

# **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La resiliencia está relacionada con el significado de conocer y conocerse en las posibilidades y limitaciones, está relacionada con la aceptación y el reconocimiento tanto de sí mismo como de los otros.

En cuanto a la promoción de la resiliencia se ha constatado a través de distintos estudios la importancia de desarrollar las habilidades sociales en la vida de los adolescentes y las personas en general para hacer frente a las situaciones adversas y tener una vida satisfactoria.

Los niños y adolescentes resilientes son identificados entre otros por poseer mayor competencia social, responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas; además, son activos, flexibles y adaptables aún desde la infancia. El ser competente socialmente incluye así también cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, y tener comportamientos prosociales.

Los niños resilientes, desde muy temprana edad, tienden a establecer más relaciones positivas con los otros. En los adolescentes la competencia social se expresa especialmente en la interrelación con los propios pares y en la facilidad para hacer amigos de su edad. Esta cercanía con los amigos es progresivamente selectiva y pasa de actividades grupales a otras en pareja; es frecuente que se inicien relaciones sentimentales que tengan valor como indicadores positivos de competencia social.

De esta manera el adolescente resiliente muestra una mayor capacidad para establecer relaciones interpersonales o vínculos sociales positivos con otros seres humanos.

Actualmente se empieza a estudiar la resiliencia desde un enfoque multidisciplinario, considerada tanto un concepto psicológico (características individuales) y un concepto sociocultural (familia y comunidad), es decir que el término resiliencia se comprendería también como un concepto psicosocial.

Se considera a la resiliencia como el equilibrio dinámico de distintos factores, entre ellos los sociales manifestándola como algo relativo, los personales, familiares, así como de los momentos del ciclo vital.

Investigaciones que fueron realizadas con niños y niñas determinan que las habilidades sociales son de principal importancia, debido a que éstos obtuvieron como resultado un puntaje mínimo en habilidades interpersonales en comparación con otros factores como las fortalezas personales y los niveles de apoyo.

Dicha investigación infiere que los medios de comunicación podrían influir en el déficit de habilidades sociales, puesto que fomentaría la agresividad como medio de comunicación adecuado para lograr los objetivos. Considerando también que el medio sociocultural influye de sobremanera, debido a que la falta de comunicación entre padres e hijos es un factor común que se encontró en la investigación, así como la educación en colegios nacionales que no promueven el desarrollo personal del niño en habilidades personales o interpersonales.<sup>1</sup>

Por otro lado, los resultados obtenidos indican que existen diferencias significativas entre los niveles de las fuentes de resiliencia entre el grupo de estudiantes varones y el grupo de estudiantes mujeres a nivel general, predisponiendo al desarrollo de la resiliencia en las niñas más que en los niños, esto debido a que las mujercitas tendrían más desarrollado las habilidades interpersonales.

Pudiendo remontarse al ambiente sociocultural en que se han criado, la muestra evaluada posee familias del nivel sociocultural inferior, en el cual probablemente puedan existir actitudes machistas, por lo tanto el niño se ve expuesto a mayores exigencias y en algunos casos se les inculca que demostrar o recibir afecto no son propios de su género, por lo que son desconfiados y agresivos. Mientras que las niñas por lo general son tratadas con más demostraciones de afecto, lo que las torna flexibles, confiadas y asertivas. En otras palabras, los niños podrían estar recibiendo mayor apoyo del entorno.

---

<sup>1</sup> Arancibia, G. y Péres, X. (2007). *Programa de autoeficacia en habilidades sociales para adolescentes*. Universidad Católica “San Pablo”.

Estos resultados según la investigación corroboran la teoría de (Grotberg, 1996, p. 45) quien sostiene que esto se podría deber a que los niños pueden ser inhibidos, inseguros y con problemas de comunicación, mientras que las niñas son más flexibles y capaces de pedir apoyo de las figuras de apego, lo que facilita el desarrollo de su resiliencia.

En cuanto al apoyo del entorno social, se encontró que las niñas tienen niveles significativamente más elevados que los niños. En cuanto a fortalezas personales y habilidades interpersonales, las niñas poseen niveles ligeramente más elevados que los varones. Esto puede corroborar lo que (Grotberg, 1996, p. 52) sostiene en cuanto a diferencias de género. Esta autora afirma que en cuanto a la resolución de conflictos las niñas tienden a contar con habilidades interpersonales y fortalezas internas, mientras que los niños son más pragmáticos.

Otro estudio realizado revela que el no desarrollo de las habilidades sociales predispone a que los adolescentes puedan incurrir en el deterioro de sus condiciones sociales y económicas originando frustraciones, violencia y desesperanza. La vulnerabilidad generada por contextos de inseguridad y de vínculos poco confiables coloca a las personas en situación de riesgo, la soledad y el aislamiento impide la expresión de situaciones dolorosas y que no son canalizadas, que muchas veces se expresan a través de actos violentos contra sí mismo y contra los demás.

De tal manera se originan las condiciones para que emerjan conductas tales como: el alcoholismo, la drogadicción, autodestrucción asociado al escaso valor hacia sí mismo y un sentimiento de inutilidad.

Asimismo se han propuesto opciones para generar la resiliencia a través del protagonismo social de los adolescentes, según (Galende, 2012, p. 20), el cual manifiesta que la resiliencia no es un rasgo de personalidad sino que las personas, son actores y fuentes de las adaptaciones resilientes, y las familias, escuelas, comunidades, servicios sociales son el escenario de promoción de resiliencia y propician su despliegue y proveen de los factores protectores, de tal manera un elemento básico para el desarrollo y la resiliencia es combatir la desesperanza con

actitudes y hechos concretos, y reconocer las capacidades de protagonismo social constructivo de los jóvenes, en el marco de sus intereses.

Por todo lo anterior se deduce que la mayor competencia social, el desarrollo de las habilidades sociales o interpersonales, tanto en niños como en adolescentes es fundamental para la promoción de la resiliencia, debido a que la formación en éstas puede generar en los adolescentes y niños mayor facilidad para expresar sus emociones y pensamientos con mayor libertad, lo que les ayudaría a ser más empáticos y asertivos durante la interacción con otros y por lo tanto lograr sus objetivos y solucionar sus conflictos de manera más efectiva. Por lo tanto pueden ser más resilientes en momentos de adversidad, sobre todo cuando la adversidad está relacionada a algún tipo de conflicto interpersonal.

Para que la resiliencia actúe en los momentos debidos, el individuo tiene que haber desarrollado primero sentimientos de confianza en sí mismo. Estos, junto con la autoestima, van construyéndose con los años y lo ayudan a sentirse seguro para tomar decisiones. Para su desarrollo es importante la presencia positiva de una persona desde los primeros momentos de vida de un sujeto.

Mediante la enseñanza y fortalecimiento de las habilidades sociales se promueve la salud y se propicia la responsabilidad en las acciones. El aprendizaje adquirido a partir de las distintas instancias de socialización, cumple un importante papel en el futuro comportamiento de los jóvenes e incide positivamente en su autoestima. En esta etapa se requiere de la presencia y permanencia de otro que se ubique como modelo, posibilitando el desarrollo de la vida subjetiva y el crecimiento personal.

## **1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

Se considera que la promoción de la resiliencia a través del desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes es de bastante importancia, siendo esencial para que éstos puedan afrontar exitosamente los problemas o adversidades por las que puedan atravesar durante el transcurso de su vida, pues los vínculos sociales sanos y provechosos fomentan el apoyo y la resistencia para sobreponerse a los retos posteriores.

La relación con el otro es una parte fundamental debido a que formamos parte de distintos contextos sociales con los que interactuamos diariamente (familia, trabajo, escuela) y con los agentes sociales que los constituyen (amigos, padres, hermanos, compañeros, etc.). Para que esta continua interacción sea provechosa, es necesario que los adolescentes puedan adquirir y aprender una serie de habilidades que procuren y faciliten el encuentro con las demás personas, el intercambio de ideas y pensamientos, de sentimientos, emociones y afectos.

De esta manera si se tienen dificultades en esta faceta, podría ser una fuente importante de frustración e inadaptación. La carencia de habilidades sociales, influye negativamente en la autoestima y puede predisponer a los adolescentes a manifestar comportamientos agresivos y a padecer enfermedades como ansiedad, estrés o depresión.

En efecto, al promocionar la resiliencia a través de las habilidades sociales se conllevará a que los adolescentes desarrollen la capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas, los sentimientos de ansiedad y la incertidumbre o incluso fuentes importantes de estrés solamente a través de la comunicación asertiva.

Por consiguiente, de esta forma podrán atraer la atención y la consideración de los semejantes y mantener con éstos relaciones armoniosas, de contención y apoyo, tomar decisiones acertadas, aprender a resolver problemas, tener relaciones sociales provechosas, así como también la capacidad para determinar adecuadamente sus

metas y llevarlas a cabo siguiendo un plan previamente trazado. Todo ello formará parte de las habilidades sociales que se desarrollarán para promocionar la resiliencia en los adolescentes los cuales los harán más competentes para alcanzar un adecuado ajuste psicosocial.

