adolescentes escribir las características de cada uno alrededor de las imágenes. Concluida esta actividad, les preguntó ¿por qué esas características?, ¿a cuál de los dos se acercarían?, ¿los dos tendrán autoestima? Luego proyectó un audiovisual sobre el tema y respondió a las interrogantes ¿cómo mejorar la autoestima?, ¿por qué es importante? y los pasos para mejorar la autoestima.

Cierre. La practicante les habló reflexionando sobre los aspectos de la autoestima: _Cada una de nosotras nacemos con cualidades, características innatas o fortalezas que nos

hacen fuertes. Pero, a veces, cuando no logramos nuestros objetivos deseados podemos frustrarnos o desanimarnos o sentir que no valemos nada, esto pasa cuando nuestra autoestima no es factor protector. Imagínate que te estas preparando para un examen, llevas semanas estudiando, privándote de mirar televisión o de estar con tus amigas. En este caso podemos ver tu esfuerzo, perseverancia, sacrificio, la fuerza de voluntad y la responsabilidad. Finalmente, no te va bien con el examen. Si practicaste esos valores vas estar orgullosa de tí porque permanecerán siempre en tí. Como dice el refrán "lo importante no es ganar, sino participar". Para finalizar se proyectó el video.

Observaciones: En esta actividad se observó gran participación de las adolescentes, quienes demostraron creatividad y estuvieron predispuestas para realizar preguntas, aunque para algunas fue difícil escribir las características de las imágenes de ambos jóvenes, al respecto preguntaron: _ Están bien estas características. Otras indicaron que les fue difícil entender, pero con el video aclararon sus dudas.

Actividad III: Taller de reflexión "El listado de nuestras fuerzas".

Objetivo : Reconocer y valorar mis cualidades.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Hojas tamaño carta, lapiceras, videos y música relajante.

https://www.youtube.com/watch?v=mSf2S3ov09I

Desarrollo. Esta actividad inició con ejercicios de relajación por ocho minutos. Después la practicante preguntó a todas las adolescentes: ¿Cómo les fue con la tarea "El listado de mis fortalezas? Posteriormente, la practicante dio a cada una la ficha de trabajo y reflexiona sobre las críticas, ofensas o las cosas malas que las personas hacen en contrapeso sus éxitos, elogios y halagos. También les dijo que por esa razón a las personas les cuesta realizar una lista de sus cualidades o fortalezas. Les dijo _ahora miren su hoja y lean pausadamente (música suave de fondo). Pidió que realicen la puntuación (a ficha de puntuación se encuentra en Anexo).

Cierre. La practicante reflexionó diciéndoles: _Así como la vida nos da la posibilidad de vivir, nosotras también tenemos que valorar y disfrutar de cada momento; evitemos que lo negativo sea amargo, podemos transformarlo en algo dulce porque pasará, tranquilas todo pasará. Sin embargo, desarrollemos la capacidad de organizar y valorar las cualidades que tenemos. Antes de finalizar, les pidió que realicen un eslogan o frase para valorar sus cualidades y repetir cada día "soy valiosa" y se concluye con un video.

Observaciones. Para el desarrollo de esta actividad, la practicante entregó a cada adolescente una ficha de puntuación. Algunas adolescentes mostraron dificultad porque no pudieron escribir el listado de sus fortalezas, se observó inseguridad y duda en el momento de la calificación. Al momento de finalizar, dos adolescentes compartieron su experiencia sobre fortalezas.

Sesión 8 (se realizó de manera individual).

Tema : Autoestima.

Objetivo : Aceptarme tal como soy.

Actividad : Hablemos con el espejo.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Hoja en blanco, espejo, laptop, audio y video "Autoestima".

https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I

https://www.youtube.com/watch?v=9NmlLo-tQSU

https://www.youtube.com/watch?v=_AHLcpFHMSE

Desarrollo. La practicante saludó a las adolescentes y después hizo una retroalimentación del tema. Hubo un momento de relajación para proseguir con la explicación de cómo será el trabajo y prosiguió con una demostración del ejercicio con un espejo. Cuando inició la actividad, las participantes se miraron en un espejo, la indicación fue: _mírate a los ojos, adopta un tono de voz amable y háblate como cuando le hablas a un buen amigo/a, o sea, alguien de confianza.

Les dijo que lo importante de mirarse al espejo es ver a los ojos, reconocerse, tratar de conectar con uno mismo, tener una postura erguida, calmada y hablar con cariño. Por ejemplo, les preguntó ¿qué vas a hacer hoy por tí?, ¿darte un consejo, un halago o ánimos para el día? u

hoy te dirás voy a terminar tal cosa, etc. Luego entregó una hoja a cada una pidiéndoles respondan a dos preguntas ¿cómo te sientes al mirarte en el espejo?, ¿cómo te sientes al escuchar los mensajes que te das? Las respuestas tendrían que ser escritas cada día, durante tres semanas.

Cierre. La practicante les dijo que esta actividad podría parecerles o resultarles incómoda, artificial o ridícula; pero también les aconsejó que traten de percibir su sensación al hacerlo cada día, durante tres semanas. En seguida les preguntó ¿Te atreves?

Les habló así: _Tenemos que saber aceptar nuestras cualidades, tratar de no mentirnos con mensajes irreales como todo va salir bien, hoy es un día estupendo o eres la mejor persona. Nuestros mensajes pueden ser siempre los mismos o diferentes, pero tienen que ver con lo que eres, haces, tus cualidades o motivaciones. Tenemos que animarnos porque nosotras somos valiosas. Finalizó la sesión con la muestra del video.

(Esta sesión se repitió con cada adolescente al terminar las tres semanas. Hubo una entrevista corta y se les preguntó: ¿cómo te fue?, ¿pudiste lograrlo o hubo dificultades? ¿cómo te sientes ahora?

Observaciones.

Sujeto 1: No tuvo dificultas para mirarse en el espejo. Le pareció algo novedoso y luego con el video aclaró algunas de sus dudas.

Sujeto 2: Tuvo dificultad para mirarse al espejo porque se reía al intentar hablar. Con el video aclaró algunas dudas.

Sujeto 3: Cooperó y a la vez estuvo muy curiosa con el ejercicio, aunque sintió vergüenza e incomodidad al principio. A la practicante le preguntó: _ Qué pasa si un día me olvido. Aceptó el reto de las tres semanas.

Sujeto 4: Demostró dificultad al mirarse en el espejo y hablar a sí misma con palabras amables, no le gustó observarse. La proyección del video le causó miedo. La practicante le preguntó ¿por qué? y la adolescente le dijo: _a veces siento lo mismo, por eso no me gusta mirarme al espejo".

Sujeto 5: En el principio se mostró incómoda, pero después de la explicación de la practicante estuvo atenta, aunque el ejercicio le dio risa, vergüenza e inseguridad. En el momento de la práctica se rió, mostró inseguridad y vergüenza. Hizo los ejercicios de relajación por cinco

minutos y volver a la práctica. La proyección del video, le ayudó a aclarar algunas de sus dudas y vencer el miedo al espejo.

Sujeto 6: Estuvo atenta con el ejercicio y en un momento dado preguntó: _ ¿Qué vamos hacer con el espejo? Después tuvo vergüenza y volvió a preguntar: _ ¿Qué pasaría si no cumplo? ¿Si fallo un día? Finalmente dijo: _ A veces siento ese miedo de mirar al espejo.

Sujeto 7*:* La adolescente manifestó su rechazo y dificultad para realizar el ejercicio y evitó realizarlo, porque no le gusta mirarse al espejo. Practicó por cinco minutos la relajación, luego de frente al espejo la practicante le preguntó ¿para qué sirve el espejo? ¿qué le dice el espejo a la madrastra de Blanca Nieves? En sus respuestas mostró entusiasmo. Para reforzar esta actividad, la practicante hizo una retroalimentación de la sesión 7 y luego presentó un video.

Sujeto 8: Debido a que la adolescente manifestó, de inicio, rechazo al ejercicio cuando manifestó: _ que no va poder hacerlo, porque no hacemos otra cosa_ la practicante hizo una retroalimentación de la sesión 7 y le mostró el video sobre autoestima. Además, hubo otra muestra audiovisual sobre Blanca Nieves, así poco a poco abrió sus ojos, después de haberlos cerrado.

Sujeto 9: La participante experimentó sorpresa con el ejercicio de mirarse en el espejo, reconoció no haberlo hecho antes hablando a sí misma. Durante la proyección del video entendió mejor la actividad y comprendió la importancia de aceptarse como es y no tener miedo de reconocerse a sí misma.

Sujeto 10: La participante mostró disposición para realizar el ejercicio preguntándosele si recordaba el concepto de autoestima. Luego, la practicante proyectó el video de la misma temática. Cuando tuvo que verse en el espejo y hablar a sí misma, demostró inseguridad y vergüenza, expresó: _ pues no estoy a acostumbrada a verme tanto tiempo en el espejo y menos decirme palabras suaves.

Sujeto 11: Permaneció callada y la practicante le preguntó si estaba bien. Después del video realizó el ejercicio con el espejo demostrando vergüenza.

Sujeto 12: Estuvo dispuesta a realizar el ejercicio del espejo, pero experimentó dificultad cuando debió hablar a sí misma, debido a su risa y porque no sabía que decirse. La practicante le pidió relate el cuento de Blanca de Nieves y después mostró el video sobre autoestima, comprendió el tema.

Sujeto 13: La practicante debió introducir variantes, primero presentó el video sobre autoestima, luego hizo una retroalimentación de la sesión 7, debido a que no pudo realizar el listado de sus fortalezas. En el ejercicio del espejo manifestó negación y vergüenza, entonces se le preguntó ¿de qué está hecho el espejo?, ¿qué función tiene el espejo?, ¿El espejo nos miente o nos dice la verdad? Luego, la practicante le pidió a la participante que cierre sus ojos y los abra de a poco para luego mirarse en el espejo.

Sujeto 14: Al principio de la sesión la adolescente se mostró distraída y cansada. Se le pidió que cierre sus ojos y escuche la música para iniciar con los ejercicios de relajación.

Durante la práctica del ejercicio con el espejo, hizo preguntas: _ ¿Por qué nos cuesta decirnos eres buena o sentirte que eres bonita?

Sesión 9 (se realizó de manera individual).

Tema : Autoestima.

Objetivo : Aceptar mi nombre y mí persona.

Actividad : Mi identidad es un relato en torno a mi nombre.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Música suave, hojas blancas, lapiceras y marcadores.

Desarrollo. Se inició con la retroalimentación de la sesión anterior y después el ejercicio de relajación por cinco minutos. La adolescente se puso cómoda y cerró sus ojos para escuchar la música de fondo. Luego fue motivada a reflexionar con el cuento budista "El desafío" (ver Anexos). Posteriormente se le pidió que imagine la playa (sonido de olas del mar) y visualice huellas de un amigo/a, de Dios o las suyas como si se tratase del recorrido que hizo en su vida, hasta el presente.

Le fue entregada una hoja para que escriba ahí su experiencia de vida (se puede escribir en forma de carta). Cuando termino de escribirla, la leyó en silencio. Después recibió marcadores y hojas para que escriba su nombre o algún otro que le gustaría tener.

Cierre: La practicante reflexionó ante todas las adolescentes con estas palabras: _Muchas veces cuando nos piden escribir o decir algo de nosotras nos cuesta o no queremos que se enteren los demás porque evitamos nuestra realidad. Habitualmente vemos o recordamos

más las experiencias negativas, no valoramos nuestras ideas, sentimientos o las veces que hemos podido resolver un problema o los momentos que hemos logrado algo o cuando nuestros padres nos compraron algo o el esfuerzo que hacen para que estudies. El cuento que han escuchado sirvió para darnos cuenta el sentido de lucha y las dificultades en la vida, pues, los obstáculos son necesarios, sino nos puede suceder lo que le pasó al campesino del cuento.

Observaciones.

Sujeto 1: Tuvo alguna dificultad para escribir la carta y escogió tener varios otros nombres.

Sujeto 2: Se mostró entusiasmada al escribir la carta y triste al leerla. Le agradó escribir otro nombre para sí.

Sujeto 3: Escribió la carta con agrado y a la vez demostró algo de dificultad porque el contenido es su vida. Vio el audiovisual Gabriel Avruj y comprendió la importancia de ser uno misma.

Sujeto 4: estuvo cansada y aburrida el principio y se hizo algunas modificaciones a la sesión. leyó el cuento budista "El desafío" y vio el video "Gabriel Avruj".

Sujeto 5: Tuvo inseguridad y vergüenza en el inicio, después hizo el ejercicio de relajación. Presentó alguna dificultad para escribir en la carta aspectos de su vida. En el momento de escribir su nombre dudó y estaba pensativa.

Sujeto 6: Hizo la relajación, escribió su carta y la leyó mentalmente. Antes de culminar estuvo dudosa, porque no sabía si esa carta era para la practicante u otra persona.

Sujeto 7: Tuvo dificultad para escribir la carta debido a que supuso era para alguien más, cuando la leyó mentalmente lloró, cerró sus ojos y escuchó la música de fondo.

Sujeto 8: Demostró disponibilidad y deseo de hacer los ejercicios. Escribió solo los nombres que le gustaría tener y no el propio.

Sujeto 9: La adolescente hizo por sí misma el ejercicio de relajación, sin ninguna otra guía. Estuvo nerviosa, pero logró hacerlo. Cuando le tocó escribir su carta se mostró atenta e interesada, sin embargo, no quiso leerla.

Sujeto 10: Cuando se le entregó la hoja para escribir su carta, manifestó duda porque creyó que era para otra persona o que no se la devolverían.

Sujeto 11: Consideró que debía escribir tanto de su experiencia de vida en la carta, que le faltaría papel, por ello estuvo algo indecisa. Para leerla en silencio demostró algo de vergüenza.

Sujeto 12: La adolescente no mostró ninguna dificultad.

Sujeto 13: Al principio estuvo nerviosa e incómoda. Al desarrollar los ejercicios de relajación e imaginación se tranquilizó. Llegado el momento de escribir su carta quiso saber si le devolverían.

Sujeto 14: La adolescente pudo realizar sin ninguna guía el ejercicio de relajación. Previamente al leer su carta en silencio, la mostró a la practicante.

Actividad II: Una mirada a mi propio nombre.