Por lo anteriormente señalado el presente trabajo tiene un aporte metodológico, debido a que se encuentra orientado a la solución de problemas y a la práctica de estrategias que tienen como objetivo contribuir a generar un cambio a través de la ampliación de conocimientos sobre la promoción de la resiliencia que se obtendrá a través de la ejecución de un programa de desarrollo de habilidades sociales dirigida hacia los adolescentes que estudian en la Unidad Educativa “Delfin Pino Ichazo” del Municipio de Uriondo, que serán los principales beneficiarios del mismo. El resultado de la mencionada práctica incidirá de manera productiva en la vida personal y social de los adolescentes, incluyendo patrones de comportamiento que les servirán de herramienta para comunicarse de manera positiva y desarrollarse socialmente.

## **2. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

### **2.1. ANTECEDENTES**

En la dirección de la Escuela Mixta “Profesor Delfin Pino Ichazo” de la Capital de la provincia Avilés, a horas ocho y treinta del día nueve de marzo de mil novecientos setenta y dos se procedió a iniciar el funcionamiento del primer curso de educación media, con los alumnos que promovieron del tercer curso intermedio, octavo de primaria, por orden expresa de la Directora Distrital de Educación, Profesora Ana Vázquez de Calabi y el supervisor interino de educación intermedia y media, Profesor Renato Torrico, quienes dieron a su vez amplias facultades al director del establecimiento primario Profesor Agustín Cardozo Ruiz para que organice el funcionamiento con el nuevo personal destinado a la escuela.

### **2.2. LOCALIZACIÓN**

La Unidad Educativa “Delfin Pino Ichazo”, nivel secundario, se encuentra ubicada en la Zona del Valle en el sur de Bolivia, que alberga al Municipio de Uriondo. El Municipio de Uriondo, forma parte de la primera sección de la provincia Avilés del Departamento de Tarija, limita al norte y al este con la provincia Cercado al sur con la provincia Arce, y al oeste con el Municipio de Yunchará. La accesibilidad a Uriondo se da mediante una carretera asfaltada hasta la población del Valle de La Concepción, distante a 25 km. de la ciudad de Tarija.

### **2.3. MISIÓN**

Ser la Unidad Educativa que ofrezca un servicio educativo de calidad de excelencia con eficacia y eficiencia administrativa en base a las políticas educativas contextualizadas, productivas, innovadoras y tecnológicas, con recursos humanos competitivos que garanticen la formación de los estudiantes, críticos, reflexivos, investigadores y emprendedores, capaces de transformar y responder a las expectativas de la sociedad de la región con la aplicación del modelo educativo socio comunitario productivo desde una relación práctica-teórica-valorativa y productiva, para garantizar los aprendizajes en los educandos.

## **2.4. VISIÓN**

Aportar a la sociedad mediante la formación de jóvenes y señoritas con vocación de servicio, conciencia social, capaces de poder afrontar los diversos problemas que se le presenten en la vida y para la vida, en las diferentes áreas de conocimiento, desarrollando las aptitudes y los talentos que el mismo estudiante desee desarrollar para ponerlos al servicio de su región y de su país, sensibilizando la participación de los padres de familia y la comunidad con la práctica de valores socio comunitarios, morales, éticos y cívicos que permita consolidar la convivencia recíproca y complementaria.

### **3. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

- Promover la resiliencia mediante el desarrollo de un programa de habilidades sociales en los adolescentes que asisten a la Unidad Educativa “Delfin Pino Ichazo” de la Localidad “La Concepción”, Municipio de Uriondo del Departamento de Tarija.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar el nivel inicial de resiliencia y habilidades sociales que presentan los adolescentes.
- Implementar un programa de habilidades sociales para promover la resiliencia en los adolescentes, considerando los siguientes componentes: habilidades comunicativas o relacionales, asertividad, habilidades de resolución de conflictos, ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo.
- Valorar el impacto del programa a través de una evaluación final.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. RESILIENCIA**

#### **4.1.1. Definición**

El término resiliencia tiene su origen en el latín, “*Resilio*” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término se utiliza en física. Expresa la cualidad de los materiales a resistir la presión, doblarse con flexibilidad, recobrar su forma original, no deformarse ante presiones y fuerzas externas y su capacidad de resistencia al choque.

De esta manera la resiliencia ha sido adaptada por las ciencias sociales, para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito. El análisis de casos de personas supervivientes a experiencias traumáticas, han llevado a los expertos a definir el concepto de resiliencia y a hablar de personas resilientes.

La resiliencia incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de afrontar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable, caracterizándose por un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tienen lugar a través del tiempo, en interacción del sujeto con su ambiente familiar social y cultural.

*La capacidad de muchas personas que han sufrido situaciones indeseables para llevar unas vidas normales es un testimonio claro de la elasticidad del espíritu humano, de su capacidad de resiliencia.*

*Es sorprendente ver cuántos niños llegan a desarrollar una resiliencia en situaciones difíciles, como es el divorcio de sus padres. Esta situación frecuentemente de riesgo y de dolor, es un momento en el que el niño debe superar muchos desafíos y la mayor parte de ellos salen airoso.<sup>2</sup>*

A continuación se mencionan algunas definiciones según diversos autores:

---

<sup>2</sup> Muñoz, V. y Sotelo, F. (2005). *Educación para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social*. Revista Complutense de Educación, 16 (1), 107-124.

En relación con la resiliencia, Wagnild y Young, expresa lo siguiente:

*La resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.*<sup>3</sup>

La Resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra. Puede entenderse aplicada a la psicología como la capacidad de una persona de hacer las cosas bien pese a las condiciones de vida adversas, a las frustraciones, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado.

González Arratía, indica lo siguiente: *La resiliencia se sustenta en la interacción entre el individuo y el entorno, por lo que se entiende que la resiliencia es el resultado de la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva.*<sup>4</sup>

Significa rebotar de las experiencias difíciles. Hay que tomar en cuenta que la resiliencia no es algo que se adopte o no si no que cada individuo va desarrollándola de acuerdo a sus necesidades.

González, hace referencia al concepto de resiliencia: *“El concepto de la resiliencia o facultad de recuperación implica dos factores la resiliencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la vida propia y la integridad ante las presiones deformantes y la otra es la capacidad para construir conductas vitales positivas esto pese a las circunstancias difíciles”*<sup>5</sup>

El enfoque de resiliencia entiende el desarrollo humano dentro de un contexto específico, para comprender el proceso es necesario considerar el entorno físico y

---

<sup>3</sup> Wagnild, G. y Young, H. (2002). *Escala de resiliencia (ER)*. Perú.

<sup>4</sup> González, A. (2011). *Resiliencia y variables de personalidad positiva en niños*. Simposio psicología positiva resiliencia y bienestar.

<sup>5</sup> [http://www.psicologia-online.com/articulos/2006/resiliencia\\_social.shtml](http://www.psicologia-online.com/articulos/2006/resiliencia_social.shtml).

social, la etapa evolutiva y la cultura del individuo. La naturaleza de la resiliencia es dinámica, puede variar en el tiempo y con las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores protectores, factores de riesgo y personalidad del ser humano. No es un estado definido y estable, es un camino de crecimiento.

#### **4.1.2. Pilares de la Resiliencia**

Diversos estudios han demostrado que ciertos atributos de la persona constituyen la base para ser resiliente, estos son los siguientes:

**a) Autoestima consistente.** Es el fundamento de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.

**b) Introspección.** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de captación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

**c) Independencia.** Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio exterior; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación prescindiendo de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

**d) Capacidad de relacionarse.** Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la actitud prepotente que supone.

**e) Iniciativa.** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

**f) Humor.** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

**g) Creatividad.** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

**h) Moralidad.** Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

**i) Capacidad de pensamiento crítico.** Es un pilar de segundo grado, fruto de las combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta.

Se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas, a esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto.<sup>6</sup>

#### **4.1.3. Factores de Riesgo y Factores Protectores de la Resiliencia.**

La resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias.

Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Esto último permite elaborar, en sentido positivo, factores o circunstancias de la vida que son desfavorables.

Los individuos resilientes son aquellos que al estar insertos en una situación de adversidad, es decir, al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables, se desarrollarán a continuación estos conceptos.

---

<sup>6</sup> Gómez, B. (2010). Resiliencia individual y familiar.

#### **4.1.3.1. Factores de riesgo**

En los últimos años diversos investigadores se han dedicado a determinar los factores que inciden en el afrontamiento exitoso del estrés. Tradicionalmente, desde la biología y la medicina, se han considerado a los factores de riesgo como relacionados a las enfermedades. Pero esta perspectiva resulta limitada por cuanto que no explica cómo es que ciertos factores de índole social, económica y cultural resultan perjudiciales para el desarrollo integral de las personas.

Un factor de riesgo hace referencia a situaciones contextuales o personales que incrementan la probabilidad de desarrollar problemas emocionales, conductuales o de salud. Identificar y reconocer los riesgos de un individuo, grupo o comunidad significa poder estimar la probabilidad de que se produzcan daños.

El enfoque de riesgo asume que entre mayor es el conocimiento acerca de los eventos negativos, mayor probabilidad hay de actuar sobre ellos anticipadamente para así evitarlos cambiando las condiciones que exponen a un individuo o un grupo a adquirir enfermedades o sufrir daños. En especial, el concepto de riesgo en el periodo juvenil se destaca por la posibilidad de que conductas o situaciones específicas pueden provocar daños en el desarrollo, afectar al conjunto de potencialidades y deteriorar el bienestar psicológico y la salud mental.

#### **4.1.3.2. Factores protectores**

En cuanto a los factores protectores, éstos son entendidos como las condiciones que impiden la aparición del riesgo, disminuyen la vulnerabilidad y favorecen la resistencia al daño. Se consideran como tales las fuerzas internas y externas que contribuyen a que la persona resista los efectos del riesgo, e implican variables genéticas, disposiciones personales y factores psicológicos, situacionales y sociales.

Los diferentes factores protectores, al igual que los de riesgo, no actúan de manera aislada, sino ejerciendo un efecto de conjunto, donde se establecen complejas relaciones funcionales que traen como resultado la atenuación de los efectos de las circunstancias adversas y los eventos estresantes; este proceso de amortiguación del

estrés y su conocimiento es imprescindible para comprender los mecanismos que subyacen a los factores protectores y a la resiliencia en general.

Además, ambos permiten conocer resultados negativos y positivos en el desarrollo psicológico de los individuos. En tal sentido, una misma variable puede actuar bajo distintas circunstancias como factor de riesgo o de protección. Asimismo, se debe destacar que una situación puede ser de alto riesgo en un momento del ciclo vital y dejar de serlo en otro periodo, lo que se debe al propio desarrollo del individuo y la adquisición de capacidades biológicas, psicológicas y sociales, las cuales influirán tanto como las condiciones del entorno y en el grado en que sean protectoras o de riesgo.

En términos generales, podría considerarse que así como los factores de riesgo no son el resultado del azar ni surgen espontáneamente, lo mismo ocurre con los factores protectores. Ambas clases de factores son muchas veces el resultado de procesos iniciados tiempo atrás, los que en ocasiones se han incorporado a los valores culturales.

- **Factores protectores internos.** Dentro de los factores protectores considerados internos es posible distinguir variables tales como la autoestima, el locus de control, los estilos de afrontamiento y los hábitos de salud, que están presentes en las personas resilientes.
- **Factores protectores externos o ambientales.** Entre los factores protectores externos o ambientales que promueven la resiliencia se destaca fundamentalmente la familia. La inclusión de estas variables se debe a que estudios recientes han dejado en claro que la autoestima está estrechamente asociada a la resiliencia, ya que una alta autoestima y una buena dosis de eficacia personal hacen más probable el éxito en la superación de las dificultades.<sup>7</sup>

Al analizar la interacción entre factores de riesgo, factores protectores y resiliencia uno no debe concentrarse sólo en el nivel individual. Por el contrario, debe ampliar el

---

<sup>7</sup> González N., Valdez, J., Van, H. y Gonzáles, E. (2012), *Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle*. Universidad Autónoma del Estado de México, México.

concepto para entender el interjuego que se da con las variables sociales y comunitarias.

#### **4.1.4. Desarrollo de la Resiliencia**

La resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen. Conlleva conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

Se trata de una nueva mirada de la manera en que los diferentes seres humanos afrontan posibles causas de estrés: malas condiciones y vejaciones en la familia, reclusión en campos de prisioneros, situaciones de crisis como las causadas por viudez o el divorcio, las grandes pérdidas económicas o de cualquier otra índole.

En lugar de preguntarse por las causas de la patología física o espiritual que esas catástrofes generan, el nuevo punto de vista supone indagar de qué condiciones está dotada esa minoría; por qué y de qué manera logra escapar a los males propios de los llamados “grupos de riesgo”.

El hecho de que la adversidad no deriva irrevocablemente en individuos dañados, se ha mostrado que la conformación de éstos, depende, no simplemente de factores condicionantes como, por ejemplo, los recursos económicos, la alimentación, el nivel educativo de los padres, la estimulación materna o la disponibilidad de material lúdico, sino, fundamentalmente, de los mecanismos y las dinámicas que ordenan el modo cómo ellos se relacionan.

Los individuos resilientes se destacan por poseer un alto nivel de competencia en distintas áreas, ya sea intelectual, emocional, buenos estilos de afrontamiento, motivación al logro autosugestionado, autoestima elevada, sentimientos de esperanza, autonomía e independencia, entre otras. Y esto ha podido ser así incluso cuando el área afectada es tan básica para la vida, como la nutrición.

Para esclarecer el fenómeno de la resiliencia, los estudiosos han apuntado a las características del ambiente en que se han desarrollado los sujetos resilientes: han tenido corta edad al ocurrir algún evento traumático; han provenido de familias

conducidas por padres competentes, integrados en redes sociales de apoyo, que les han brindado relaciones cálidas.

Respecto al funcionamiento psicológico que protege del estrés a las personas resilientes, señalaremos:

- Mayor coeficiente intelectual y mejores habilidades de resolución de problemas.
- Mejores estilos de afrontamiento.
- Empatía, conocimiento y manejo adecuado de las relaciones interpersonales.
- Sentido del humor positivo.

Lo que hace que un individuo desarrolle la capacidad de ser resiliente es la formación de personas socialmente competentes que tengan la capacidad de tener una identidad propia y útil, que sepan tomar decisiones, establecer metas y esto involucra lugares sociales que implican a la familia a los amigos y las instituciones de gobierno de cada país.

Entre los mecanismos protectores por excelencia esta la relación de un adulto significativo, que reafirme la confianza en sí mismo del individuo, que lo motive, y por sobre todo le demuestre su cariño y aceptación incondicional.

#### **4.1.4.1. Condiciones de desarrollo**

Muchos estudios demuestran que un factor primario para la resiliencia es tener relaciones que ofrezcan cuidados y apoyo dentro y fuera de la familia. Las relaciones que crean apoyo y confianza, proveen modelaje y ofrecen estímulo y reafirmación además contribuyen a afirmar la resiliencia en una persona.

Para esclarecer el fenómeno de la resiliencia, los estudiosos han apuntado a las características del ambiente en que se han desarrollado los sujetos resilientes: han tenido corta edad al ocurrir algún evento traumático; han provenido de familias conducidas por padres competentes, integrados en redes sociales de apoyo, que les han brindado relaciones cálidas.

Si nos detenemos a observar la realidad en que viven nuestros jóvenes actualmente podemos ver cómo ciertas condiciones influyen negativamente en su desarrollo:

carencia de redes de apoyo social para enfrentar las dificultades, incorporación prematura al empleo, desempeño de trabajos marginales o contractualmente precarios, falta de protección de su salud y derechos laborales, desocupación prolongada, fracaso y abandono escolar, adicción a las drogas y al alcohol etc. Todo esto se traduce en una baja autoestima, ausencia de un proyecto de futuro y dificultad para darle sentido al presente.

Fonagy y colaboradores, señalaron que las personas resilientes presentaron en su infancia los siguientes atributos:

- Nivel socioeconómico más alto.
- Ausencia de déficit orgánico.
- Temperamento fácil.

Como características del medio social inmediato señalan las siguientes:

- Padres percibidos como competentes.
- Mejor red informal de apoyo (amigos, familiares, compañeros).

La presencia de relaciones afectuosas es vital para fortalecer la resiliencia a través del ejemplo común como lo dicen las voces “hechos y no palabras”. Las oportunidades de participación son significativas para poder sentirse importante y querido.

La resiliencia es una característica que se puede aprender como producto de una interacción positiva entre el componente personal y ambiental de un individuo. El vínculo afectivo que se establece en los primeros años de vida es vital para el desarrollo de un individuo capaz y seguro en una entidad.

#### **4.1.5. Estrategias de la Resiliencia**

Las personas no reaccionan de la misma forma a los mismos eventos de vida traumáticos y estresantes. Un enfoque para construir resiliencia que le funciona a una persona puede no funcionarle a otra. Las personas utilizan una gran variedad de estrategias. Algunas variaciones pueden reflejar diferencias culturales. La cultura de una persona puede tener un impacto en la forma en la cual comunica sus sentimientos y trabaja con la adversidad.

Por ejemplo el impacto del Huracán Katrina y Rita fue tan enorme que dejó sentir su impacto en personas de diferentes culturas.

Las buenas noticias sobre la resiliencia son que puede construirse a través de diversos enfoques que tienen sentido en diversas culturas:

- Haga conexiones. Buenas relaciones con la familia y amistades cercanas y otras personas relevantes.  
Algunas personas encuentran que, a pesar de que han sufrido pérdidas ayudar a otras personas les hace sentir bien sobre sí mismas.
- Evitar ver las crisis como problemas insuperables. Puede cambiar la forma en que cada individuo interpreta el “huracán”. Tratar de ver más allá de la crisis actual y cómo las circunstancias futuras pueden ser un poco mejores.
- Moverse hacia las metas hace que las estrategias desarrollen la capacidad de ser exitoso y ser un individuo resiliente que se integra en una comunidad.
- Reconocer la propia fortaleza y recursos para tratar con situaciones difíciles puede ayudar a desarrollar confianza en sí mismo.
- Prestar atención a sus necesidades y sentimientos.

Otras formas de fortalecer la resiliencia pueden ayudar, la clave es identificar formas que podrían resultar bien como parte de una estrategia personal para desarrollar resiliencia.

Trabajar en el campo de lo resiliente en un individuo implica un cambio paradigmático en el sentido de hacer hincapié en la fortaleza innata y ver las cosas como algo positivo y no como riesgo, total las cosas se han creado para mejorar su entorno no para dañar su salud.