Objetivo : Aceptar mi nombre y mi persona.

Tiempo : 90 minutos.

Desarrollo. Se inició con la retroalimentación de la actividad anterior. La practicante verificó si todas tenían sus cartas. Después realizaron el ejercicio de relajación y después les preguntó cómo se sienten.

Con los ojos cerrados imaginaron encontrarse en la cima de un monte o en una pradera con sus propios ruidos y en el cielo escrito su nombre con nubes. La facilitadora leyó pausadamente el texto "Una mirada a mi propio nombre". La practicante les sugirió que se pregunten ¿me gusta?, ¿lo cambiaria?, de ser así ¿por cuál?, ¿por qué? Luego visualizaron a la persona que les dio su nombre, intentaron comprender las ilusiones e ideales que tuvieron cuando esa o esas personas escogieron su nombre.

Les fue indicado que retornasen al pasado e intenten saber cuál es la historia y la experiencia asociada a su nombre; mientras visualizan los momentos positivos y negativos, de gozo y de sufrimiento que hayan experimentado. La practicante las animó a escuchar mentalmente los tonos con los cuales otras personas pronuncian su nombre: padres, amigos/as, enemigos y demás gente. Preguntó ¿qué contenido ha tenido tu propio nombre?

La practicante les pidió volver al presente y se pregunten ¿cómo me veo?, ¿quién soy para mí misma?, ¿estoy contenta de mí misma, con mi forma de ser, de vivir, de…? ¿cómo creo que me ven hoy mi familia y amigos? En seguida, les solicitó escuchen pronunciar su nombre y puedan reconciliarse con él, a través de visualizar mentalmente todo lo que su nombre ha significado hasta ahora desde el pasado hasta el presente, con sus luces y sombras. El ejercicio tuvo como objetivo que las adolescentes no dejen a la negatividad les impida seguir hacia el

futuro. Les aconsejó que acepten lo que ahora les sucede en su vida como parte de la propia historia, de sentirse queridas, porque Dios las quiere como son ¡de verdad! con luces y sombras. Después les preguntó ¿por qué no te vas a querer a ti misma?

Seguidamente, les pidió mirar hacia el futuro de su nombre a tiempo que se preguntan ¿qué ilusiones tienen puestas en mí, las personas más cercanas? y ¿qué ilusiones tengo puestas en mí misma?; cuando los demás me recuerden, ¿qué me gustaría que recordarán de mí? Como persona ¿cómo me veo en el futuro? Situándome al final de mi existencia, ¿qué me gustaría haber hecho con mi vida? Antes de culminar, inhalaron y exhalaron profundo tres veces y abrieron sus ojos lentamente.

Cierre. Al comienzo de esta actividad se les preguntó si trajeron su carta y los nombres que les gustaría tener. Hubo preguntas al respecto, una vez que indicaron esos nombres, que la practicante hizo: ¿cómo se sienten?, ¿cómo sienten lo que han escrito? Las adolescentes leyeron mentalmente los otros nombres, que quisieran tener, procurando sentir las impresiones que les ocasionó la lectura. La practicante les preguntó ¿quieren cambiar de nombre? y todas respondieron a una sola voz, ¡No!

Observaciones. Las participantes, mayoritariamente, dijeron no sabían que el nombre hace a la persona; es decir, constituye su historia, lo que es, lo que va hacer y si cambian de nombre ¿se borra todo lo que han sido?

Sesión 10

Tema : Descubriendo mis miedos.

Objetivo : Eliminar esos miedos y enfrentarse a la realidad sin sentirse limitado.

Actividad : Taller reflexivo.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Audiovisuales, laptop, bufanda, video.

https://www.youtube.com/watch?v=pFyy5FLtg0Y

https://www.youtube.com/watch?v=_m-a1k5kbRE

Desarrollo. Al comenzar la actividad se pidió a las adolescentes que forme un círculo. Mostrándoles un cofre se les dijo que contiene un tesoro y pasó por cada una sin que pudiesen

abrirlo. La practicante preguntó ¿qué sintieron? A partir de las respuestas, algunos sentimientos fueron factores protectores y otros, factores de riesgos. Así, se introdujo el tema del miedo, recomendándoles que no deben temer si lo sienten; sino aprender a superarlo porque puede ser también un factor motivador. Sentadas y cómodas con música de fondo procedieron a relajarse con los ojos vendados. La facilitadora leyó calmadamente: _Imagínate que estás sentada en una silla en medio de una habitación oscura, escuchas ruidos, sonidos, personas que están peleando, gritándose, a niños pidiendo auxilio. Les preguntó: _ ¿sientes miedo? por algo o alguien, ¿recuerdas algún hecho conflictivo con alguna persona? Piensa en aquél hecho conflictivo con esa persona, que te produce miedo.

Ahora, pónganse de pie sobre la silla donde están sentadas, griten ¡no tengo miedo, no me harás daño!, repítanlo tres veces. De ahora en adelante tengan pensamientos positivos, de aliento, no reprochen, no nieguen, ni critiquen.

Cierre. Con el apoyo de las respuestas de las adolescentes se les explicó que no deben tener miedo ni por sentirlo, más bien tendrán que aprender afrontarlo. Finalmente se mostró un video para fortalecerse y escribieron en una hoja la respuesta a ¿cuáles son sus miedos? Tendrían que traer sus respuestas a la próxima sesión.

Observaciones. Durante el desarrollo de esta actividad, las adolescentes se mostraron muy participativas y cuando miraron el cofre les invadió la curiosidad, inseguridad, disgusto y miedo, porque no sabían que contenía. Realizar esta dinámica ayudó a observar sus reacciones y expresar el sentimiento de miedo que tienen la mayoría de las adolescentes.

Sesión 11: Satisfacción personal

Tema : Mis habilidades.

Objetivo : Descubriendo y reconociendo mis habilidades.

Actividad : Elaboración de un mural.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Papeles de color, periódico, revistas, colores, marcadores, cinta adhesiva, pegamento isicola, tijeras, mural, música, audiovisual, laptop y data.

https://www.youtube.com/watch?v=V-rXgE_ZDLg

https://www.youtube.com/watch?v=88GDfphANGo

Desarrollo. Se inició con el saludo a las adolescentes y hubo una retroalimentación de la sesión anterior. Luego se pusieron de pie y bailaron alrededor de las sillas. La practicante les preguntó ¿cómo se sienten? y ¿por qué? (en referencia a cómo se sienten). De cerca a la mesa pudieron escoger cualquiera de los materiales colocados sobre del mueble para realizar con ellos alguna actividad libre. Lo que cada una hizo lo puso en un mural collage. Posteriormente, se le preguntó a cada adolescente ¿te gusta lo que has hecho? y ¿por qué?

Observaron sus trabajos colocados en el collage del mural y la practicante le preguntó: ¿cómo se sienten?, ¿sabían que podían hacerlo?, ¿por qué? Al final vieron un video.

Cierre: La practicante les dijo a las adolescentes: _La creatividad es la capacidad de generar algo en nosotras, es decir, producir algo que no existía, lo llamamos arte. El diccionario hace referencia a una habilidad o maña de hacer algo para crear orden y belleza. También podemos recordar o hemos escuchado que el arte es reflejo de nuestro estado emocional y nuestra satisfacción personal. Por ello, es importante reconocer nuestras habilidades y practicarlas. Al final, para fortalecer la temática se proyectó un video.

Observaciones. En esta actividad las adolescentes estuvieron participativas, activas y creativas; algunas se mostraron asombras por lo que habían realizado sus comentarios entre sí fueron casi similares: _ Que bonito como lo has hecho. Cuando se les preguntó ¿les gusta lo que han realizado?, la mayoría respondió afirmativamente y algunas dijeron que estuvieron relajadas.

Sesión 12

Tema : Mis responsabilidades.

Objetivo : Organizar nuestras responsabilidades a través de un cuadro de responsabilidades.

Actividad : Elaboración de un cartel de responsabilidad.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Marcadores, cartulina, papelógrafo y láminas de imágenes.

Desarrollo. Se inició con el saludo y la retroalimentación de la sesión anterior sesión. A las adolescentes se las ubicó en grupo formando un círculo. Luego, la practicante les preguntó ¿qué ambientes tienen en casa?, ¿cómo ayudan en casa?, ¿porque es importante colaborar en las labores de la casa?

Se les mostró una lámina con imágenes y las preguntas de la practicante fueron ¿qué observan en las láminas?, ¿qué están haciendo los jóvenes?, ¿qué responsabilidades tienen los jóvenes de las láminas? Todas las respuestas han sido escritas en la pizarra a manera de un cartel de responsabilidades. Después hubo un diálogo conjunto sobre las responsabilidades y los deberes propios en base a la pregunta ¿cómo se sienten al haberlo hecho? La practicante solicitó voluntarias que anotaron en la pizarra las responsabilidades que les gustaría asumir durante una semana.

Recibieron orientación a partir de las siguientes preguntas que les hizo la practicante ¿qué vamos escribir?, ¿para qué lo haremos?, ¿qué necesitamos para hacerlo?, ¿qué responsabilidad debemos practicar? y las respuestas han sido anotadas en el cartel grupal. Hubo al final un dialogó sobre la responsabilidad de practicar, como grupo, durante una semana. Antes de concluir expresaron lo que sintieron con la realización del ejercicio, lo que les gustó y qué aspectos podrían mejorar.

Cierre: Con el apoyo de las respuestas que dieron las adolescentes, la practicante explicó la diferencia entre responsabilidad y deber, mediante ejemplos cotidianos: _ La responsabilidad y los deberes son valores que debemos fomentar nuestra casa, en el colegio y donde nos encontremos. Es verdad, a veces cuesta, pero cuando uno cumple sus deberes se siente tranquilo consigo misma; lo han experimentado con sus deberes de estudiantes y cuando son responsables, las personas confían en ustedes. Por ello, la importancia de organizarse para practicar estos valores que les ayudan en su desarrollo personal. La responsabilidad y el deber no deben ser obligaciones que cumplir, sino parte de cada una.

Observaciones. Durante el desarrollo de la sesión hubo buena participación, disponibilidad y creatividad en la elaboración del cartel. En el diálogo, algunas participantes no opinaron y respecto a lo que podrían mejorar, la mayoría dijo cumplir bien las obligaciones de

la limpieza de la casa y las tareas. La responsabilidad emanada del diálogo fue la puntualidad y el horario de la casa.

Sesión 13

Tema : Descubriendo mis habilidades.

Objetivo : Desarrollar la imaginación y habilidades en la costura a mano.

Actividad : Taller de elaboración de vinchas bordadas.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Hilos de bordar, tijeras, agujas, vinchas, laptop, data y videos de bordado.

https://www.youtube.com/watch?v=jZx6F9oZcUA

https://www.youtube.com/watch?v=V-HauxP21PI

https://www.youtube.com/watch?v=KucmCeVC1YQ

Desarrollo. Antes de continuar con las actividades, la practicante les recordó a las participantes el tema de responsabilidad. Una vez que estuvieron sentadas alrededor de una mesa vieron un video sobre cómo hacer bordados, luego eligieron uno, el que más les agradó. En la mesa se dispuso todos los materiales para realizar una vincha bordada y las adolescentes escogieron cada una sus utensilios de trabajo. El bordado lo tendrían que realizar durante las siguientes dos semanas, los días miércoles y jueves, de 16.00 a 17.00.

La practicante les preguntaba, mientras comenzaban a realizar el bordado, ¿cómo te sientes?, ¿te gusta bordar?, ¿crees poder terminar en dos semanas?

Cierre. En esta actividad se reforzó la creatividad y habilidades artísticas de las adolescentes, a la par que asumieron una responsabilidad, que además generará ventas.

Observaciones. La sesión no estaba prevista desarrollarla como se la hizo, pero a petición de la directora se convirtió en un taller. Durante cuatro días de trabajo con el tejido de vinchas, las adolescentes demostraron responsabilidad y puntualidad con los horarios establecidos.

Sesión 14: Sentirse bien sola

Tema : Viviendo el día a día.

Objetivo : Analizar distintas perspectivas en relación del bienestar.

Actividad : Debate sobre los videos.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Laptop, data y videos para mejorar el bienestar emocional.

https://www.youtube.com/watch?v=bN2eQMZK4sI

https://www.youtube.com/watch?v=bSGJst9mc40

https://www.youtube.com/watch?v=mSf2S3ov09I

https://www.youtube.com/watch?v=COTEd6vdGMg

Desarrollo. Se pidió a las adolescentes que piensen en algo que no han podido lograr hasta ahora. Escucharon testimonios de personas en un video, luego se acomodaron sentadas alrededor de la mesa. En plenaria voluntariamente las participantes analizaron lo que vieron y escucharon, testimonios y relatos de personas con dificultades que disfrutan la vida porque esas cualidades las desarrollaron durante toda su vida y aprendieron a superar las adversidades. A partir de sus respuestas escribieron en un papel "no digas no puedo", "tú puedes".

Cierre. La reflexión de la practicante a las participantes fue: Muchas veces nos piden algo y decimos no puedo, que lo haga otra persona. Pero dime, ¿te faltó algo? Solemos ponernos limitaciones a nosotras mismas o nos tiene que faltar algo para poder recién desarrollar nuestras habilidades. Muchas personas logran éxito porque se esfuerzan, perseveran, se arriesgan y si no les va bien vuelven a intentarlo. Te invito a que no te quejes o digas no puedo. Solo vive tu vida, ¡tú puedes!

Observaciones. Para esta actividad se pidió a los adolescentes poner atención a los testimonios y no hacer comentarios hasta la plenaria. Una vez terminada la proyección del video inició la plenaria. La practicante dijo que algunas personas desarrollan habilidades, inclusive cuando no tienen algún miembro de su cuerpo. Algunas adolescentes levantaron la mano y dijeron: _ Muchas veces me quejo. _ Digo no puedo. O _siempre me quejo cuando no puedo.

Mientras participaban se les preguntó, ¿cómo te ves al lado de estas personas, disfrutas de tus días, superas tus obstáculos?

Sesión 15

Tema : Lo que hago me hace feliz.

Objetivo : Identificar actividades cotidianas.

Actividad : Ronda y participación sobre experiencias y actividades.

Tiempo : 60 minutos.

Materiales : Fichas de colores, video, laptop y data.

https://www.youtube.com/watch?v=Rti2pMSiUCc

Desarrollo. La practicante inició retroalimentando el tema de la sesión anterior. Pidió a las adolescentes piensen en algunas experiencias cotidianas que las hicieron sentirse alegres, rieron y disfrutaron. Después, repartió fichas de colores para que escriban cuatro experiencias nuevas que desean tener. Dio ejemplos: el olor o sabor de una comida rica, estar en la piscina disfrutando del sol o un abrazo de mis padres. Lo que escribieron fue personal no compartieron con las demás.

Cierre. En esta sesión la practicante resaltó la importancia de disfrutar el presente por lo cual les preguntó a las adolescentes cómo se han sentido y que emociones han surgido en ellas. Después les presentó un video y se proyectó fotos.

Observaciones. Estuvieron entusiasmadas y más cuando se les dijo que no muestren lo que escribieron, así también algunas calmaron su curiosidad. Cuando la practicante le mostró las fotos y vieron los videos estuvieron muy contentas y emocionadas.

Sesión 16

Tema : La alegría de vivir.

Objetivo : Reconocer y valorar la importancia de la risa para el bienestar emocional.

Actividad : Mirarme a mí misma.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Fichas de color.

Desarrollo. Dio inicio con la retroalimentación de la sesión anterior, después la practicante dividió el grupo en dos filas quedando frente a frente y asignó parejas en función del peinado. Escogieron una ficha por color (donde está escrita la actividad favorita que escribieron en la sesión anterior). Posteriormente, dio la instrucción para leer las fichas y en seguida procedieron a la mímica intentando demostrar de qué se trataba.

Por ejemplo, si en la tarjeta estaba escrito cocinar, primero una persona representaría tal actividad, sin emitir palabras, pero sí sonidos, y luego la otra. Cada turno por pareja abarcó un periodo de un minuto, 30 segundos para una persona y 30 segundos para la otra persona. Los aplausos fueron para quienes acertaron.

Cierre. La facilitadora anotó en la pizarra las ideas más importantes y luego sintetizó la importancia de poner atención a los eventos cotidianos de nuestro diario vivir e integrando las ideas claves: sentirse bien, experimentar bienestar por las actividades y experiencias del día a día; y mantener e incrementar el bienestar emocional en los pequeños eventos cotidianos. El sentirse bien dependerá de la atención y el esfuerzo que cada una realiza desde su condición de libertad e intimidad como persona única e importante. Se motivó a todas las participantes con aplausos.

Observaciones. En esta sesión, las adolescentes mostraron una participación activa y creativa en el momento de hacer sus representaciones. Algunas tuvieron dificultad porque sentían vergüenza, pero durante el resto de la sesión se mostraron alegres y sonrientes por los gestos y ademanes que hacían sus compañeras.

Sesión 17: Ecuanimidad

Tema : Identificando mis sentimientos y emociones.

Objetivo : Que las participantes sean capaces de nombrar y enunciar sus sentimientos y emociones.

Actividad : Abanico de emociones.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Música ambiental, reproductor de CD y ficha.

Desarrollo. Para comenzar se organizó al grupo en círculo, estuvieron sentadas en una posición cómoda con los ojos cerrados y en silencio. Con voz suave, la practicante les dijo: _voy hacerles un regalo, espero que lo disfruten y pongan atención a la respuesta de su cuerpo.

Una secuencia musical de fondo sirvió como ambiente para que las participantes exploraran sus emociones al escuchar las diversas pistas (música nacional, romántica e instrumental). Al terminar la secuencia musical, les pidió que abran sus ojos y expliquen si lograron identificar cómo se manifiestan las emociones en su cuerpo. Para el reconocimiento de los sentimientos y emociones, la practicante preguntó al grupo: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué sentimientos y emociones identificaron? ¿Qué respuestas identificaron en su cuerpo ante los estímulos musicales? Después, la facilitadora repartió a cada una la ficha para que registraran los sentimientos y emociones que despertaron en ellas las canciones y cuáles manifestaciones corporales sintieron. Posteriormente se sugirió compartir lo que escribieron por voluntad propia.

Cierre. La facilitadora pidió a las participantes que durante la semana escuchen música o vean una película favorita e intenten reconocer las emociones que producen y las manifestaciones corporales derivadas.

Observaciones. En esta actividad, las adolescentes participaron muy activamente, estuvieron relajadas y algunas se mostraron alegres otras tristes al escuchar las canciones. Los comentarios que hicieron fueron en su mayoría: _Qué bonito, te recuerdas, antigua es. Al preguntárseles ¿cómo se sintieron?, la mayoría respondió “fenomenal”. Pero al momento de registrar sus sentimientos y emociones, colaboraron entre sí con sus fichas. En el momento de compartir lo que escribieron, hubo un poco de desorden porque todas querían hablar.

Sesión 18

Tema : Tomar de decisiones

Objetivo : Analizar las causas por las que es difícil tomar decisiones.

Actividad : Elegimos regalos.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : 14 bolsas negras (tamaño papelero), 14 regalos de diferentes tamaños, lazos para amarrar los regalos, hojas y bolígrafos.

Desarrollo. Inició recordándoles la importancia de los sentimientos y las emociones y sus manifestaciones en el cuerpo. A continuación, desarrolló el tema "toma de decisiones". Se pidió a las participantes que se ubiquen en torno a la mesa, donde están los regalos. Luego pidió elijan un regalo de la siguiente manera: Elijan una bolsa, sin tocarla, y digan por qué la eligieron; después levántenla para calcular su peso y si decidieran cambiarla por otra podrán hacerlo. En seguida, palpen el regalo a través de la bolsa u sustenten su elección; luego abrirán la bolsa, mirarán dentro y podrán expresar su satisfacción por la elección que hicieron. Cuando este ejercicio fue realizado por todas las participantes, respondieron a las preguntas ¿es difícil tomar decisiones si no se tiene toda la información?, ¿tomamos algunas veces decisiones, sin detenernos a pensar si tenemos toda la información que necesitamos?, ¿en qué situaciones elegimos sin pensar en las consecuencias?, ¿influyen nuestros valores en la toma de decisiones?

En síntesis, con todo lo dicho por las adolescentes, en la pizarra fue escrito los siguiente: "Hay que identificar la situación, informase, analizar sus consecuencias y saber aceptar lo que elegimos, no sentirnos mal sino aprender para no equivocarnos".

Cierre. La practicante les dijo: _Cuando tenemos que tomar decisiones es importante informarse, analizar y todo lo que hemos hablado. Pero también es importante mantener una actitud equilibrada, capaz de estar atenta a lo que realmente sucede en un lugar y momento determinados, ser capaces de aceptar las decisiones que tomemos, ya sean positivas o negativas, pero debemos comprender de la mejor manera aquello que se está experimentando_. Antes de acabar la sesión se mostró un video.

Observaciones. Para el desarrollo de esta actividad se pidió a las adolescentes que elijan un regalo, algunas adolescentes tuvieron dificultad porque no sabían lo que contenían las bolsas, otras demostraron curiosidad disimulada mientras observaban a sus compañeras con sus regalos, pero unas más estaban inseguras. Previamente a finalizar, las adolescentes compartieron sus experiencias al momento elegir su regalo: _ Yo no quería equivocarme porque pensaba, quizá

la otra bolsa tiene un regalo grande. _No quiero que me toque pequeño. _Cuando abrí mi regalo no me gustó. _ Yo dije, que ricos caramelos.

Sesión 19

Tema : Comunicar nuestros sentimientos.

Objetivo : Identificar y compartir mis sentimientos.

Actividad : Dialogando.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Hojas, lapiceras, data y laptop.

Desarrollo. Se les preguntó a las adolescentes qué avanzaron la anterior sesión, después de sus intervenciones la practicante aclaró todas las dudas. Conformaron parejas y a cada una se le proporcionó una ficha de sentimientos, una hoja y una lapicera. Posteriormente, la practicante explicó la manera de realizar el ejercicio, según las instrucciones: No criticar la ortografía, no hablar de la otra (no de mí sino de tí), no culpar a la otra, no criticar lo mucho o poco que la otra escribió, no discutir de los sentimientos de tu compañera de diálogo y no desperdiciar el tiempo para dialogar.

En lo posterior, les pidió cerrar los ojos y escuchar la música de relajación. Más un rato, comenzaron a responder las preguntas que están en la hoja (recuerda una situación en la que hayas experimentado un sentimiento fuerte, descríbelo. Pon luego el nombre del sentimiento que experimentaste ante esa situación. Ayúdate con la lista de sentimientos) escribiendo las respuestas como si fuese una carta. Posteriormente, intercambiaron hojas y procedieron a leer dos veces lo que sus compañeras de dialogo escribieron, finalmente eligieron aquel sentimiento que a la pareja le pareció el más intenso. Mientras una describía ese sentimiento un poco más, la otra escuchaba con atención para captar mejor lo que su compañera le compartía en ese momento.

Cierre. La practicante les explicó lo siguiente: Es importante reconocer cómo expresamos nuestros sentimientos. En ocasiones, al relacionarnos con nuestros amigos, familiares o con las personas que vivimos, existirán momentos de alegría, enojo, tristeza y miedo. Para ello es importante poder manifestar estos sentimientos de preocupación o molestia

de forma que no sean violentas. El identificar y compartir nuestros sentimientos nos ayudará a mantener una estabilidad emocional, que nos permitirá enfrentar los problemas, conflictos y obstáculos de manera más asertiva, a la vez que disminuye su impacto negativo.

Observaciones. En esta sesión, las adolescentes compartieron y dialogaron sobre los sentimientos que escribieron. En el principio de la sesión, algunas rechazaron hacer el ejercicio porque estuvieron incómodas. Sin embargo, se les explicó lo importante de dialogar cuando existe un sentimiento. En el cierre, comentaron sobre su experiencia. Dijeron que no es fácil dialogar, identificar y compartir. Ante todo, les gustó la actividad reflexionando sobre ser compasivas, sensibles, equilibradas y cuanta paz se puede obtener al hablar sobre lo que sentimos.

Sesión 20: Perseverancia

Tema : Poco a poco lograré.

Objetivo : Entender que se puede alcanzar con paciencia y perseverancia.

Actividad : Jugando.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Pelotas chicas, basureros, conos, tizas, naipes y palos de fósforos.

Desarrollo. La practicante conversó con las adolescentes sobre sus sueños y metas. Conformó parejas para iniciar el juego. Posteriormente, preparó los ambientes donde se realizó la actividad. Dispuso para cada pareja pruebas diferentes y un cartel con las explicaciones de lo que deben hacer, no se midió el tiempo, ni la rapidez. El ejercicio en parejas consistió en embocar y atrapar la pelota que uno lanza al otro, encestar las pelotas al tacho de basura, armar un castillo de naipes de tres pisos, hacer una torre con palitos de fósforo y cruzar el circuito de obstáculos.

Cierre. La practicante reflexionó en plenario: _ La perseverancia es importante y forma parte de nuestro desarrollo integral como persona. En todo tiempo se presentan obstáculos, conflictos y miedos; pensamos que no podemos superarlos porque perdemos el interés, la energía o nos aburrimos. Es importante no tener miedo al fracaso o a los errores, la perseverancia

permite al individuo conseguir grandes logros individuales, en cualquier ámbito de su vida, bien sea amorosa, profesional, económica, cultural o social.

Observaciones. Esta fue una actividad del agrado de las adolescentes, pues, les permitió interactuar entre ellas y una de las adolescentes dijo que no es imposible y se puede, aunque para algunas ha sido un reto trabajar en parejas. En la plenaria las adolescentes indicaron lo fácil que se veía al principio realizarlo, pero al pasar de uno a otro juego, les causaba desánimo, deseos de rendirse porque no podían hacerlo. Sin embargo, con paciencia y juntas lograron llegar a la meta, mantuvieron así una actitud positiva.

Sesión 21

Tema : Organizando mis responsabilidades.

Objetivo : Identificar cómo distribuyo el tiempo y modificarlo para poder enfocarse en lo realmente importa para alcanzar los sueños y metas.

Actividad : ordenando mis tareas.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Una botella de bebida de ½ litro desechable y trasparente, tierra, maicillo, arena, piedras, fideos, arroz, harina, lentejas, marcadores rojo y negro.

Desarrollo. En principio, la practicante les pidió a las adolescentes leer lo que está escrito en la pizarra (el horario de la Casa Virgen de Chaguaya). Luego, solicitó que se levanten y formen un círculo alrededor de la mesa, para explicarles cómo realizar la actividad, que consistía en rellenar individualmente una botella con distintos materiales o ingredientes. Posteriormente les preguntó: ¿En qué ocupan más su tiempo? (en jugar, conversar, estudiar, etc.). Finalmente procedieron a escribir con un marcador la actividad en la botella. Antes de concluir cada una mostró su botella y explicó el uso que hacen del tiempo.

Cierre: La practicante indicó a todas las participantes lo siguiente: _ Es importante darnos cuenta y reflexionar acerca del buen uso de nuestra jornada y de los tiempos que deberán disminuir o incrementar para ordenar sus rutinas ajustándolas a las responsabilidades que asuman y según las necesidades que tienen. Es por eso que los grandes logros en la vida no se consiguen solamente con fortaleza, sino perseverando día a día. Finalmente, cada una de ustedes

hará un propósito personal, que lo representará con un dibujo en la botella utilizando el marcador rojo, flechas que indiquen el aumento o descuento de la actividad simbolizada por los materiales o ingredientes.

Observaciones. En el desarrollo de esta sesión, las adolescentes participaron respondiendo a las preguntas porque todas querían llenar sus botellas, pero algunas hicieron primero una lista de actividades. En el momento de la plenaria hubo un poco desorden mientras todavía había adolescentes que continuaban llenando sus botellas. Finalmente, al terminar sesión una de las adolescentes indicó que el tener un horario en casa le ha ayudado mucho; aunque a veces le cuesta y cuando está con su familia trata que sus hermanos cumplan con sus responsabilidades.

Sesión 22

Tema : Lograr mi meta.

Objetivo : Desarrollar estrategias para lograr una meta, a través de pasos organizados y sencillos.