Una adecuada estimulación en los primeros años de vida tendrá un gran beneficio para el futuro puesto que el apoyo familiar y la integración hacen que una persona desarrolle confianza en sí mismo y esto en un futuro se verá reflejado en los proyectos y el éxito o fracaso que se obtenga de éstos.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> [http://www.psicologia-online.com/articulos/2006/resiliencia\\_social.shtml](http://www.psicologia-online.com/articulos/2006/resiliencia_social.shtml)

#### **4.1.6. Características de los Niños y los Jóvenes Resilientes**

Los seres humanos nacen con la capacidad de hacer frente a las demandas del ajuste de su medio, de desarrollar habilidades sociales y comunicativas, una conciencia crítica, autonomía y propósitos para el futuro. El desarrollo y el reforzamiento de la misma requieren de la estimulación contextual, familiar y de los pares.

##### **4.1.6.1. Características de los niños resilientes**

Estos niños suelen responder adecuadamente frente a los problemas cotidianos, son más flexibles y sociables, existe predominancia de lo racional, buena capacidad de autocontrol y autonomía.

En cuanto a lo familiar, no han sufrido separaciones o pérdidas tempranas y han vivido en condiciones económicas y familiares relativamente estables presentando con frecuencia características de personalidad o habilidades entre las que se puede mencionar:

- Adecuada autoestima y autoeficacia.
- Mayor capacidad de enfrentar constructivamente la competencia y aprender de los propios errores.
- Mejores y más eficaces estilos de afrontamiento.
- Capacidad de recurrir al apoyo de los adultos cuando sea necesario.
- Actitud orientada al futuro.
- Optimismo y mayor tendencia a manifestar sentimientos de esperanza.
- Mayor coeficiente intelectual.
- Capacidad empática.
- Accesibilidad y buen sentido del humor.

Estos rasgos y habilidades pueden verse reforzados por la influencia positiva del medio familiar y el apoyo de otros adultos significativos en la vida del niño.

Los niños resilientes suelen vivir en un clima educacional abierto y con límites claros; cuentan con modelos sociales que motivan el enfrentamiento constructivo, comparten

responsabilidades sociales y se ven estimulados por la existencia de expectativas de logros realistas por parte de los adultos.

#### **4.1.6.2. Características de los jóvenes resilientes**

Muestran también una serie de características que se asocian directamente con la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas cotidianos, las cuales se relacionan con el propio desarrollo personal. Los jóvenes resilientes presentan entre otras características comunes:

- Adecuado control de emociones en situaciones difíciles o de riesgo, demostrando optimismo y persistencia ante el fracaso.
- Habilidad para manejar de manera constructiva el dolor, el enojo, la frustración y otros aspectos perturbadores.
- Capacidad de enfrentar activamente los problemas cotidianos.
- Capacidad para obtener la atención positiva y el apoyo de los demás, estableciendo amistades duraderas basadas en el cuidado y apoyo mutuo.
- Competencia en el área social, escolar y cognitiva, lo cual les permite resolver creativamente los problemas.
- Mayor autonomía y capacidad de auto-observación.
- Gran confianza en una vida futura significativa y positiva, con capacidad de resistir y liberarse de estigmas.
- Habilidad para tener el apoyo de los demás.
- Fuerte confianza en una figura positiva.<sup>9</sup>

## **4.2. HABILIDADES SOCIALES**

### **4.2.1. Definición**

Podemos definir las habilidades sociales como *“aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente”* (Kelly, 1987, p. 19).

---

<sup>9</sup> Organización Panamericana de la Salud (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.*

Según Caballo (1986) con respecto a las habilidades sociales, menciona: *“La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conducta emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”* (p.23).

#### **4.2.2. Componentes de las Habilidades Sociales**

Los diferentes componentes de las habilidades sociales, Según Ballester y Gil (citado por Ramírez, Orozco, Ortíz y Echeverri, 2007, p. 97) los componentes de las habilidades sociales son tres:

- **Comunicación no verbal:** Es la información que se trasmite corporalmente, expresando lo que no se dice a través de las palabras. Entre ellas se encuentran: la expresión facial, la mirada, la sonrisa, la apariencia personal, entre otras.
- **Componentes paralingüísticos:** Son aquellos aspectos en los que el individuo no se hace consciente. Éste hace referencia al volumen, el tono, la fluidez y la velocidad.
- **Componentes verbales:** Éste hace referencia directamente a la conversación, considerada como la herramienta fundamental para interactuar con los demás. Entre ellas se encuentran la duración del habla, la retroalimentación, las preguntas y el habla egocéntrica.

Por otro lado, Vallés & Vallés (citado por Ramírez, Orozco, Ortíz y Echeverri, 2007) plantean los siguientes componentes:

- **Componentes conductuales:** Se denominan así porque tienen un nivel de expresión motora que se puede observar y evaluar. Entre ellos se encuentran los no verbales, los paralingüísticos y los verbales.
- **Componentes cognitivos:** las habilidades sociales de carácter cognitivo están mediatizadas por el proceso de pensamiento que se genera en la estructura

neurológica del sistema nervioso. Las más relevantes son: habilidades de percepción y variables cognitivas de la persona como competencias cognitivas, autocontrol, expectativas personales, entre otras.

- **Componentes fisiológicos:** Son aquellas variables del organismo que se manifiestan como activación del sistema nervioso y otros sistemas como por ejemplo la tasa cardiaca, la presión sanguínea, la relajación muscular y la respiración.<sup>10</sup>

#### **4.2.3. Habilidades Sociales y Resiliencia**

La resiliencia podría definirse como el fenómeno por el cual personas que se han enfrentado a un suceso o una serie de sucesos potencialmente traumáticos, consiguen sobreponerse y alcanzar una buena adaptación social y un equilibrio psicológico a pesar de lo que han vivido. Las situaciones traumáticas pueden ser de tipo agudo como el abandono, el duelo parental o una catástrofe natural, pero también pueden ser de carácter crónico: penurias económicas, abusos reiterados, etc.

Por tanto, la resiliencia no se limita a resistir una situación complicada, sino que implica la capacidad de rehacerse, de sobreponerse y superar esta situación. Sin embargo, el que un sujeto sea resiliente no quiere decir que sea invulnerable, como señalaba Rutter (1985, p. 12): la resistencia al estrés es relativa, no absoluta (cualquier ser humano, por muy resiliente que sea, es susceptible de desmoronarse); además la resiliencia depende tanto de factores internos como sociales e institucionales, y varía con el tiempo en función de las circunstancias.

En psicología solemos hablar de factores de riesgo frente a factores de protección. Los factores de riesgo serían todos aquellos que predisponen a una persona a mostrarse vulnerable ante una situación complicada, los factores de protección hacen referencia a todos aquellos que protegen a la persona de desmoronarse ante el trauma. Masten y Coastworth (1998, p. 78) distinguen entre ambientes familiares,

---

<sup>10</sup> Ramírez E., Orozco, E., Ortíz, C. y Echeverri, V. (2007). *Enseñanza y afianzamiento de las habilidades sociales como promotores de niños y niñas resilientes*. Universidad de Antioquia, Colombia.

individuales y ambientales. Entre los rasgos protectores internos encontramos las estrategias relacionales (empatía y capacidad de búsqueda de ayuda).

Factores protectores y generadores de resiliencia según Masten y Coastworth (1998, p. 36):

#### Factores personales

- Capacidad resolutive.
- Buenas estrategias de coping.
- Locus de control interno.
- Buena autoeficacia.
- Buenas habilidades interpersonales.
- Buena autoestima.

#### Factores familiares

- Buenas relaciones familiares.
- Apoyo del cónyuge.
- Adecuada educación.

#### Factores sociales

- Apoyo en la escuela.
- Red social fuerte fuera de la familia.
- Participar en actividades culturales y religiosas.

Cuando los factores familiares y sociales fallan, bien porque son el origen del problema, o bien porque no suponen un factor protector, el sujeto debe servirse de los factores personales para salir adelante.

Un aspecto que ha sido bastante estudiado es el análisis entre la relación de apego que se establece con la figuras de referencia materna y el estilo relacional del adulto resiliente.

Aquellos jóvenes que han establecido relaciones de apego seguras tienden a mostrarse más coherentes en sus relaciones y dan más valor a las relaciones íntimas.

Las relaciones de apego entre los hijos y sus padres se han visto notablemente alteradas en los últimos años debido a los cambios en la estructura familiar en la sociedad occidental actual, es el caso, por ejemplo, de las rupturas de pareja y el efecto que causan en los hijos (Orgilés, Espada y Piñero, 2007, p. 56).

Mrazek y Mrazek (1987, p. 88) elaboraron una lista con las cualidades de las personas que se mostraban resilientes:

- Optimismo y capacidad de esperar.
- Seguridad de ser querido y respetado por alguien.
- Comprensión y elaboración de las experiencias dolorosas.
- Altruismo.
- Capacidad para asumir riesgos.
- Capacidad de establecer lazos sociales y mantenerlos.
- Habilidad para conseguir información.
- Madurez.
- Capacidad de acondicionarse ante los peligros.

La capacidad de establecer lazos a la que los autores hacen referencia implica la habilidad del sujeto para relacionarse con otros, no sólo para recibir afecto, sino también para brindarlo, lo cual se entiende como una necesidad básica. Además, las habilidades sociales pueden estar presentes como mediadoras en otras cualidades resilientes como el altruismo o la habilidad para conseguir información.