Actividad : La escalera del éxito.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Hojas bond, lapicera, Data, laptop, video de motivación

https://www.youtube.com/watch?v=jo4gXB3mll4

https://www.youtube.com/watch?v=IsuloMD7XV8

Desarrollo. La practicante comenzó con las siguientes preguntas, que las adolescentes anotaban en sus hojas: ¿Qué quiero ser cuando sea mayor? ¿Qué objetivos tengo para mi vida? ¿Cuáles son mis prioridades, es decir, lo que considero importante para mí ahora? Seguidamente, hizo una corta introducción:

_Desde pequeñas, todas hemos soñado con ser mayores y en lo que podríamos convertirnos, pero nuestras aspiraciones pueden cambiar en el transcurso de nuestro crecimiento y desarrollo; a pesar de eso, mantenemos nuestras metas que deseamos alcanzar. Para lograrlo es necesario perseverar y superar las etapas, poco a poco. No todos los pasos que daremos no son fáciles, incluso pueden ser más difíciles de lo que creemos, pero lo importante es no

desanimarnos y mantener el sueño perseguimos. La practicante, antes de iniciar la actividad, conversó con las adolescentes a cerca de sus aspiraciones, sueños y metas. Posteriormente, les explicó que deben elaborar un cuadro visual sobre una sola meta para alcanzarla hasta diciembre de 2021. A fin de facilitar la comprensión les mostró un ejemplo: María se propuso como meta final aprobar matemáticas, para conseguirlo tendrá que cumplir varios objetivos antes: Asistir a todas las clases, repasar cada tema después de clases, resolver cada día, de lunes a viernes, media hora de problemas matemáticos, estudiar con compañeros/as que puedan ayudar con dudas, aprobar la siguiente evaluación de matemáticas y finalmente aprobar la asignatura de matemáticas. Este es su cuadro visual. Ustedes, entonces, harán algo similar y cada paso será un peldaño de una escalera que dibujarán. En el último peldaño anotarán la meta que quieren cumplirla.

Continuó indicándoles que para cada escalón inferior escriban los pasos que seguirán hasta alcanzar su meta. Aclaró que cada paso deberá tener un plazo para luego evaluar si lo han cumplido y cómo mejorarlo. Antes de culminar la sesión, les pidió responder al postest de la escala de resiliencia.

Cierre. Antes de culminar reflexionó a las adolescentes con estas palabras: _ En la vida hay dificultades que superar, algunas personas las experimentas más que otras. Ponerte o realizar pequeñas metas cada año ayuda mucho a practicar la perseverancia en tanto avanzan un poco más hacia la meta final. Los pequeños logros nos enseñan a no tener miedo y considerar que es posible vencer las dificultades.

Observaciones. Para algunas adolescentes, esta actividad les resultó fácil, pues, tienen ideas claras de las cosas que quieren. Cuando concluyeron con el dibujo del cuadro visual en forma de escalera se animaron mutuamente a presentar sus dos trabajos, antes de irse a sus casas.

Sesión nº23

Tema: Aplicación del postest

Objetivo: Reflexionando juntas experiencias vividas

Actividad: El papel arrugado

Tiempo: 90 minutos

Materiales: Hojas tamaño oficio, lápiz y la escala de resiliencia

Desarrollo:

A cada adolescente se le entregó una hoja de papel en blanco, se le pidió que agiten la hoja, gradualmente van subiendo de velocidad, sin que se rompa la hoja. La practicante les preguntó: ¿Qué sensación les produjo el agitar la hoja?

Seguidamente se hizo un recuento de todo lo que hemos vivido durante las sesiones y talleres que hemos compartido. Y a medida que se iba proyectando el audiovisual y recordando cada uno de los temas. Se pide de vayan arrugando la hoja por partes. Después de haber arrugado toda la hoja. Se les pidió volver a la forma normal de la hoja y agitarla nuevamente.

La facilitadora hizo una nueva pregunta: ¿han notado alguna diferencia al agitar nuevamente el papel?

Cierre: Éramos como esa hoja con diferentes pensamientos, conocimientos, desorganizadas en nuestra personalidad, etc. Pero ahora seguimos siendo diferentes, no somos iguales, pensamos diferente, pero hemos aprendido que podemos rebotar, resistir y salir adelante. Porque hemos descubierto que cada una tiene diferentes capacidades y habilidades que podemos poner al servicio del otro y así en conjunto nos enriqueceremos y lograremos mejores resultados. Antes de finalizar se aplicó la Escala de resiliencia.

Observaciones: En esta sesión las adolescentes participaron de una manera activa mostrando seguridad en sus aportaciones, con más soltura, compartiendo experiencias vividas y aportando ideas nuevas para seguir fortaleciendo sus habilidades y capacidades que han descubierto durante el proceso de la de la práctica

Sesión 24 (se realizó de manera individual)

Tema : Evaluando mi participación.

Objetivo : Agradecer la participación y perseverancia en todas las sesiones.

Actividad : Compartiendo experiencias.

Tiempo : 90 minutos.

Materiales : Lápiz, cuestionario de resiliencia, fuerza y seguridad personal.

Desarrollo. A cada adolescente se le preguntó:

¿Te gustó lo que hemos aprendido durante este tiempo? ¿Qué fue lo que más te ha gustado? ¿Algunas sugerencias? Después, la practicante escuchó atentamente las respuestas de cada participante. Antes de finalizar aplicó el cuestionario de resiliencia, fuerza y seguridad personal (postest).

Cierre. La practicante reflexionó diciéndoles: _ Cada una de nosotras tiene una historia y hubo ocasiones en que nos hemos sentido desprotegidas o experimentado situaciones difíciles. Pero en estos meses, nos hemos dado cuenta que poseemos cualidades y capacidad humana para ser resilientes, y así afrontar las adversidades. Descubrimos nuestras habilidades para producir cambios y minimizar o eliminar aquello que nos hace daño.

Observaciones.

Sujeto 1: A la adolescente le gusto los temas de autoestima y resiliencia. Reconoció que sin darse cuenta estuvo practicando la perseverancia al hablarse frente a un espejo cada día.

Sujeto 2: Destacó todos los temas en especial la resiliencia, algo nuevo para ella. Se propuso recordar cada día la frase “yo puedo” y lograr sus metas a poco de culminar sus estudios en el colegio.

Sujeto 3: Indicó que al inicio los temas le parecían conocidos, pero al avanzar con las demás sesiones le tomó interés, sobre todo con el tema de resiliencia y el de comunicar los sentimientos porque estuvo consciente que aún le falta afrontar sus pequeños problemas y aceptar que lo que hace está bien.

Sujeto 4: Al inicio se mostraba distraída, luego con el tiempo comenzó a gustarle participar en grupo y escuchar a sus compañeras, eso hizo que se diera cuenta no era la única con problemas. Que era la única con problemas. Reconoció haber aprendido a no tener miedo, sino a enfrentarlo para lograr todo lo que quiere.

Sujeto 5: En la última sesión no se sintió bien, a gusto, pero la practicante le recordó el video de Tony Meléndez y así descubrió sus habilidades y aprendió a desarrollarlas, manifestó que seguirá trabajando en lo que aprendió.

Sujeto 6: Le gustó de la sesión sentirse con poder para salir adelante, sus habilidades y cualidades como persona valiosa y fuerte.

Sujeto 7: Estuvo entusiasmada con las preguntas de la practicante, pero admitió que la práctica del espejo le costó. Dijo: _ Me causaba risa y no quería mirarme al espejo, pero mientras iba hablando con el espejo me sentía bien conmigo misma y lo sigo haciendo hasta ahora.

Sujeto 8: Le agradó el trabajo individual porque no sentía miedo ni vergüenza y los temas que más le gustaron fue la resiliencia y autoestima.

Sujeto 9: La practicante tuvo que recordarle todos los temas trabajados e indicó luego que le gustó el ejercicio de comunicar sus sentimientos y reconocerlos, eso le hizo sentir alivio.

Sujeto 10: Realizó todas las actividades de las sesiones, excepto la del espejo porque le daba vergüenza hacerlo.

Sujeto 11: Estuvo satisfecha y agradecida a la vez por las actividades de las sesiones. Destacó un agrado especial por el trabajo en equipo de las vinchas y el tema de la resiliencia, que en sus palabras la conceptualizó como "la capacidad para enfrentar y resolver las situaciones adversas, es decir, remontar, saltar".

Sujeto 12: Le motivó ver en video la vida de Tony Meléndez porque aprendió y descubrió sus habilidades, al respecto dijo: _ Bordar, me gustó lo que hice.

Sujeto 13: Le agradó mucho los temas de autoestima y resiliencia. Manifestó: _Al principio no quería participar, pero realizando los talleres reflexivos aprendí mucho. Antes no me gusta hablar y sentía vergüenza que se burlen, pero nos hicieron ver los videos de esas personas que no tenían brazos y me motivó mucho valorar lo soy. A la practicante le mostró su cartel con las frases "No digas no puedo", "Tú puedes".

Sujeto 14: Le gustaron todas las sesiones y en especial aquella sobre la mirada a mi nombre, manifestando: _ Porque lo escribí en esa sesión tiene mucho valor para mí. El ejercicio sobre compartir sentimientos y emociones le pareció muy conmovedor Recomendó continuar trabajando en potenciar sus capacidades, porque eso le ayudó mucho.

6.3 Análisis comparativo de los conocimientos iniciales

A continuación, se presentan los datos de los conocimientos finales de las adolescentes para responder al tercer objetivo: Evaluar el impacto del programa "Tú puedes", a través de una valoración final.

Diagnóstico del sujeto 1

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: J. A.

-Edad: 15 años.

-Curso: Tercer grado de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 29

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 1)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto	25	83	Muy Alto
Satisfacción Personal	24	80	Muy Alto	29	96.6	Muy Alto
Sentirse bien solo	19	76	Alto	19	76	Alto
Perseverancia	11	55	Medio	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	9	45	Medio	10	50	Medio
TOTAL	17.4	67,2	Alto	20	78.12%	Alto

En el pretest puntuó 67,2% y en el postest subió a 78,12% que reflejó un nivel alto de resiliencia, lo cual significa superación y optimismo para enfrentar tanto los conflictos como las frustraciones de la vida. Con la aplicación del programa “Tú puedes” se incrementó el grado de resiliencia en algunas áreas.

En el área de satisfacción personal obtuvo 80% para el pretest y después de su participación en el programa, alcanzó 96,6%. También se fortaleció en el factor confianza en sí misma de 80% para el pretest a 83% para el postest, estos datos reflejan confianza y seguridad propias para poder enfrentar los conflictos. En el área de sentirse bien sola, tanto en pretest como el postest mantuvo un 76%, indicador de confianza para superar los momentos difíciles y comprender la vida desde diferentes puntos de vista. Así mismo, en el área de perseverancia subió de 55% para el pretest a 85% para el postest, después del programa “Tú puedes”, que denota constancia, confianza, persistencia y lucha para lograr sus metas. Finalmente, en el área de ecuanimidad puntuó 45% para el pretest y 50% para el postest, debido a esto seguirá trabajando esta área al haber manifestado inestabilidad e incertidumbre ante las situaciones hostiles.

Cuadro 30

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 1)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	560	40	Medio	950	67.85	Alto
Autoestima	530	44.16	Medio	960	80	Muy Alto
Afiliación	340	68	Alto	500	100	Muy Alto
Baja Autoestima	220	44	Medio	200	40	Medio
Altruismo	250	62.5	Alto	300	75	Alto
Familia	300	75	Alto	350	87.5	Muy Alto
TOTAL	366,7	55.61%	Medio	543.3	75.05%	Alto

En el pretest obtuvo 55,61%, con inestabilidad para superar las situaciones adversas y ese dato varió a 75,05% para el postest, tras su participación en el programa, lo cual significa un rango de resiliencia alta con capacidad para enfrentar y resolver de manera adecuada las situaciones adversas. Por otro lado, el factor afiliación subió de 68% para el pretest a 100% para el postest, después del programa es indicador que acepta el apoyo de personas con actitudes positivas, ayudándole a enfrentar las dificultades y lograr éxito.

Por otra parte, en la variable familia presentó 75% para el pretest habiendo llegado al 87,5% para el postest con la aplicación del programa. Fortaleció su confianza en sí misma al crear vínculos afectivos, proporcionados por algún miembro familiar o de sus pares dotándole seguridad y estabilidad. En cuanto al factor autoestima pasó de 44,16% para el pretest a 80% para el postest, tras el programa “Tú puedes”. Esto indica que es capaz de aceptarse a sí misma con autoconocimiento y aprecio por su persona.

Se observa en el pretest 62.5%, En la variable altruismo obtuvo 62,5% elevándose esta cifra a 75% en el postest con la aplicación del programa, lo que significa seguridad en su capacidad para ayudar a otros a superar sus miedos y dificultades. En cuanto a seguridad personal puntuó 40%, para el pretest y 67,85% para el postest, tras la aplicación del programa “Tú puedes”. Esta variación muestra seguridad para afrontar situaciones hostiles, valorando sus capacidades. En cuanto al factor baja autoestima, el puntaje disminuyó de 44% para el pretest a 40% para el postest con apoyo del programa, habiendo superado la inseguridad que afectaba su desarrollo personal.

Diagnóstico general. Según los datos obtenidos con los dos instrumentos aplicados, los resultados fueron satisfactorios, demostración que el programa "Tú puedes" fue positivo.

Conclusión. En el sujeto 1 se ha logrado fortalecer su autoestima creando en ella pensamientos positivos y confianza de sus cualidades.

Diagnóstico del sujeto 2

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: C.M.

-Edad: 17 años.

-Nivel escolar: Sexto de secundaria.

-Familia: Adoptiva.

Cuadro 31

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 2)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	23	76.66	Alto	24	80	Muy Alto
Satisfacción Personal	27	90	Muy Alto	29	96.6	Muy Alto
Sentirse bien solo	22	88	Muy Alto	23	92	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	17	85	Muy Alto	18	90	Muy Alto
TOTAL	21,2	84.93%	Muy Alto	22.2	88.72%	Muy Alto

En el pretest obtuvo 84,93% y en el postest logró 88,72%, tras el desarrollo del programa "Tú puedes". Resultado que indica una capacidad muy alta de resiliencia para sobreponerse, adaptarse y superar los momentos difíciles con éxito. En cuanto el área de confianza en sí misma pasó de 76,66% para el pretest a 88,72% para el postest demostrativo de confianza y seguridad en su desarrollo integral. La variable satisfacción personal puntuó 90% para el pretest y 96,6% para el postest habiendo fortalecido su bienestar consigo misma como también el aprecio de sus habilidades y cualidades. Por otro lado, en el área de perseverancia en el pretest la puntuación fue 85% y se mantuvo en el postest, demostrando confianza y constancia en su lucha por

conseguir metas y proyectos. En cuanto al área de ecuanimidad, mostró 85% para el pretest y 90% para el postest, que significa haber fortalecido su equilibrio emocional para sobrellevar tranquilamente las cosas, eludiendo lo negativo.

Cuadro 32

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 2)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	650	46.42	Medio	770	55	Medio
Autoestima	750	62.5	Alto	970	80.83	Muy Alto
Afiliación	350	70	Alto	360	72	Alto
Baja Autoestima	130	26	Bajo	100	20	Bajo
Altruismo	250	62.5	Alto	270	67.5	Alto
Familia	270	67.5	Alto	280	70	Alto
TOTAL	400	55.82%	Medio	458,3	60.8%	Alto

La comparativa entre los resultados generales del cuestionario fuerza y seguridad personal arrojó los siguientes datos: durante el pretest 55,82% y en el postest 60,80% con un rango de resiliencia alta, tras la aplicación del programa “Tú puedes”. Esto es reflejo de una capacidad para sobreponerse y adaptarse con éxito frente a las dificultades o problemas de manera independiente. Un dato relevante se obtuvo en el factor autoestima con 80,83% para el postest en comparación al pretest donde puntuó 55,82%. Esta es una variable central para la resiliencia, por eso se notó que valora lo negativo y lo positivo de sí misma cuando se trata de afrontar los desafíos. El factor de afiliación subió de 70% para el pretest a 72% en el postest, significa que tiene redes de apoyo que le ayudan a generar sentimientos de pertenencia y así enfrentar las dificultades. Por otro lado, en la variable familia puntuó 67,5% para el pretest y 70% para el postest que refleja seguridad y confianza al relacionarse o integrarse socialmente. En cuanto al factor altruismo puntuó 62,5% para el pretest y 67,5% para el postest, indicador que reconstruye la importancia de brindar ayuda sin pedir nada a cambio. Respecto al factor seguridad personal obtuvo 46,42% para el pretest y 55% para el postest, que significa demostración de seguridad al tomar decisiones de manera independiente, pero este factor debe seguir fortaleciéndose. La baja autoestima es un elemento de riesgo, que focaliza la atención solo en los hechos negativos y no ayuda en el desarrollo de la resiliencia. Por ello, en el pretest

mostró 26% y para el postest 20% con disminución de las limitaciones y adversidades que impiden desarrollar una capacidad resiliente.

Diagnóstico general. A partir del análisis a los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos, uno de pretest y otro de postest, el rendimiento ha sido satisfactorio, tras el programa, con una mejoría en la capacidad de resiliencia.

Conclusión. El sujeto 2 ha logrado ser consciente de expresar sus emociones y a detener los diálogos internos de cosas negativas, por pensamientos positivos**.**

Diagnóstico del sujeto 3

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: C.P.

-Edad: 15 años.

-Nivel escolar: Quinto de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 33

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 3)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	30	100	Muy Alto	30	100	Muy Alto
Satisfacción Personal	28	93.33	Muy Alto	29	96.6	Muy Alto
Sentirse bien solo	20	80	Muy Alto	21	84	Muy Alto
Perseverancia	19	95	Muy Alto	20	100	Muy Alto
Ecuanimidad	15	75	Alto	17	85	Muy Alto
TOTAL	22,4	88.66%	Muy Alto	23.2	93,12%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales del cuestionario escala de resiliencia arrojó los siguientes datos: durante el pretest 88,66% y en el postest 93,12%, que indica capacidad muy alta de resiliencia. Con el programa “Tú puedes” han incrementado algunas áreas que

demuestran en la adolescente confianza, seguridad para enfrentar y superar las adversidades con perseverancia al vencer los obstáculos de la vida. En el área confianza en sí misma, el resultado se mantuvo en 100% para el pretest y para el postest, esto significa un fortalecimiento en su identidad y creencia en sí misma como también independencia para elegir y resolver creativamente los conflictos y lograr su meta.

Con respecto a la variable perseverancia, el resultado que se obtuvo en el pretest es 95% e incrementó a 100% en el postest, efecto resultante del programa que fortaleció su integridad personal para lograr sus metas, a pesar del desaliento o el infortunio y luchar por construir una vida mejor para sí misma. En el área de satisfacción personal obtuvo 93,33% para el pretest y 96,6% para el postest, tras la realización del programa. Esta diferencia refleja bienestar, paz interior en cuanto aquello que realiza y sus resultados con valoración de sus aptitudes. Es significativo el incremento del 75% del pretest al 85% del postest, resultado del programa, lo cual indica que tranquilamente las cosas, moderando las emociones negativas y eludiendo el odio. En el área de sentirse bien sola, presentó 80% para el pretest y 84% para el postest con el consecuente fortalecimiento de libertad y aceptación del camino que sigue en su vida.

Cuadro 34

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 3)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	710	50.71	Medio	1290	92.14	Muy Alto
Autoestima	500	41.66	Medio	880	73.3	Alto
Afiliación	370	74	Alto	480	96	Muy Alto
Baja Autoestima	90	18	Muy Bajo	60	12	Muy Bajo
Altruismo	280	70	Alto	360	90	Muy Alto
Familia	350	87.5	Muy Alto	400	100	Muy Alto
TOTAL	383,3	56.97%	Medio	578.3	77.24%	Alto

La comparativa entre los resultados generales del cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: durante el pretest 56,97% y en el postest 77,24% evidenciando el aumento de los factores resilientes a un nivel alto con el programa “Tú puedes”. Esta diferencia es indicativa del fortalecimiento en el conocimiento sobre la utilización de tales factores ante las dificultades, para lograr el desarrollo personal.

En el factor familia es significativo el incremento de 87,5% para el pretest a 100%, para el postest, que significa mayor seguridad en sí misma y estabilidad proporcionada por un adulto para enfrentar las adversidades de la vida. Con relación al factor seguridad personal en el pretest obtuvo 50,71%, lo cual significa inseguridad en sus propias capacidades; y en el pretest 92,14% demostrando confianza y aceptación de sus cualidades.

En el factor altruismo presentó 70% para el pretest con tendencia de ayudar desinteresadamente, elevándose la cifra a 90% para el postest, indicador de una actitud desinteresa en procura de hacer el bien a otros. Respecto al factor afiliación se observó un 74% en el pretest que significa tiene redes de apoyo; esta cifra incrementó a 96% para el postest con fortalecimiento de este sentimiento de pertenencia y vínculo. En la variable de autoestima obtuvo 41,66%, que indica inseguridad en sí misma; en el postest, tras el desarrollo del programa, la puntuación incrementó a 73,3%, que refiere aceptación positiva de su persona para enfrentar los desafíos de la vida. Producto de la aplicación del programa es la disminución del factor baja autoestima, que durante el pretest puntuó 18%, y en el postest 12%, lo cual indica libertad y aceptación de sus cualidades.

Diagnóstico general. Según los resultados, respondió de manera positiva tanto en la escala de resiliencia como en el cuestionario de fuerza y seguridad personal; efecto del programa "Tú puedes" habiendo demostrando una mejora en su capacidad de resiliencia.

Conclusión. El sujeto 3 tras la aplicación del programa ha logrado mejorar su relación con los demás, de mostrando respeto, afecto a los demás.

Diagnóstico del sujeto 4

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: M.F.

-Edad: 16 años.

-Nivel escolar: Quinto de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 35

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 4)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	13	43.33	Medio	22	73	Alto
Satisfacción Personal	20	66.66	Alto	27	90	Muy Alto
Sentirse bien solo	16	64	Alto	21	84	Muy Alto
Perseverancia	13	65	Alto	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	11	55	Medio	18	90	Muy Alto
TOTAL	14,6	58.79%	Medio	21	84.4%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: durante el pretest 58,79% y en el postest 84,4% con la aplicación del programa, habiendo mostrado una capacidad muy alta de resiliencia, estabilidad, seguridad y equilibrio emocional para superar y resistir las dificultades adversas. En el área de ecuanimidad obtuvo 55% al inicio y después puntuó 90% luego de haber participado en el programa, dato que refleja valoración de sus emociones, actitudes negativas y positivas para sobrellevar tranquilamente las situaciones difíciles. En la variable de satisfacción personal puntuó 66,66% incrementándose a 90% después del programa; ello demostró que comprende que la vida tiene un significado y es importante evaluar las capacidades propias.

Con respecto al área perseverancia, el valor inicial era 65% con capacidad de superación y sin miedo a la adversidad, luego del programa aumentó a 85% como resultado del postest. Se trata de un indicador que confirma constancia en los planes que se trazó, a pesar del desaliento e infortunio. Por otro lado, la variable sentirse bien sola presentó en el pretest 64% que significa comprende y acepta su situación de vida, después en el postest mostró 84% con una notable mejoría en la toma de conciencia sobre la intimidad de la soledad para evaluar y comprender las dificultades, desde diferentes puntos de vista. En cuanto el área de confianza en sí misma, obtuvo 43,33% que indica inseguridad, incertidumbre para reconocer sus fuerzas. Este dato subió a 73% durante el postest, indicador de seguridad, aceptación para superar las dificultades y sonreírle a la vida.

Cuadro 36

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 4)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	410	29.28	Bajo	880	62.85	Alto
Autoestima	320	26.66	Bajo	820	68.3	Alto
Afiliación	260	52	Medio	400	80	Muy Alto
Baja Autoestima	360	72	Alto	60	12	Muy Bajo
Altruismo	200	50	Medio	270	67.5	Alto
Familia	190	47.5	Medio	280	70	Alto
TOTAL	290	46.24%	Medio	451.6	60.10%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: durante el pretest 46,24% y 60,10% en el postest, gracias al programa "Tú puedes". Hubo fortalecimiento en los factores involucrados habiendo marcado un rango de resiliencia alta, que significa toma de conciencia en relación a los factores protectores para utilizarlos en la superación de cualquier adversidad. En cuanto afiliación el pretest puntuó 52% y luego 80% en el pretest con la aplicación del programa, lo que muestra su capacidad para establecer relaciones sociales que le generan confianza y estabilidad en la superación de conflictos.

Otro dato relevante se dio en el factor familia que disminuyó de 70% en el pretest, que implica toma conciencia de lo importante que es establecer relaciones familiares para crear vínculos de confianza y aceptación para superar las adversidades o conflictos a 47,5% en el postest, mostrando inestabilidad familiar. En cuanto el factor de autoestima, durante el pretest obtuvo 26,66% y en el postest 68,3%, tras la aplicación del programa lo cual indica aceptación y aprecio de sí misma con todas sus cualidades que le permite afrontar, y superar las situaciones dolorosas. Así también hubo incremento notable en el factor altruismo, mostró 50% en el pretest y 67,5% en el postest, luego del programa. Esto significa que posee capacidad para brindar ayuda a los demás sin pedir nada a cambio. En relación al factor seguridad personal, puntuó 29,28% en el pretest, indicador de desconfianza en sus capacidades y 62,85% para el postest, este incremento significativo está relacionado a una mayor responsabilidad e independencia al reconocer y aceptar sus cualidades, además de valorar sus capacidades. Por otro lado, el factor

baja autoestima marcó durante el pretest 72% hasta disminuir con el programa a 12%, según el postest. Esta diferencia significa seguridad en sus cualidades y autoconocimiento de sí misma, eliminando de lo negativo.

Conclusión. Tras la aplicación del programa el sujeto 4 aprendió a mantener un clima de relación positiva y mostrando alternativas para superar los problemas.

Diagnóstico del sujeto 5

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: L.R.

-Edad: 16 años.

-Nivel escolar: Cuarto de secundaria.

-Familia: Monoparental.

Cuadro 37

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 5)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	23	76.66	Alto	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	26	86.66	Muy Alto	27	90	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto	24	96	Muy Alto
Perseverancia	16	80	Muy Alto	18	90	Muy Alto
Ecuanimidad	11	55	Medio	15	75	Alto
TOTAL	19,8	78.06%	Alto	22.2	88.2%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest presentó 78,06%, y en el postest 88,2% con el programa “Tú puedes”. Este aspecto demuestra un grado muy alto de resiliencia que significa habilidad, capacidad de enfrentar, de resolver adecuadamente las situaciones adversas y sobreponerse con

éxito. El factor sentirse bien sola obtuvo 92% durante el pretest demostrando seguridad y confianza para sobreponerse. Este valor incrementó a 96% en el postest, lo cual indica satisfacción y libertad de ser lo que es. En cuanto el área confianza en sí misma puntuó 76,66% en el pretest y 90% en el postest, lo cual significa que reafirmó su capacidad para aceptar y resolver problemas sin ninguna de dificultad confiando en sus capacidades. Por otro lado, la variable satisfacción personal puntuó 90% en el pretest y 86,66% en el postest, que refiere al fortalecimiento personal. Tras la aplicación del programa mostró seguridad, confianza para resolver las situaciones adversas y sobresalir manifestando satisfacción por sus decisiones. Así también, en el área de perseverancia alcanzó 80% en el pretest y 90% en el postest, lo cual indica es consecuente con sus planes en la edificación de un proyecto de vida mejor. Es destacable la puntuación del pretest en el factor ecuanimidad con 55% elevándose a 75% durante el postest, indicador de una capacidad para moderar sus emociones negativas y mostrar actitudes adecuadas para sobrellevar las dificultades.