Según los planteamientos de Kotliarenko, Cáceres y Álvarez (1996) basados en el Modelo de Grotberg (1997), existen cuatro fuentes potenciales de resiliencia. Estos autores distinguen cuatro yoes: “yo tengo” (factores de soporte externo), “yo soy” (fuerzas internas), “yo puedo” (habilidades sociales) y “yo estoy” (lo que el sujeto está dispuesto a hacer). Vemos como estos investigadores dedican un módulo (“yo puedo”) entero a las habilidades sociales.

Modelo de Grotberg (1997) sobre la personalidad resiliente:

Yo tengo (factores de soporte externo)

- Personas de confianza y fuente de apoyo.
- Modelos sociales adecuados.
- Personas que fomentan la autonomía a través de un apego seguro.

#### Yo puedo (Habilidades sociales)

- Muestran buen humor
- Tienen buenas habilidades de comunicación.
- Buscan relaciones confiables.
- Establecen relaciones de ayuda (tanto para darla como para recibirla).
- Son creativos.
- Son persistentes.

#### Yo soy (fuerzas internas)

- Autoestima y autoconfianza.
- Habilidades de autoconciencia.
- Autorrespeto.

#### Yo estoy (factores motivacionales)

- Motivación cambiar aquellas cosas que nos desagradan.
- Optimismo.
- Con confianza en el futuro.

Asimismo, parecen existir diferencias de género, siendo las mujeres resilientes quienes hacen más uso de estrategias basadas en las relaciones interpersonales frente a los hombres resilientes que suelen mostrarse más pragmáticos (Grotberg, 1997, p. 73). En todo caso, las personas resilientes responden mejor al contacto con sus semejantes, y generan emociones más favorables en los demás. Como hemos visto, se comunican más fácilmente, se suelen implicar en conductas prosociales y hacen un buen uso del sentido del humor.

Mussuto y Piracés (2007, p. 45) remarcan el papel fundamental de las habilidades interpersonales en las personas resilientes. Según estos autores el aislamiento social es una situación nada común en las personas resilientes. El comunicarse con otras

personas y mantener relaciones estrechas con ella les permite, a los resilientes, mantenerse apoyados en un ambiente aversivo. Las habilidades sociales les permiten aprender de las experiencias de los demás tanto como de las suyas. Por otro lado, se suele hacer referencia al concepto de familias comunidades resilientes. La resiliencia a menudo surge de una interacción familiar y comunitaria adaptativa.

Las relaciones interpersonales establecidas en un entorno resiliente tienen características propias: se establecen relaciones de confianza en el protagonista del cambio, a través de la conversación se llegan a acuerdos estratégicos sobre cómo actuar.

Las habilidades interpersonales puestas en marcha por los sujetos y las familias resilientes implican la comunicación adecuada, la confianza, la cohesión y la puesta en común a la hora de actuar.

Los sujetos resilientes suelen hacer uso de estrategias de coping para resolver problemas y enfrentarse a la toma de decisiones, de ahí la importancia del modelo familiar (Espada, Sánchez y Pereira, 2008, p. 67).

Pero sin duda, la importancia de la resiliencia es que contradice el determinismo biológico que establecería que si alguien sufre de una serie de situaciones complicadas en su vida está abocado a la patología mental.

De hecho, el fenómeno de la resiliencia no se limita a un grupo limitado de casos excepcionales de personas que han superado airoosamente situaciones extremas, un grupo poblacional importante se ha enfrentado a situaciones críticas superándolas con un nivel más o menos alto de éxito.

Asimismo, si las cualidades resilientes se pueden aprender, estaríamos ante un abanico de herramientas que nos permitirían entrenar a las personas en habilidades que servirían de amortiguadores ante situaciones difíciles.

Entre estas habilidades podemos destacar la autoconciencia y las habilidades relacionales. Se trataría de preparar al individuo e incluso a la familia, en habilidades que les sirviesen para afrontar u futuro que se prevé complicado.

Un aspecto afín a la resiliencia es el de resistencia, la diferencia es que la resiliencia implica la habilidad de recomponerse tras resistir el impacto del suceso en cuestión. Resistir implica no dejar que lo ocurrido provoque un desajuste psicológico grave y crónico. Teniendo en cuenta que muchos de los sucesos a los que nos enfrentamos implican la interacción humana, parece evidente el papel básico de las habilidades interpersonales. Este es el caso, por ejemplo, de los abusos sexuales.

Las habilidades de resistencia a la presión o el entrenamiento en percepción de señales verbales y no verbales resultan especialmente relevante en el caso de los malos tratos infantiles. Las familias en las cuales suele producirse una situación de abuso son familias poco cohesionadas, con una estructura caótica en la que se establecen constantes discusiones entre padres e hijos.

Cuando las situaciones estresantes no son agudas sino crónicas, el papel de las habilidades sociales también es importante. Las investigaciones demuestran que ante una situación de estrés continuo, el entrenamiento en relajación, el entrenamiento en habilidades interpersonales y resolución de conflictos y el entrenamiento en reestructuración cognitiva e inoculación del estrés suelen combinarse como tratamiento de elección.

Uno de los estudios sobre la personalidad resiliente más importante, es el de Werner (1989, p. 34). Este investigador siguió a una cohorte de 700 niños pobres en una situación socioeconómica estresante. Este seguimiento a largo plazo identificó a un tercio del grupo inicial con características resilientes, a pesar de su grave situación habían superado las situaciones críticas, al entrar en la edad adulta tenían una buena adaptación social y un buen desempeño en distintos ámbitos.

Analizando las distintas características de este subgrupo de sujetos resilientes Werner identificó dos aspectos comunes a casi todos los sujetos que componían este subgrupo resilientes: la influencia ejercida por un vínculo significativo y la participación en la religión. Con respecto al vínculo significativo, los sujetos resilientes hacían referencia a la relación establecida con personas significativas que funcionaban como un tutor o guía ante la adversidad.

En general, una persona puede disponer de fuerzas intrapsíquicas y de habilidades interpersonales pero aun así no mostrarse resiliente, esto puede deberse a la falta de oportunidades para poner en práctica sus habilidades, la sociedad debe poner a disposición de las personas, y en concreto de aquellas personas más vulnerables, una serie de recursos que les permitan poner en práctica sus habilidades.

### **4.3. VARIABLES ASOCIADAS AL DESARROLLO DEL COMPORTAMIENTO RESILIENTE**

Es importante reconocer que en la resiliencia hay factores de protección o variables, que preparan a la persona para su desarrollo, y trabajan para reducir las conductas de riesgos.

Según Pérez, Ferri, De Alba y Casas, (citado por Ibáñez, A., 2013, p. 15), considera la importancia de las variables implicadas en el desarrollo de la resiliencia: “Por tanto es necesario identificar los elementos que actúan como factores de resiliencia en el adolescente, cuyo objetivo es facilitar un desarrollo óptimo”<sup>11</sup>

Carretero (citado por Ibáñez, A., 2013, P. 93) señala la relación de diferentes variables para el desarrollo del comportamiento resiliente, entre las que existen variables asociadas, todas dirigidas al desarrollo de la resiliencia:

#### **4.3.1. La Familia**

El contar con el apoyo de la familia, debilita los efectos negativos y el estrés, promoviendo en las personas las habilidades necesarias para sobreponerse a la adversidad, desarrollando la fuerza colectiva para responder a los retos posteriores. Walsh (citado por Felipe, M., 2012, p. 47) opina lo siguiente acerca de la variable familia:

“Tiene que ver con las características, dimensiones y propiedades de las familias, que ayudan a sus miembros a ser resistentes frente al cambio, la adversidad y a la adaptación, que traen las situaciones de crisis”.

---

<sup>11</sup> <http://aranzazu5.blogspot.com/2012/11/la-importancia-de-una-mentalidad.html>

De manera que es importante que la familia identifique los recursos y las capacidades con las que cuenta, para hacer frente al estrés y así inculcarlas a los hijos. Por ejemplo: cuando la familia pasa por un proceso traumático, doloroso y estresante, los integrantes de la familia mueven sus recursos para calmar el dolor y darle un sentido a la situación estresante.

Greenspan (citado por Felipe, M., 2012, p.47) enumera una serie de factores familiares que favorecen la resiliencia en los jóvenes, aquí se enumeran algunos de ellos:

1. Estructura y reglas claras dentro del hogar.
2. Apoyo entre los cónyuges.
3. Estrategias familiares de afrontamiento eficaces.
4. Interacción y apego entre padres e hijos (la presencia de una relación cálida, nutrida y de apoyo al menos con uno de los padres, protege y mitiga los efectos nocivos de un medio adverso).
5. Expectativas positivas de los padres sobre el futuro de sus hijos.
6. Responsabilidades compartidas en el hogar.
7. Participación de la familia en actividades extrafamiliares (iglesia, reuniones, escuelas, etc.).

Si la familia cuenta con estos factores y los transmite al adolescente, éste tendrá la opción de ser resiliente obteniendo un desarrollo más grato. Para finalizar, Walsh (citado por Felipe, M., 2012, p. 28) da a conocer una forma ideal de promover la resiliencia en la familia, lo cual sería a través de un ambiente de calor, amor, comprensión, comunicación, empatía, confianza, optimismo, lo que resulta en una mayor probabilidad que el adolescente desarrolle el comportamiento resiliente y mejore su calidad de vida.

#### **4.3.2. La Educación**

La educación es un elemento fundamental para la resiliencia, debido a que ésta es el medio que permite salir adelante y no caer en las dificultades de la sociedad.