Cuadro 38

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 5)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	490	35	Bajo	810	57.85	Medio
Autoestima	210	17.5	Muy Bajo	730	60.83	Alto
Afiliación	330	66	Alto	480	96	Muy Alto
Baja Autoestima	220	44	Medio	100	20	Bajo
Altruismo	130	32.5	Bajo	200	50	Medio
Familia	360	90	Muy Alto	360	90	Muy Alto
TOTAL	290	47.5%	Medio	446	62.44%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest puntuó 47,5% y en el postest 62,44% con un rango alto de resiliencia. Esto refleja seguridad y confianza para sobrellevar sin dificultad las contrariedades, y lograr éxito. El factor de afiliación puntuó 32,5% en el pretest y 96% en el postest, demostrando integridad hacia un grupo de personas que le ayudan a generar vínculos de seguridad y confianza para facilitar su desarrollo personal. En cuanto al factor de la familia

la puntuación se mantuvo en 90% tanto para el pretest como en el postest, lo cual refleja el apoyo proporcionado por un adulto significativo de su entorno familiar o social. Para el factor autoestima, el dato obtenido durante el pretest fue de 17,5% con una percepción de aceptación de sí misma, que luego incrementa a 60,83% en el postest demostrando aceptación y aprecio hacia sus cualidades para afrontar y superar dificultades. En cuanto al factor seguridad personal, puntuó 35% en el pretest, y 57,85% en el postest, que connota dificultad al manifestar sus opiniones por miedo a equivocarse. La variable altruismo presentó en el pretest 32,5% que refiere a una incapacidad para brindar ayuda a otras personas. Mientras que durante el postest incrementó a 50%, lo cual refleja toma conciencia para ayudar de manera desinteresada. En cuanto al factor baja autoestima, inicialmente presentó 44% y después 20% en el postest con incremento de su aceptación personal y cualidades.

Diagnóstico general. Los resultados de la escala de resiliencia y del cuestionario de fuerza y seguridad personal muestran datos positivos, hubo fortalecimiento en las áreas de resiliencia con aceptación positiva del programa “Tú puedes”.

Conclusión. El sujeto 5 ha logrado respetar los puntos de vista de los demás, de tener pensamientos positivos y no temer miedo de superar los problemas.

Diagnóstico del sujeto 6

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: L.S.

-Edad: 15 años.

-Nivel escolar: Cuarto de secundaria.

-Familia: Nuclear.

Cuadro 39

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 6)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	23	76.66	Alto	26	86.6	Muy Alto
Sentirse bien solo	18	72	Alto	23	92	Muy Alto
Perseverancia	10	50	Medio	15	75	Alto
Ecuanimidad	8	40	Medio	14	70	Alto
TOTAL	16,6	63.73	Alto	21	82.72%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest obtuvo 63,73% y en el postest 82,72% con una capacidad muy alta de resiliencia, habiendo demostrado seguridad y confianza para superar los problemas o dificultades de la vida. En cuanto el area de confianza en sí misma presentó 80% en el pretest, indicativo de aceptacion a sus fuerzas y capacidades para superar las dificultades y 90% duranet el postest que significa confianza y seguridad para lograr con éxito sus metas, además de evidenciar optimismo en sus decisiones. Por otro lado, en la variable de sentirse bien sola obtuvo 72% en el prestest elevándose a 92% en el postest con la interbención del programa, que significa una aptitud para enfrentar y resolver los problemas de manera independiente con un sentido de libertad y significado de ser única.

Así tambien, el área satisfacción personal presentó en el pretest 76,66%, aumentando de manera positiva en el postest a 86,6%, lo cual significa que es conciente para comprender o analizar las situaciones adversas y abordarlas sintiéndose bien consigo misma. En cuanto la variable perseverancia, obtuvo 50% en el pretest y 75% en el postest, habiendo demostrando un incremento en su seguridad, confianza y disciplina para alcanzar sus sueños y metas. Otra área relacionada con la resiliencia es la ecuanimidad, que puntuó 40% en el pretest y después incrementó a 70% en el postest, indicador que apunta a sobrellevar tranquilamente las cosas, equilibrando sus emociones al momento de tomar decisiones.

Cuadro 40

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Suejto 6)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	590	42.14	Medio	960	68.5	Alto
Autoestima	450	37.5	Bajo	800	66.6	Alto
Afiliación	280	56	Medio	350	70	Alto
Baja Autoestima	180	36	Bajo	90	18	Muy Bajo
Altruismo	200	50	Medio	260	65	Alto
Familia	280	70	Alto	290	72.5	Alto
TOTAL	330	48.60%	Medio	458.3	60.1%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest marcó 48,60% y en el postest 60,1% con un rango de resiliencia alta como consecuencia del programa "Tú puedes", habiendo demostrado seguridad y confianza en su capacidad de superación para salir con éxito de las adversidades o problemas de la vida. Un dato relevante se produjo en el factor familia que puntuó 70% en el pretest hasta llegar a 72,5% durante el postest con resultado favorable, habiendo logrado tener la confianza y seguridad de un adulto o persona de su entorno familiar o social. En cuanto la variable afiliación, presentó 56% en el pretest lo cual significa inestabilidad en pertenencia a su entorno; sin embargo, con el programa este dato incrementó a 70%, indicador referido a que comprende y acepta su realidad segura de tener redes de apoyo para superar y enfrentar las situaciones adversas. En el área seguridad personal, puntuó 42,14% habiendo demostrado inestabilidad personal, pero en el postest subió a 68,5% demostrando confianza en sus capacidades y habilidades. Por otro lado, ha sido notorio el incremento en el área autoestima de 37,5% durante el pretest a 66,6% en el postest, después del programa. Esto refleja una comprensión a sí misma para superar cualquier situación adversa. Hubo un incremento notable en el factor altruismo que durante el pretest fue de 50% y en el postest alcanzó a 65%, habiendo trabajado la aceptación de sus cualidades y habilidades para brindar ayuda sin pedir nada cambio. En cuanto al factor baja autoestima, mostró 36% en el pretest con una notoria disminución del factor riesgo a 18% en el postest.

Diagnóstico general. A partir del análisis y comparación de resultados, obtenidos por los dos instrumentos, antes y después del programa se considera que fueron positivos.

Conclusión. El sujeto 6 tras la aplicación del programa ha logrado mejorar su timidez estableciéndose objetivos y metas siendo optimista y sensible ante los demás.

Diagnóstico del sujeto 7

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: A. F.

-Edad: 14 años.

-Familia: Padres separados.

Cuadro 41

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 7)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	25	83.33	Muy Alto	28	93.3	Muy Alto
Sentirse bien solo	21	84	Muy Alto	24	96	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	15	75	Alto	15	75	Alto
TOTAL	20,4	81.46%	Muy Alto	22.2	87.86%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: 81,46% en el pretest y 87,86% con una capacidad muy alta de resiliencia, como efecto del programa “Tú puedes”. Según estos datos, la adolescente demostró confianza a partir de su capacidad personal y sus habilidades para enfrentar y superar las adversidades. Por otro lado, en el área sentirse bien sola, presentó 84% en el pretest y 96% en el postest, habiendo fortalecido su libertad (entiéndase como autonomía) con capacidad para enfrentar y resolver las situaciones hostiles de manera independiente. En el área satisfacción personal puntuó 83,33% en el pretest pasando a 96% en el postest, esto indica que considera importante comprender el significado de la vida para evaluar sus propias capacidades. En el área confianza en sí misma puntuó 80% en el pretest y 90% en el postest. Esta situación refleja la adquisición de una

identidad propia y el conocimiento de sí misma para elegir y resolver creativamente los problemas, sabiendo lo que quiere y cómo obtenerlo. Con respecto a la variable perseverancia, esta se mantuvo en 85% antes y después del programa, por lo que reafirmó su constancia con los planes que tiene trazados en su vida, pese al desaliento o infortunio. La variable ecuanimidad se mantuvo en 75%, tanto en el pretest como en el postest, indicador de una representación equilibrada de su propia vida y experiencia, eludiendo el odio.

Cuadro 42

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 7)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	640	45.71	Medio	1080	77.14	Alto
Autoestima	440	36.66	Bajo	950	79.16	Alto
Afiliación	300	60	Alto	410	82	Muy Alto
Baja Autoestima	200	40	Medio	90	18	Muy Bajo
Altruismo	280	70	Alto	350	87.5	Muy Alto
Familia	280	70	Alto	350	87.5	Muy Alto
TOTAL	356,7	53.72%	Medio	538.3	71.8%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest fue de 53,72% y con ello denotó inestabilidad para superar situaciones adversas. En el postest la cifra subió significativamente a 71,8% con un rango de resiliencia alta, lo cual refleja que después del programa “Tú puedes” logró fortalecer y trabajar los diferentes factores para desarrollar conductas adaptivas y de resiliencia. Así mismo en las variables familia y altruismo obtuvo 70% en el pretest y 87,5% en el postest, que significa reafirmó su capacidad para brindar ayuda a otros constituyendo vínculos afectivos de seguridad y estabilidad, proporcionados por algún adulto o familiar. Por otro lado, el factor afiliación puntuó 60% en el pretest y 82% en el postest, indicador que acepta el apoyo de personas con actitudes positivas para enfrentar las adversidades y lograr el éxito. En cuanto al factor autoestima en el pretest obtuvo 36,66% y 79,16% en el postest, lo cual indica que se acepta así misma con sus defectos y virtudes, además de ser juiciosa sobre sus habilidades para superar los obstáculos de la vida. En la variable seguridad personal puntuó 45,71% y en el

postest 77,14%, manifestando seguridad para afrontar situaciones hostiles y valorar sus capacidades. En cuanto al factor baja autoestima, durante el pretest tuvo un puntaje de 40% y en el postest disminuyó a 18%, lo cual significa que ha superado el miedo, la inseguridad que afectaba su desarrollo personal.

Diagnóstico general. Los resultados obtenidos han sido analizados y comparados con los instrumentos aplicados habiéndose confirmado que el programa "Tú puedes" fue positivo.

Conclusión. El sujeto 7 ha logrado de vencer el miedo de mirarse al espejo y de conocer sus fortalezas y debilidades.

Diagnóstico del sujeto 8

Datos generales

-Iniciales del nombre y apellido: J.M.

-Edad: 13 años

-Nivel Escolar: Segundo de secundaria

-Familia: Nuclear

Cuadro 43

ESCALA DE RESILIENCIA (sujeto 8)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	21	70	Alto	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	23	76.66	Alto	27	90	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto	24	96	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto	18	90	Alto
Ecuanimidad	15	75	Alto	15	75	Alto
TOTAL	19,8	79.7%	Alto	22.2	88.2%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest obtuvo 79,7%, y en el postest la cifra incrementó a 82,72% con una capacidad muy alta de resiliencia. Con la aplicación del programa "Tú puedes " se trabajó cada área y los resultados mostraron un nivel positivo de seguridad y confianza para sobrellevar, y superar las dificultades de la vida. Uno de los datos más relevantes de dio en la variable sentirse bien sola, en el pretest fue de 92% e incrementó en el postest a 96%, lo cual significa capacidad para enfrentar y resolver los problemas de manera independiente.

En cuanto el área confianza en sí misma, presentó en el pretest 70% con aceptacion de sus fuerzas y capacidades para superar dificultades; luego en el postest incrementó a 90%, indicador de confianza plena para lograr con éxito sus metas de manera optimista en cuanto a sus decisiones. Asi tambien, hubo un incremento en el área satisfaccion personal que pasó de 7,66%, a 90% en el postest; significa que reafirmó su seguridad y comprendió que las situaciones adversas de la vida deben ser analizadas en función al sentido de la vida.

En cuanto a la variable perseverancia puntuó 85% en el pretest y 90% en el postest tras haber trabajado en la organización que le permitió cumplir con sus deberes, demostrando seguridad y constancia para lograr las metas trazadas. La variable ecuanimidad se mantuvo en 75% durante el pretest y postest, que significa una reafirmación de su seguridad y confianza para equilibrar las experiencias de vida.

Cuadro 44

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 8)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	590	42.14	Medio	1310	93.57	Muy Alto
Autoestima	430	35.83	Bajo	1130	94.16	Muy Alto
Afiliación	330	66	Alto	500	100	Muy Alto
Baja Autoestima	230	46	Medio	100	20	Bajo
Altruismo	120	30	Bajo	370	92.5	Muy Alto
Familia	260	65	Alto	400	100	Muy Alto
TOTAL	327	47.49%	Medio	542.08	83.37%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest puntuó 47,49% y en el postest 83,37% con un rango muy alto de resiliencia como efecto del programa “Tú puedes”, este dato refleja seguridad y confianza para sobrellevar, sin dificultad, las contrariedades de la vida y tener éxito. Entre los datos más relevantes, el referido al factor afiliación mostró un incremento habiendo pasado de 66% en el pretest a 100% durante el postest, esto significa que se integra a un grupo de personas donde recibe ayuda para generar vínculos de seguridad y confianza fortaleciendo su desarrollo personal. En cuanto al factor familia presentó 65% en el pretest y 100% en el postest, indicador que reafirmó el apoyo proporcionado por un adulto significativo, ya sea de su entorno familiar o social. En el factor autoestima puntuó 35,83% en el pretest y 94,16% en el postest, que significa ha fortalecido su aceptación y aprecio de sus cualidades para afrontar y superar las dificultades de la vida. En cuanto al factor seguridad personal obtuvo 42,14% en el pretest con incremento a 93,57% en el postest, mostrando confianza en sus capacidades y facultades para salir adelante, y con éxito de las adversidades. Así también, la variable altruismo presentó en el pretest 30% con incapacidad para brindar ayuda a otras personas; pero en el postest subió a 92,5% con capacidad de ayudar de manera desinteresada, descubriendo y valorando sus cualidades. Por otro lado, la variable baja autoestima puntuó 46% en el pretest habiendo disminuido a 20% en el postest.

Diagnóstico general. De manera general, el impacto del programa “Tú puedes” fue positivo.

Conclusión. Tras la aplicación del programa se ha logrado que el sujeto se acepte a sí misma, mostrando una conducta amable y respetuosa.

Diagnóstico del sujeto 9

-Iniciales del nombre y apellido: C.A.
-Edad: 11 años.
-Nivel escolar: Sexto de primaria.
-Familia: Monoparental.

Cuadro 45

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 9)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	27	90	Muy Alto	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	24	80	Muy Alto	27	90	Muy Alto
Sentirse bien solo	12	48	Medio	23	92	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto	19	95	Muy Alto
Ecuanimidad	10	50	Medio	13	65	Alto
TOTAL	18	70.6%	Alto	21.8	86.4%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest fue de 70,6% con una capacidad muy alta de resiliencia, que le permite seguir teniendo expectativas positivas y conductas adaptativas ante la vida e incrementando a 86,4% en el postest, tras implementar el programa "Tú puedes". Habiendo demostrado capacidad de superación y optimismo con tolerancia de las frustraciones, que le permite enfrentar los conflictos. Con respecto al área perseverancia, el resultado del pretest ha sido 85% y en el postest aumentó a 95%, indicador de que su desarrollo personal ha mejorado para lograr sus metas, a pesar del desaliento o el infortunio, y demostró deseo de luchar por construir una vida mejor para sí mismo.

En relación a la variable sentirse bien sola presentó obtuvo 48% en el pretest habiendo aumentado a 92% durante el postest con la aceptación de la vida que a cada persona le toca vivir. En el área confianza en sí misma puntuó 90% en el pretest y en el postest, dato que reafirma su capacidad para recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito ante las situaciones adversas de la vida. En cuanto el área satisfacción personal marcó un 80% durante el pretest elevándose a 90% en el postest, lo que refleja bienestar, paz interior por lo realizado y valoración de sus propias aptitudes. La variable ecuanimidad presentó un puntaje de 50% en el pretest y 65% en el postest, lo cual indica que lleva con tranquilidad las cosas, moderando las emociones negativas y eludiendo el odio.

Cuadro 46

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 9)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	1090	77.85	Alto	1090	77.85	Alto
Autoestima	900	75	Alto	900	75	Alto
Afiliación	170	34	Bajo	300	60	Alto
Baja Autoestima	250	50	Medio	160	32	Bajo
Altruismo	280	70	Alto	290	72.5	Alto
Familia	400	100	Muy Alto	400	100	Muy Alto
TOTAL	515	67.80%	Alto	523.3	69.55%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest fue de 67,80%, mostrando seguridad y confianza; mientras que para el postest subió a 69,55% con un rango de resiliencia alta, lo cual refleja que tras la ejecución el programa "Tú puedes", logró fortalecer y trabajar los factores que le ayudan a superar las adversidades y desarrolló conductas adaptivas y de resiliencia. Uno de los datos más relevante del sujeto 9 es la variable de la familia manteniéndose el resultado de 100%, tras la aplicación del programa el sujeto reafirma estabilidad y seguridad en sus vínculos afectivos proporcionados por algún adulto o familiar. En cuanto al factor seguridad personal, se mantuvo tanto en el pretest como en el postest en 78,85%, demostrando capacidad para enfrentar las situaciones hostiles y valorar sus propias habilidades. Por otro lado, el factor de autoestima mantuvo el resultado de 75% en el pretest y postest, reafirmando la aceptación y percepción de sí misma con sus defectos y virtudes; también mantiene un buen juicio sobre sus habilidades para superar los obstáculos. El factor altruismo puntuó 70% en el pretest y 72,5% en el postest, que significa una toma de conciencia en su capacidad para ayudar a otros sin pedir nada a cambio. Por otro lado, el factor afiliación pasó de 45% en el pretest a 60% en el postest. Trabajó la integración y relación con su red de apoyo. Sintiéndose aceptada y con actitudes positivas para enfrentar las situaciones adversas. Finalmente, en cuanto al factor baja autoestima se observó en el pretest un puntaje de 50% y en el postest disminuyó a 32%, mostrando seguridad y confianza en sí misma.

Diagnóstico general. Los resultados obtenidos con la aplicación de ambos instrumentos y en diferentes momentos, antes y después del programa "Tú puedes", fue positivo.

Conclusión. El sujeto 9 tras la aplicación del programa mejoro su relación con las personas de sus entorno le cuesta aceptar las opiniones de las demás, por lo que se tiene que seguir fortaleciendo su integración en el grupo.

Diagnóstico del sujeto 10

Datos generales

Iniciales del nombre y apellido: D.P.

Edad: 14 años.

Nivel escolar: Cuarto de secundaria.

Familia: Monoparental.

Cuadro 47

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 10)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	22	73.33	Alto	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	27	90	Muy Alto	27	90	Muy Alto
Sentirse bien solo	13	52	Medio	22	88	Muy Alto
Perseverancia	10	50	Medio	14	70	Alto
Ecuanimidad	12	60	Alto	16	80	Muy Alto
TOTAL	16,8	65.06%	Alto	21.1	83.6%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: 65,06% en el prestest y 83,6% en el postest con una capacidad muy alta de resiliencia. Como consecuencia del programa "Tú puedes " las puntuaciones en las aáreas establecidas aumentaron positivamente; por lo cual demostró seguridad y confianza para sobrellevar los problemas de la vida. En el área confianza en si misma presentó 73,33% antes del programa (pretest) con aceptacion de sus fuerzas y capacidades para superar las dificultades y 90% después del programa (postest), reafirmando la seguridad de lograr con éxito y optimismo

sus metas. En el área satisfaccion personal se mantuvo el resultado con 90% para el pretest y postest. Reforzó la noción que su vida tiene un significado importante y por ello debe evaluar sus capacidades. Por otro lado, en la variable sentirse bien sola, en el prestest puntuó 52% y en el postest 88%, habiendo fortalecido su capacidad para enfrentar y resolver los problemas de manera independiente. Otra de las áreas de resiliencia es la ecuanimidad, al respecto obtuvo 60% en el pretest y luego 80% tras haber participado en el programa, lo que indica mejor capacidad para sobrellevar las dificultades, moderando sus emociones, y mantener un equilibrio emocional al tomar decisiones. En cuanto a la variable perseverancia, presentó un nivel de 50% en el pretest y de 70% durante el postest, esto dignifica que trabajó en la constancia y tenacidad para seguir adelante a pesar de la adversidad y luchar en pos de alcanzar sus sueños y metas.

Cuadro 48

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 10)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	810	57.85	Medio	970	69.28	Alto
Autoestima	470	39.16	Bajo	890	74.16	Alto
Afiliación	210	42	Medio	390	78	Alto
Baja Autoestima	230	46	Medio	100	20	Bajo
Altruismo	240	60	Alto	290	72.5	Alto
Familia	310	77.5	Alto	390	97.5	Muy Alto
TOTAL	378	53.75%	Medio	505	68.57%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest puntuó 53,75% y en el postest 68,57% con un rango alto de resiliencia logrado gracias al programa “Tú puedes”, dato que refleja el fortalecimiento de su seguridad y confianza para sobrellevar sin dificultad las dificultades y salir con éxito. Entre los datos más relevantes, que presentó, están en el área familia con 77,5% en el pretest y 97,5% en el postest; por lo que reafirmó el apoyo proporcionado por un adulto significativo, ya sea de su entorno familiar o social.

En cuanto al factor afiliación, puntuó 42% en el pretest y 78% durante el postest mostrando pertenencia a un grupo de personas, que le ayudan a generar vínculos de seguridad y

confianza que facilitan su desarrollo personal. En el factor autoestima obtuvo 39,16% en el pretest y 74,16% en el postest, habiendo demostrado primero inseguridad hacia sus capacidades, pero con el programa fortaleció sus cualidades y aceptación personales; además de tener confianza y seguridad para superar las adversidades de la vida.

La variable altruismo presentó en el pretest 60% con capacidad de brindar ayuda a otras personas de manera desinteresada y sin buscar beneficios. En el postest incrementó su puntuación a 72,5% reafirmando su capacidad para ejecutar y brindar ayuda. En cuanto al factor seguridad personal, obtuvo 57,85% en el pretest, y 69,28% en el postest demostrando confianza en sus capacidades y facultades para salir adelante con éxito ante las adversidades. Por otro lado, en la variable baja autoestima puntuó 46% en el pretest que disminuyó a 20% en el postest.

Diagnóstico general. El impacto del programa "Tú puedes" fue positivo.

Conclusión. Tras la aplicación del programa el sujeto 10 mejoro su relación con el grupo tuvo una participación activa durante los talleres de reflexión, reconociendo sus cualidades y debilidades.

Diagnóstico del sujeto 11

Datos generales

Iniciales del nombre y apellido: M.H.

Edad: 15 años.

Nivel escolar: Cuarto de secundaria.

Familia: Nuclear.

Cuadro 49

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 11)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto	26	86.6	Muy Alto
Satisfacción Personal	26	86.66	Muy Alto	28	93.3	Muy Alto
Sentirse bien solo	14	56	Medio	18	72	Alto
Perseverancia	12	60	Alto	16	80	Muy Alto
Ecuanimidad	13	65	Alto	17	85	Muy Alto
TOTAL	17,8	68.93%	Alto	21	83.38%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest puntuó 68,93% y en el postest 83,38% con una capacidad muy alta de resiliencia. Tras su participación en el programa "Tu puedes" se fortaleció y demostró una capacidad de superación y optimismo que le permite tolerar la frustracion y enfrentar los conflictos con expectativas positivas. Por otra parte, en el área satisfaccion personal presentó 86,66% durante el pretest y 93,3% en el postest, que significa comprende el significado de vivir y la importancia de analizar las situaciones adversas de la vida para solucionarlas y sentir bien consigo misma. En cuanto el área confianza en sí misma presentó una puntuación de 80% en el pretest con aceptación de sus fuerzas y capacidades para superar las dificultades, y 86,6% en el postest habiendo manifestado aceptación de sus capacidades e independencia para resolver creativamente las adversidades. En la variable ecuanimidad obtuvo 65% durante el pretest y 85% en el postest con un sentido de reafirmación de su confianza y seguridad al mantener un equilibrio emocional que le permite balancear sus experiencias. Asi tambien, en la variable perseverancia presentó un nivel de 60% para el pretest y tras la ejecucion del programa, su deseo de segruir luchando por la realizacion de sus metas aumento a 80% en el postest, lo que refleja mayor conocimiento de organización y constancia para alcanzar las metas trazadas. Por último, la variable sentirse bien sola puntuó en el pretest 56%, mostrando inseguridad e inestabilidad y después 72% durante el postest con sentido de libertad y un significado de ser única.

Cuadro 50

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 11)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	830	59.28	Medio	1150	82.14	Muy Alto
Autoestima	900	75	Alto	900	75	Alto
Afiliación	220	44	Medio	360	72	Alto
Baja Autoestima	270	54	Medio	100	20	Bajo
Altruismo	220	55	Medio	270	67.5	Alto
Familia	340	85	Muy Alto	340	85	Muy Alto
TOTAL	463	62.04%	Alto	520	66.94%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest 62,04% y 66,94% en el postest con un rango de resiliencia alta, tras aplicar el programa "Tú puedes". Consiguió fortalecer diferentes factores para superar las adversidades al mismo tiempo que desarrolló conductas adaptivas y de resiliencia. En cuanto al factor familia en el pretest puntuó 85% al igual que durante el postest con reafirmación de su estabilidad y seguridad proporcionados por algún adulto o familiar. Uno dato relevante se dio en la variable seguridad personal, que obtuvo en el pretest 59,28% con inseguridad en algunas situaciones y luego incrementó a 82,14% en el postest, lo que refleja un fortalecimiento de su conocimiento personal e independencia para la toma de decisiones.

Por otro lado, el factor de autoestima presentó en el pretest 75% al igual que durante el postest. Con el programa fortaleció la percepción de sí misma, aceptación de sus cualidades y aprecio hacia su persona. En el factor afiliación puntuó 44% en el pretest y 72% en el postest; trabajó en la integración y relación de su red de apoyo, sintiéndose aceptada y generó actitudes positivas para poder enfrentar, y salir con éxito de las situaciones adversas. En el factor altruismo presentó una puntuación de 55% para el pretest con una actitud de incertidumbre y 72,5% en el postest habiendo demostrado, tras el programa, seguridad para generar ayuda a los demás sin pedir ningún beneficio para sí. Por último, en el factor baja autoestima en el pretest puntuó 54% y en el postest 20%, esta disminución es indicador de confianza y seguridad en sí misma.

Diagnóstico general. Según el análisis de los datos, se observó un fortalecimiento de las diferentes áreas, que incrementaron positivamente en el postest. Esto demostró que el programa "Tú puedes" fue positivo para su desarrollo.

Conclusión. Tras la aplicación del programa el sujeto 11 identificado sus miedos liberando sus emociones negativas y reconociendo sus habilidades.

Diagnóstico del sujeto 12

Datos generales

Iniciales del nombre y apellido: J.H.

Edad: 13 años.

Nivel escolar: Segundo de secundaria.

Familia: Nuclear.

Cuadro 51

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 12)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	29	96.66	Muy Alto	29	96.6	Muy Alto
Satisfacción Personal	29	96.66	Muy Alto	30	100	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto	24	96	Muy Alto
Perseverancia	19	95	Muy Alto	19	95	Muy Alto
Ecuanimidad	19	95	Muy Alto	20	100	Muy Alto
TOTAL	23,8	95.06	Muy Alto	24.4	97.5%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el prestest puntuó 95,06% y en el postest 97,5% con una capacidad muy alta de resiliencia. Tras su participación en el programa "Tú puedes " se fortaleció demostrando seguridad y confianza para sobrellevar los problemas de la vida superándolos. Asi tambien el área satisfaccion personal presentó 96,66% en el pretest aumentando de manera positiva a 100%, lo cual significa que comprende el significado de la vida y la importancia de analizar las situaciones adversas para poder solucionarlas y sentirse bien consigo misma. En

cuanto la variable ecuanimidad puntuó en el pretest 95% con equilibrio emocional para balancear su vida, aspecto que fue fortalecido durante la aplicación del programa habiendo aumentando a 100% en el postest con un estado de imparcialidad, equilibrio y constancia. En cuanto al área de confianza en sí misma obtuvo 96,66% tanto en el pretest como postest con fortalecimiento para creer en sí misma y su capacidade en resolver creativamente los problemas, reconociendo sus limitaciones y fuerzas. Por otro lado, en la variable sentirse bien sola puntuó en el pretest 92% y en el postest 96% con fortalecimiento de su capacidad para enfrentar y resolver los problemas de manera independiente. En cuanto la variable de perseverancia, se mantuvo en 95% antes y después del programa, demostrando constancia para seguir los planes que trazó y a pesar del desaliento lucha por una vida mejor.