La educación como factor protector dice Bruner (citado por Ibáñez, A., 2013, p. 18) que: A pesar de formarse del contexto, tiende a encajar con precisión al desarrollo resiliente, mejorando la respuesta de una persona a un resultado adaptativo.

Werner y Smith (citado por Felipe, M., 2012, p. 49) señalan algunos factores escolares que resultan protectores para los adolescentes:

1. Escolarización normalizada.
2. Atención afectuosa por algún profesor.
3. Relaciones positivas.
4. Autoconcepto positivo.
5. Disposición optimista para alcanzar metas.
6. Sentimiento de pertenencia en la escuela.

De manera que la educación como protector es un medio hacia la resiliencia, que tiene como ventaja preparar al adolescente, para afrontar conflictos y resolverlos sin violencia.

#### **4.3.3. Las Redes Sociales**

Las redes sociales se identifican entre los grupos de personas, los miembros de la familia, los amigos, vecinos y cualquier otra persona capaz de aportar apoyo duradero, facilitando el desarrollo de solución a los problema, refiriéndose específicamente al “soporte y recurso externo” para el adolescente.

Respecto a lo anterior, Barudy y Marquebreucq (citado por Felipe, M., 2006, p. 70) explican que:

*La capacidad de las personas para cuidarse entre ellas y para ayudarse las unas a las otras es lo que define al ser humano, pues el ser bien tratado es una de las necesidades esenciales de los seres humanos y el ser cuidado por alguien y cuidar de alguien, es una capacidad que se puede considerar como instintiva.*

Los mismos autores exponen, que el sufrimiento y el estrés, se caracterizan por la búsqueda de relaciones de ayuda mutua, con otras (os) que hayan pasado o estén pasando por una situación similar, para ofrecer y recibir cuidados, sobre todo en los

periodos de crisis, en los que la acumulación de estrés y de sufrimiento convierten los buenos tratos en algo todavía más necesario.

Marínez y Vásquez (citado por Felipe, M., 2012, p. 34) indican que: El contacto con el otro es el que abre la posibilidad de tejer una resiliencia: a esto nos referimos, a una mirada amistosa, el apoyo de una persona, la escucha atenta y respetuosa, esto es lo que permite iniciar un proceso de resiliencia.

Mediante el establecimiento de relaciones interpersonales, el adolescente puede aprender habilidades, que le permitan desenvolverse de manera óptima en su medio. Sin embargo dependerá de la situación en que se encuentre, para hacer uso de ellas.

#### **4.4. CARACTERÍSTICAS QUE PROMUEVEN LA RESILIENCIA A TRAVÉS DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL EN EL ADOLESCENTE**

El desarrollo del niño es un proceso complejo en el que distintos factores interactúan entre sí en forma dinámica. El medio socio-económico y cultural en que nace cada niño estará presente a lo largo de su crecimiento e influirá en su desarrollo, como también lo harán el aspecto biológico y el psicológico.

La experiencia muestra sus interrelaciones, factores que parecen tan condicionantes como el genético, por ejemplo, pueden ser reforzados por acciones psicosociales o ser contrarrestados; experiencias familiares negativas pueden atemperarse por la influencia del medio cultural, etc.

A esta complejidad del proceso se agregan los aspectos de resiliencia, cuyo fortalecimiento oportuno aparece ahora como un componente necesario e imprescindible en las intervenciones sociales de promoción del desarrollo.

A continuación se tomaron distintos momentos de la vida de los adolescentes, señalando aquellas características que fortalecen la organización psicosocial: son sumamente importantes para su vida, tanto presente como futura, y ejercen gran impacto en la organización de una mayor o menor resiliencia, en la forma en que se atiende las necesidades básicas, en las condiciones que los adultos generan para

protegerlos y cuidarlos, en el amor que se les prodiga y en el estímulo de sus capacidades.

A continuación se menciona el desarrollo psicosocial en la etapa de la adolescencia y cómo es posible promover la resiliencia.

#### **4.4.1. El Adolescente de 12 a 16 Años de Edad**

Esta etapa incluye parte de la adolescencia temprana y toda la intermedia. En ella continúan los cambios púberos y parte de la crisis de identidad se centra en el cuerpo. Hay un conflicto en el joven que ahora tiene su cuerpo con funciones sexuales adultas, pero una organización psicosocial con características infantiles. El crecimiento rápido de los adolescentes desorienta también a padres y cuidadores; muchas veces no saben si tratarlos como a niños o mayores. Perciben que el hijo está cambiando y que van perdiendo al hijo-niño.

También el joven percibe la pérdida de su propia infancia, de las figuras paternas que lo acompañaron en esos años y del cuerpo que materializaba una identidad de niño. Su relación con los padres irá cambiando para transformarse al final de la adolescencia en una relación de adultos. Mientras tanto, el joven tratará de separarse de las figuras parentales.

- **Busca una identidad propia, distinta, que lo distinga del padre y de la madre.**

Los conflictos familiares se incrementan. Los adolescentes cuestionan las normas paternas, se resisten a vestirse como los adultos sugieren o indican, no aceptan las opiniones de los padres sobre sus amistades: buscan la diferencia para llegar a la afirmación de lo propio, lo que puede estereotiparse o agudizarse como una rebeldía que genera dificultades en la vida cotidiana. El grupo de pares cobra un significado particular, persistiendo tendencias a agruparse por sexo. El amigo, idealizado, es compañía inseparable, apoyo y confidente.

Los problemas socio-económicos han contribuido a que la adolescencia se haya transformado en una etapa cada vez más compleja y difícil de resolver. Para los

jóvenes, la mayor contradicción se plantea entre la necesidad psicológica de independencia y las dificultades para instrumentar conductas independientes en un medio social que los obliga a prolongar situaciones dependientes con respecto a los adultos. Los afectos y conflictos se amplían, el mundo afectivo familiar sigue siendo un apoyo que ayuda al adolescente en esta etapa.

El joven puede tener una culpa inconsciente por su conflicto con los padres y quiere diferenciarse de ellos, aunque los ame. Frente a eso, los padres deben responder con un afecto incondicional, más allá de los enfrentamientos que se produzcan.

Los adultos deben reiterar su amor a sus hijos, a pesar de no estar siempre de acuerdo con ellos. Es necesario comprender que el conflicto no está dirigido a destruir a sus padres reales, sino a la imagen de los padres.

Es muy importante para los jóvenes encontrar figuras de adultos que les sirvan de puente para la salida del círculo familiar, sea en la escuela, en el trabajo, en el deporte o en otras actividades comunitarias. El adulto significativo ha sido descrito como un componente esencial de la resiliencia.

Cuando esos adultos logran comprender los conflictos del joven, y no se distancian de él para transformarse en censor, logran establecer vínculos afectivos que los adolescentes necesitan.

Por último, el “enamoramamiento” de adolescente puede constituir también lazos afectivos con personas ajenas al círculo familiar. Así, es importante dar información sobre lo sexual al joven para que opte por conductas responsables para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

#### - **La confianza básica se tambalea**

Para el joven, ésta es una etapa de desajuste en la confianza en sí mismo, puesto que se trata de encontrar la propia identidad.

La irrupción de cambios físicos, emocionales y sociales, le ha hecho perder confianza en sus propias posibilidades, puesto que aún no las conoce bien. Ha perdido destreza física: el niño manejaba bien su cuerpo. Los cambios en el cuerpo del joven hacen

necesario un período de ajuste de sus esquemas sensorio motores, según las nuevas dimensiones de sus extremidades y de su fuerza.

Salir del ámbito familiar y escolar para ingresar en una nueva escuela, y compartir con nuevos pares y nuevos desafíos de aprendizaje, ayudan a desestabilizar su confianza básica.

Lo mismo ocurre con los jóvenes que salen a buscar un trabajo que no encuentran, con el agravante de que, en muchas sociedades, se divulgan mensajes que pretenden acusar por su desocupación a los mismos jóvenes. Esto sucede cuando se afirma que "no consiguen trabajo porque no están capacitados". Si bien la capacitación es una variable, no es la única en la búsqueda de trabajo. Al omitirse la idea de que los puestos de trabajo han disminuido, el joven desocupado se descalifica, disminuye su autoestima y lo domina una intensa desconfianza en sus posibilidades.

A medida que va resolviendo su situación escolar o laboral y se forma una relación afectiva más estable con la familia al final de esta etapa, va recuperando la confianza. Esta puede salir hasta fortalecida a medida que el joven va superando las situaciones problemáticas, y, sobre todo, si cuenta con el apoyo comprensivo de familiares, maestros y jefes. Es muy importante que el adolescente sea sostenido por la escuela y la familia para que complete el ciclo medio y fortalezca su confianza.

#### - **Un salto en la autonomía**

Al concluir la adolescencia temprana el joven realiza un avance importante en el logro de la autonomía. Aún no está en condiciones de manejarse sólo, pero ha hecho progresos que le permiten un buen reconocimiento de su cuerpo, ha comenzado a diferenciarse de sus adultos, ha realizado planes pensando en un futuro relacionado con el trabajo y, en algunos casos, ha realizado un aprendizaje escolar con mayor independencia del medio familiar que durante la escolaridad primaria.

Es en esta etapa que se vislumbra el futuro que los jóvenes se imaginan y hacia el que tienden. Esa capacidad de proponerse una meta y trazar los caminos para alcanzarla es uno de los pilares del desarrollo de la resiliencia.

Sin embargo, hay situaciones en las que los jóvenes tienen que tomar decisiones que corresponden a los adultos, asumiendo así responsabilidades excesivas para su edad. Esto no los prepara para la autonomía, sino que significa que hagan una adaptación deformada, con un alto costo para sí mismos. Inclusive puede producir el efecto contrario, ya que las decisiones independientes para las que uno no está preparado provocan temores, fracasos y dependencias.

Para tomar la mayoría de sus decisiones el adolescente precisa que un adulto lo acompañe: para recibir información, escuchar una opinión, conocer a alguien que haya tenido que optar como él en situaciones semejantes, etc. Esto no debe confundir al adulto y hacerle creer que al consultarlo el joven está obligado a ejecutar y elegir según los criterios que el adulto expuso.

Es posible que al joven le sirvan los criterios del adulto para decidir algo distinto de lo que el adulto espera. Este apoya, pero quien decide es el joven. La actitud de colaboración y de respeto por la decisión del adolescente fortalece la resiliencia.

### **¿Qué pueden hacer los padres y adultos responsables?**

Para fortalecer la resiliencia en esta etapa de la vida, se puede tomar algunas acciones con los propios adolescentes y otras con los adultos encargados de ellos. Entre las primeras están aquellas con las que se trata de reforzar los rasgos de los jóvenes resilientes para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar dificultades con las mejores herramientas. Cabe mencionar las siguientes medidas:

- Estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal, y no verbal y de comunicación en general.
- Fortalecer la capacidad de manejo de la rabia-enojo y de las emociones en general.
- Reforzar la capacidad de definir el problema de optar por la mejor solución y de aplicarla cabalmente.
- Ofrecer preparación para enfrentar las dificultades del ingreso al mercado de trabajo.

Entre las medidas que se puede tomar con padres y educadores cabe mencionar las siguientes:

- Reforzar los conceptos de protección familiar y procreación responsable.
- Fomentar la habilidad de reconocer esfuerzos y logros.
- Desarrollar la capacidad de comunicación afectiva con los adolescentes.
- Aclarar los roles desempeñados dentro de la familia y favorecer el establecimiento de límites razonables para cada uno de los miembros.
- Favorecer la presencia de, al menos, un adulto significativo para el adolescente.

#### **4.5. LA PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA DESDE LAS ESCUELAS**

Después de esta revisión conceptual sobre la resiliencia surgen varias cuestiones como el hecho de pasar de la teoría a la práctica o cómo podría ser su promoción y su ámbito de aplicación.

Si recordamos lo expuesto anteriormente vemos cómo los factores protectores se encuentran tanto en el individuo cómo en su ambiente intrafamiliar o extrafamiliar, por lo que consideramos que un medio que incide en ambos sería la escuela.

En este sentido, la escuela y todos los elementos que forman parte de ella pueden ser claves para generar procesos de promoción de resiliencia.

Por una parte, la figura del docente puede llegar a convertirse en guía o tutor de resiliencia (Cyrulnik, 1999, p.16) y al mismo tiempo en modelo y espejo alternativo para sus alumnos (Wolin y Wolin, 1993, p.63).

Por otra parte, con el trabajo de las cualidades individuales de resiliencia dentro de las escuelas para fortalecer las capacidades internas de los niños. Del mismo modo, también creemos que incidiendo en las interacciones que se producen entre todos los miembros de la comunidad educativa (familia, docentes, alumnos) se puede aumentar la resiliencia en cada uno de ellos.

Existen investigaciones sobre escuelas resilientes que muestran la importancia de las mismas (Benard, 1991; Fiske, 1991; Bernard, 1996; Henderson y Milstein, 2003; Oliva y Pagliari, 2004; Melillo, 2004). Desde una perspectiva práctica, también se han desarrollado modelos de promoción de la resiliencia en las escuelas. Entre ellos destacan los de Grotberg (1995) y Henderson y Milstein (2003) de aplicación en las escuelas. A continuación vamos a desarrollar ambos modelos.

#### **4.5.1. El Modelo de Grotberg**

El modelo de Grotberg (1995, p.42) puede ayudar a entender cómo ayudar a desarrollar niños resilientes, porque permite, a partir de allí, entender qué actitudes son necesarias para favorecer en las personas su capacidad para enfrentarse a las adversidades.

Para ello, se desarrolló una guía de resiliencia en la que se destaca que se requiere la interacción de tres factores resilientes provenientes de tres niveles diferentes para la promoción de la resiliencia. Estos son:

- Yo tengo (apoyo social)
- Yo puedo (habilidades)
- Yo soy y estoy (fortaleza interna)

De cada uno de estos niveles aparecen los distintos factores de resiliencia. A continuación se muestran cada uno de ellos y los factores asociados:

- *Yo tengo*

Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.

Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los 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.

- *Yo soy*

Una persona por la que 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.

- *Yo estoy*

Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.

Seguro de que todo saldrá bien.

- *Yo puedo*

Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

Buscar la manera de resolver los problemas.

Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.

Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.

Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Con esta guía la autora elabora propuestas prácticas de promoción y generación de resiliencia. Dando unas pautas de trabajo utilizando las interacciones de «yo tengo», «yo soy», «yo estoy» y «yo puedo» para que una persona pueda enfrentarse a las adversidades.

#### **4.5.2. El Modelo de Henderson y Milstein**

Este modelo de promoción de la resiliencia se desarrolló específicamente para el ámbito escolar.

Se basa seis pasos para construir la resiliencia. Éstos a su vez se dividen en dos grupos con tres objetivos cada uno. A continuación mostramos los objetivos y los pasos a seguir.

**a) 1<sup>er</sup> objetivo:** mitigar los riesgos individuales y del ambiente. Los tres pasos que nos proponen son los siguientes:

**1. Enriquecer los vínculos:** se refiere al fortalecimiento de los vínculos afectivos entre los pares, entre el docente y el alumno y entre los miembros que forman la comunidad educativa. Se trata de fortalecer las relaciones y de implicar a los alumnos en el estilo de aprendizaje.

**2. Fijar límites claros y firmes:** se trata de elaborar e implementar currículums escolares coherentes donde se disminuyan las conductas de riesgo. Para ello, es importante fijar límites y normas que deben ser conocidas por todos los miembros de la comunidad. Además, las normas deben de ser aceptadas por todos ellos, por lo que es necesario que en la realización de las mismas formen parte todos los miembros de la comunidad educativa.

**3. Enseñar habilidades para la vida:** éstas incluyen cooperación, autoestima, optimismo, independencia, humor, moralidad, iniciativa, creatividad autonomía, introspección, capacidad de relacionarse, un manejo sano del estrés, la habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones. Aquí se incluiría por tanto, el trabajo de estas habilidades y la posibilidad de implantar un programa de inteligencia emocional y social.

**b) 2º objetivo:** promoción de la resiliencia. Los tres pasos de este objetivo para la construcción de la resiliencia en las escuelas serían los siguientes:

**1. Brindar afecto y apoyo:** aquí encontraríamos al docente, según Cyrulnik (1999, p.98), «guía o tutor de resiliencia». Hace referencia a proporcionar un respaldo y aliento incondicional. Como hemos visto, sin presencia de un vínculo afectivo es casi imposible superar la adversidad.

Aquí se tiene en cuenta la importancia de haber realizado una formación previa sobre la resiliencia y aspectos relacionados con la misma (duelo, trauma, tutores de resiliencia,..) a la implantación del modelo y así poder realizar un apoyo seguro cuando los alumnos estén atravesando una situación adversa y/o traumática.

**2. Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que éstas sean motivadoras y eficaces:** En ocasiones, los alumnos tienen bajas expectativas sobre

ellos mismos que incluso pueden que sean poco realistas. Esto hace que su motivación decaiga. También ocurre esto con los docentes, cuando sienten que sus habilidades o potenciales no se reconocen o se infravaloran. Aquí el apoyo de la dirección del centro y de los padres es importante, siendo éste un refuerzo y apoyo a su labor educativa.

**3. Brindar oportunidades de participación significativa:** ofrecer una alta responsabilidad a los alumnos, a sus familias y al personal escolar. Consiste en generar espacios de mayor resolución de problemas de forma horizontal (entre todos los miembros de la comunidad) y no vertical (dirigida por la dirección del centro).

Este medio de construir resiliencia está apareciendo cada vez con más frecuencia en la bibliografía sobre el cambio escolar, dirigido a que la enseñanza se vuelva más práctica, el currículum más pertinente y atento al mundo real, y las decisiones se toman con la participación activa de todos los miembros de la comunidad escolar.

Este modelo es muy interesante por su aplicación concreta en las escuelas, ya que incide en todos los elementos que forman parte de la comunidad educativa aportando unas pautas para poder elaborar proyectos dentro de los centros educativos de promoción de la resiliencia.

#### **4.6. COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES PARA PROMOVER LA RESILIENCIA A DESARROLLAR EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

##### **4.6.1. Habilidades Comunicativas o Relacionales**

Se refiere al grado en que los adolescentes perciben que son hábiles o no para comunicarse y relacionarse con las personas. Las habilidades comunicativas, según como se ha desarrollado en el ser humano es la que permite tener un encuentro y transmitir ideas a otras personas, de las cuales están consideradas las de hablar, escuchar, escribir y leer.