Cuadro 52

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 12)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	990	70.71	Alto	1000	71.42	Alto
Autoestima	810	67.5	Alto	850	70.83	Alto
Afiliación	400	80	Muy Alto	400	80	Muy Alto
Baja Autoestima	240	48	Medio	110	22	Bajo
Altruismo	250	62.5	Alto	260	65	Alto
Familia	250	62.5	Alto	350	87.5	Muy Alto
TOTAL	490	65.20%	Alto	495	66.12%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest marcó 65,20% y en el postest 66,12% con un rango de resiliencia alta. Debido a su participación en el programa “Tú puedes”, alcanzó madurez y seguridad en su desarrollo personal. En el factor familia presentó un resultado de 65,20% y de 66,12% en el postest con seguridad y confianza proporcionada por un adulto o persona de su entorno familiar o social. En cuanto a la variable afiliación, los resultados del pretest y postest se mantuvieron en 80%, manifestando sentido de pertenencia a un grupo de personas, que le generan redes de apoyo para afrontar las situaciones adversas, luego comprende y acepta su realidad. En el área seguridad personal puntuó 70,71% en el pretest y después del programa

obtuvo 71,42% en el postest, significa que tiene confianza en sus capacidades y habilidades. Por otro lado, se observó un incremento en la variable autoestima en el postest a 67,5% de 70,83% que puntuó en el pretest; esto es indicador de un mejor autoconocimiento para superar cualquier situación adversa, por sí misma. En el factor de altruismo puntuó 62,5% en el pretest e incrementó a 65% en el postest, que significa acepta sus cualidades y habilidades para brindar ayuda sin pedir nada cambio. En cuanto al factor baja autoestima, inicialmente mostró una cifra de 48% habiéndose fortalecido con el programa, hasta puntuar 22% disminución que disminuyó el factor de riesgo.

Diagnóstico general. Por consiguiente, a partir del análisis y comparación de ambos instrumentos aplicados, se concluye que hubo un impacto positivo del programa con la mejora de varias áreas, pero deberá seguir fortaleciéndose para lograr una mejor capacidad de resiliencia.

Conclusión. El sujeto 12 tras aplicación del programa mejora su acepto personal, perdonándose a sí misma y aceptando sus cualidades.

Diagnóstico del sujeto 13

Datos generales

Iniciales del nombre y apellido: M.P.
Edad: 16 años.
Nivel escolar: Cuarto de secundaria.
Familia: Monoparental.

Cuadro 53

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 13)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	25	83.33	Muy Alto	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	27	90	Muy Alto	29	96.6	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto	24	96	Muy Alto
Perseverancia	17	85	Muy Alto	17	85	Muy Alto
Ecuanimidad	12	60	Alto	13	65	Alto
TOTAL	20,8	82.06	Muy Alto	22	86.5%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest puntuó 82,06% y 86,5% en el postest con una capacidad muy alta de resiliencia, reflejando superación y aceptación para salir con éxito de las diferentes adversidades de la vida. En la variable de satisfacción personal presentó 90% durante el pretest incrementando a 96,6% en el postest, que significa atribuye valor a la vida y evalúa sus capacidades. En cuanto a la variable sentirse bien sola, presentó 92% en el pretest con una comprensión y aceptación de su situación de vida, mientras en el postest puntuó 96%, que significa toma conciencia de la intimidad en la soledad para evaluar y comprender las dificultades, desde diferentes puntos de vista. Por otro lado, en el área de confianza en sí misma mostró un resultado de 83,33% en el pretest con una actitud positiva de sí misma, reconociendo sus fortalezas y limitaciones. Después, en el postest, obtuvo 90% lo cual refleja seguridad y aceptación para superar las dificultades y sonreírle a la vida. Con respecto al área perseverancia, la puntuación se mantuvo durante el pretest y postest en 85%, que significa un desarrollo integral a nivel personal con el deseo de continuar luchando para cumplir sus metas, a pesar de las dificultades de la vida. En el área ecuanimidad alcanzó en el pretest 60% y durante el postest llegó a 65%, indicador que valora las emociones, actitudes negativas y positivas para sobrellevar tranquilamente las circunstancias de vida.

Cuadro 54

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 13)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	580	41.42	Medio	1090	77.85	Alto
Autoestima	450	37.5	Bajo	1010	84.16	Muy Alto
Afiliación	300	60	Alto	460	92	Muy Alto
Baja Autoestima	250	50	Medio	100	20	Bajo
Altruismo	190	47.5	Medio	370	92.5	Muy Alto
Familia	300	75	Alto	310	77.5	Alto
TOTAL	345	51.90%	Medio	556.6	74%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest fue 51,90% y en el postest 74% con un rango muy alto de resiliencia. Con su participación en el programa "Tú puedes" fortaleció varias áreas reflejando seguridad y confianza para sobrellevar, sin dificultad, las contrariedades y lograr el éxito. La variable de altruismo mostró un nivel de 47,5% en el pretest, indicando inseguridad en sus capacidades. Durante el postest puntuó 92,5%, que significa el sujeto ha trabajado su capacidad de ayudar, desinteresadamente, descubriendo y valorando sus cualidades. Otro dato relevante se dio en el factor afiliación con un 60% en el pretest, incrementando a 92% durante el postest lo cual refleja integración a un grupo de personas, que le ayudan a generar vínculos de seguridad y confianza para facilitar su desarrollo personal. En el factor autoestima obtuvo 37,5% y durante el postest 84,16%, que significa aceptación y aprecio de sus cualidades para afrontar y superar las dificultades. En cuanto al factor seguridad personal en el pretest puntuó 41,42% y 77,85%, en el postest dato que refleja seguridad y confianza en sus capacidades y facultades para salir de las adversidades con éxito. El factor familia presentó 75% en el pretest y 77,5% en el postest, indicador que ha logrado reafirmar el apoyo proporcionado por un adulto significativo, ya sea de su entorno familiar o social. Por último, la variable baja autoestima presentó una cifra de 50% en el pretest habiendo disminuido a 20% durante el postest, lo cual refleja superación y aceptación de sí misma.

Diagnóstico general. El impacto del programa "Tú puedes" fue positivo, tras el análisis de los datos obtenidos en el postest.

Conclusión. Tras la aplicación del programa el sujeto 13 reconoce sus cualidades identifica sus emociones negativas, teniendo una actitud positiva de si misma.

Diagnóstico del sujeto 14

Datos generales

Inicial del nombre y apellido: N. B.

Edad: 16 años.

Nivel escolar: Sexto de secundaria.

Familia: Monoparental.

Cuadro 55

ESCALA DE RESILIENCIA (Sujeto 14)						
	PRETEST			POSTEST		
Area	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Confianza en sí mismo	24	80	Muy Alto	27	90	Muy Alto
Satisfacción Personal	26	86.66	Muy Alto	28	93.3	Muy Alto
Sentirse bien solo	23	92	Muy Alto	23	92	Muy Alto
Perseverancia	12	60	Alto	15	75	Alto
Ecuanimidad	17	85	Muy Alto	19	95	Muy Alto
TOTAL	20,4	80.73	Muy Alto	22.4	89.06%	Muy Alto

La comparativa entre los resultados generales en la escala de resiliencia, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest puntuó 80,73% y en el postest 89.06% con una capacidad muy alta de resiliencia. Con la aplicación del programa "Tú puedes" fortaleció varias áreas, mostrando capacidad de superación, optimismo y tolerancia a la frustración que le permite enfrentar conflictos con expectativas positivas. Un dato relevante se dio en la variable ecuanimidad, que obtuvo 85% en el pretest incrementándose a 95% en el postest, que significa reafirmó su seguridad y confianza, pero manteniendo su equilibrio emocional y capacidad para

equilibrar su experiencia con la integridad de su ser. En el área satisfaccion personal, presentó 86,66% en el pretest y 93,3% en el postest, indicador de aceptación del significado que tiene la vida y la importancia de analizar las situaciones adversas para poder solucionarlas y sentir bien consigo misma. Por otro lado, la variable sentirse bien sola puntuó en el pretest y postest 92% con seguridad de enfrantar y solucionar las situaciones hostiles, habiendo fortalecido el sentido de libertad como persona única. En cuanto al área confianza en sí misma mostró un resultado de 80% en el pretest con aceptación de su fuerza y capacidade para superar las dificultades. Este dato subió a 90% en el postest, manifestando que cree en sus propias capacidades e independencia para elegir y resolver creativamente las adversidades. Por último, la variable perseverancia presentó un nivel de 60% en el pretest y 75% en el postest, que significa fortalecimiento en su deseo por continuar luchando en aras de conseguir sus metas; significa que incrementó su conocimiento de organización y constancia para lograr lo que se propone.

Cuadro 56

CUESTIONARIO DE FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (Sujeto 14)						
	PRETEST			POSTEST		
Factores	F	%	Cualitativa	F	%	Cualitativa
Seguridad Personal	860	61.42	Alto	1060	75.71	Alto
Autoestima	810	67.5	Alto	1000	83.33	Muy Alto
Afiliación	490	98	Muy Alto	500	100	Muy Alto
Baja Autoestima	300	60	Alto	150	30	Bajo
Altruismo	290	72.5	Alto	330	82.5	Muy Alto
Familia	370	92.5	Muy Alto	370	92.5	Muy Alto
TOTAL	520	75.32%	Alto	568.3	77.34%	Alto

La comparativa entre los resultados generales en el cuestionario de fuerza y seguridad personal, arrojó los siguientes datos: Durante el pretest puntuó 75,32%, reflejando inestabilidad para superar las situaciones adversas; mientras que en el postest marcó 77,34% con un rango de resiliencia alta, lo cual indica que fortaleció varios factores en el programa “Tú puedes”, habiendo reflejado seguridad y confianza para enfrentar las adversidades de la vida de manera independiente.

El factor afiliación incrementó de 89% en el pretest a 100% en el postest, lo que refleja un fuerte sentido de pertenencia a un grupo de personas, que le generan actitudes positivas para enfrentar y salir con éxito de las situaciones adversas.

En cuanto la variable familia en el pretest puntuó 92,5% y en el postest subió a 92,5%, que significa reconstruye vínculos afectivos que le ofrecen seguridad y estabilidad y le fueron proporcionados por algún adulto o familiar. En cuanto al factor autoestima mostró en el pretest 67,5% y en el postest 83,33%, lo cual indica que logró aceptarse así misma con sus defectos y virtudes, reflejando juicio en sus habilidades para superar los obstáculos. El factor altruismo presentó un resultado de 72,5% en el pretest y 82,5% en el postest, esto significa que fortaleció su capacidad para brindar apoyo a otras personas sin buscar ningún beneficio propio. La variable seguridad personal puntuó 61,42% en el pretest y 75,71% en el postest, habiendo fortalecido su confianza y seguridad en sus capacidades propias y acepta sus fortalezas como también sus debilidades. En cuanto a la variable baja autoestima presentó 60% en el pretest y disminuyó a 30% en el postest, que significa superó la inseguridad en sí misma, que afectaba su desarrollo personal.

Diagnóstico general. A partir de los resultados obtenidos y el análisis comparativo realizado con la aplicación de ambos instrumentos, el impacto del programa “Tú puedes” fue positivo.

Conclusión. El sujeto 14 mantiene una actitud positiva de que puede alcanzar sus metas y cumplir sus sueños.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones de la práctica institucional

A partir del análisis e interpretación de los resultados obtenidos con la intervención del programa "Tú puedes" en adolescentes de 12 a 16 años, institucionalizadas en la casa Virgen de Chaguaya, de la ciudad de Tarija, se presentan las siguientes conclusiones con respecto a cada objetivo planteado en la práctica institucional.

Conclusiones al primer objetivo específico: Identificar el nivel inicial de resiliencia de las adolescentes.

Los conocimientos que presentaron las adolescentes de 12 a 16 años fueron medidos por la escala de resiliencia y el cuestionario de fuerza y seguridad personal. Las áreas con más falencias son autoestima, ecuanimidad, perseverancia y confianza en sí misma, que deben ser fortalecidas para desarrollar madurez resiliente en procura de lograr ser independientes para superar las situaciones adversas de vida.

Conclusiones al segundo objetivo específico: Aplicar el programa "Tú puedes" para el fortalecimiento de la resiliencia, a través de la consolidación de la autoestima, confianza en sí misma, perseverancia y ecuanimidad utilizando dinámicas, actividades lúdicas y talleres reflexivos.

El programa "Tú puedes" para adolescentes de 12 a 16 años tuvo 24 sesiones, relacionadas con las áreas o factores de resiliencia confianza en sí misma, autoestima, ecuanimidad y perseverancia. Se utilizó una metodología activa-participativa y expositiva con dinámicas de animación, lluvias de ideas y talleres reflexivos, donde las adolescentes crearon sus propios espacios para compartir experiencias y dudas respecto a la temática y consolidar los conocimientos adquiridos. Por otra parte, se realizaron algunas sesiones grupales que fueron aprovechadas para enriquecer el trabajo de las adolescentes, a través de aportaciones y experiencias creativas mediante actividades y talleres reflexivos. También se realizaron sesiones individuales para fortalecer, personalmente, las falencias negativas que han sido identificadas en adolescentes durante el pretest.

Conclusión al Tercer objetivo: Evaluar el impacto del programa "Tú puedes", a través de una valoración final.

Los conocimientos adquiridos por las adolescentes en el programa “Tú puedes” incrementaron positivamente. La escala de la resiliencia y en el cuestionario de fuerza y seguridad personal mostraron expectativas positivas y, capacidad de adaptación para afrontar situaciones en el devenir diario. Así mismo, las adolescentes aumentaron sus conocimientos sobre resiliencia, factores protectores y de riesgo como también comprendieron y aceptaron que cada persona posee una capacidad de resiliencia.

7.2 Recomendaciones

A la institución Casa Virgen de Chaguaya:

- Replantear el programa, tomando en cuenta qué se desea fortalecer en las adolescentes.
- Implementar en la planificación institucional el programa “Tú puedes” para seguir fortaleciendo en las adolescentes la resiliencia.
- Seguir fortaleciendo la resiliencia con factores tanto internos como externos y de manera integral, prestando atención a todos aquéllos.
- Se recomienda a las personas de la institución, que se capaciten permanentemente para seguir formando, promoviendo y afianzando la resiliencia en las adolescentes de manera pertinente.

A los futuros investigadores y practicantes:

- Se recomienda para la aplicación del programa, utilizar material didáctico, talleres reflexivos y técnicas audiovisuales que son del agrado de las adolescentes para reforzar las temáticas que aborden.
- En base al programa se puede mejorar e implementar otros programas, que sirvan para potenciar la resiliencia en las(os) adolescentes.
- Se recomienda seguir actualizando el programa con investigaciones y aportes nuevos sobre el tema.