Se asume la definición de Márquez, Aleida quien valora que: *"Son formaciones psicológicas mediante las cuales el sujeto manifiesta de forma concreta la dinámica*

*de la actividad con el objetivo de elaborar, transformar, crear objetos, resolver problemas y situaciones y actuar sobre sí mismo”.*<sup>12</sup>

Mejorar la propia capacidad para comprender, hacerse entender y responder puede aumentar la calidad de las interacciones sociales de uno mismo, tanto en grupos como en la vida personal y profesional. Mejorar las habilidades comunicativas ayuda a que uno controle y se implique en su propio entorno, en otras palabras, sea potenciador. Por ejemplo, es probable que un trabajador social que sepa comunicarse adecuadamente tenga una buena relación con los miembros de la familia, lo que incrementará su autoconfianza como profesional.<sup>13</sup>

#### **4.6.2. Asertividad**

Se refiere a la percepción que los adolescentes tienen sobre su capacidad para ser asertivos, es decir, para expresar sus propias ideas o pedir información de forma adecuada y sin ser agresivo. Caballo (citado por López, M., 2013, p.15) considera la siguiente definición:

*“La asertividad como la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos y opiniones, considerando los de las demás personas para evitar la amenaza, castigo o trasgresión de sus derechos”.*<sup>14</sup>

En otras palabras, la asertividad puede definirse como una habilidad social gracias a la cual una persona es capaz de decir: “Yo soy así”, “eso es lo que yo pienso, creo, opino”, “éstos son mis sentimientos sobre este tema”, “éstos son mis derechos” y dice todo esto respetando a los demás y respetándose a sí mismo.

La conducta asertiva abarca lo que se dice y cómo se dice, es decir, tanto las formas verbales como las no verbales: mirada, gestos, tonos de voz, actitudes, etc. La conducta asertiva implica siempre el respeto a la integridad de la persona y el respeto

---

<sup>12</sup> <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/951/Habilidades%20comunicativas.htm>

<sup>13</sup> Vanderslice, V., y García, F. (2006). *Comunicación para la potenciación: Un manual de técnicas de enseñanza potenciadoras para facilitadores*. España, Valencia; Nau llibres.

<sup>14</sup> López, M. (2013). *Asertividad, Estado emocional y Adaptación en adolescentes*. Trabajo de grado de maestría, Universidad Fernando Pessoa, Portugal.

a la integridad del otro, y en este sentido es una habilidad social también relacionada con la comunicación.<sup>15</sup>

Por tanto, ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte.

#### **4.6.3. Habilidades de resolución de conflictos**

Se refiere a la capacidad percibida del adolescente para resolver situaciones interpersonales conflictivas en las que pueden actuar para encontrar soluciones.

Según Leoz, J., *la resolución de los conflictos se refiere tanto a la superación de los obstáculos que se presentan como a los procesos que implican los caminos que conducen a la satisfacción de las necesidades: los acuerdos y desacuerdos, los encuentros y desencuentros, las tareas complementarias, las diferencias y los juegos de poder, las coincidencias y los objetivos en común, etc.*<sup>16</sup>

La capacidad de resolver problemas ayuda a buscar soluciones constructivas a sus problemas. Esta habilidad puede reducir mucho la ansiedad en el adolescente.

#### **4.6.4. Ecuanimidad**

Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.

Para Sallés, *la ecuanimidad es la cualidad que surge cuando logramos asumir las cosas tal cual son. Cuando dejamos de resistirnos o de rechazar lo inevitable y dejamos de desear aquello que no tenemos.*

*Cuando somos capaces de aceptar la “realidad” y asumir que en todo lo que sucede actúan las leyes de la naturaleza. Una persona actúa con plena consciencia de lo que está haciendo, dando respuestas proporcionadas y utilizando los medios adecuados. Es compasiva, justa, estable, equilibrada y armoniosa.*<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Guell, M. (2006). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro?: Técnicas asertivas para el profesorado y formadores* (2ª ed.). Barcelona, España: Grao.

<sup>16</sup> Leoz, J., (1998). *Manejo de conflictos: “Conflicto, mediación y psicología social”*.

<sup>17</sup> <http://paulinasalles.wordpress.com/2011/10/21/la-persona-ecuanime/>

La ecuanimidad implica armonía, es ofrecer una respuesta proporcionada ante los estímulos intentando mantener el equilibrio psicológico. La persona ecuánime sabe que todo es mutable y por eso no se aferra a las cosas pero tampoco las rechaza, simplemente las acepta.

No obstante, eso no significa que la persona ecuánime no experimente emociones y sentimientos, todo lo contrario. Esta persona es compasiva y sensible pero también es equilibrada por lo que puede analizar las situaciones desde una perspectiva más objetiva. Esto le permite reaccionar de manera menos intensa ante los sucesos negativos y centrarse más en vivir el presente.

#### **4.6.5. Perseverancia**

Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. Rojas, R., manifiesta:

*“La perseverancia es la capacidad humana que inspira valor para mantenerse firmes para el logro de un objetivo aun a pesar de los retos y adversidades que éste implica. Esta habilidad psicológica puede ser una extraordinario aliada en sus intentos de mejorar su vida”*.<sup>18</sup>

*“La perseverancia es la capacidad de seguir aún en medio de la tormenta, está enfocada a la acción, a mantenerse firme con lo que se hace, con la manera de obrar y actuar que tenemos cada día. Sin la perseverancia en nuestras vidas, no podremos llegar a donde soñamos, porque simplemente habrá cosas que querrán imponerse y no las superaremos”*.<sup>19</sup>

#### **4.6.6. Confianza en Sí Mismo**

Es la habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades. Para empezar a hablar de la confianza, veamos cómo Torcida (citado por Rhiner, V., 1993), la define:

*“La confianza es el sentimiento que uno siente hacia el otro cuando tiene la seguridad, la certeza, de poderse abrir y exponer totalmente, sabiendo que no va a*

---

<sup>18</sup> <http://psicologiapositiva.wordpress.com/tag/perseverancia/>

<sup>19</sup> <http://www.kathegiraldo.com/perseverancia/>

*ser desvalorizado, aun cuando el otro no comparta aquello con lo que uno se ha expuesto”.*<sup>20</sup>

La confianza en sí mismo es una actitud que permite a los individuos tener una visión positiva acerca de ellos mismos. Las personas que confían en sí mismos creen en sus habilidades, sienten que tienen control sobre sus vidas y creen que son capaces de hacer lo que planean y esperan.

Tener confianza en sí mismo no significa que se pueda hacer todo. Las personas que confían en sí mismas tienen expectativas realistas. Incluso cuando sus intereses no se cumplen, ellos continúan siendo positivos y aceptan su manera de ser.<sup>21</sup>

#### **4.6.7. Satisfacción Personal**

Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta. Según Carrión, Molero y Gonzáles, *“Se puede entender la satisfacción como una valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios de la misma, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable”.*<sup>22</sup>

*La satisfacción personal sólo puede provenir del desarrollo personal, de mejorarte continuamente hasta convertirte en alguien útil, valioso y diferente; obtendrás satisfacción personal en la medida que superes obstáculos y logres metas que te conviertan en una mejor persona.*<sup>23</sup>

#### **4.6.8. Sentirse Bien Solo**

Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes. Sobre sentirse bien solo Muñoz, A., menciona: *“Significa que una persona es capaz de disfrutar tiempo estando sola sin sentirse vacía y triste. La persona ha de desarrollar*

---

<sup>20</sup> <http://www.red-psi.org/articulos/confianza-propia/>

<sup>21</sup> <http://apoyo.saludestudiantil.uc.cl/index.php/grupos-de-apoyo>

<sup>22</sup> Carrión, Molero y Gonzáles, (2000). *Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas*, Universidad de Valencia, España.

<sup>23</sup> <http://psicotecnopatas.com/index.php/2012/08/24/satisfaccion-personal/>

*una conciencia de sí misma; esto significa valorarse, conocerse, apreciar ciertos rasgos de su personalidad y aceptarse como es sin despreciarse por aquello que no le gusta de sí misma. También incluye tener diálogos con uno mismo y pasar tiempo a solas. Es aprender a conectar con imágenes de apoyo mientras estás solo. Es decir, has de crear en tu mente un lugar seguro y de apoyo”.*<sup>24</sup>

La soledad nos hace pensar en los pequeños vínculos, el tipo de vida que llevamos, nuestros proyectos, y frustraciones. Una ocasión para profundizar, ver los puntos débiles de cada uno y los recursos que disponemos.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> [http://www.cepvi.com/articulos/recursos\\_psicologicos2.shtml#.VD67FWd5MpQ](http://www.cepvi.com/articulos/recursos_psicologicos2.shtml#.VD67FWd5MpQ)

<sup>25</sup> <http://psicoemocionat.com/1/post/2013/05/cmo-estar-solo-y-sentirme-bien.html>

## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1. POBLACIÓN BENEFICIARIA**

La población a la que se dirigió la práctica institucional estuvo compuesta por 367 adolescentes de ambos sexos, que cursan el 1ro, 2do, 3ro, 4to, 5to y 6to del nivel secundario de la unidad educativa “Delfín Pino Ichazo” de La Localidad “La Concepción” del Municipio de Uriondo, que fueron beneficiados con el programa señalado.

Los mismos fueron seleccionados directa e intencionalmente, tomando en cuenta el fácil acceso y la predisposición tanto del director como de los profesores de la Unidad Educativa quienes en una entrevista personal previa, identificaron la necesidad urgente que observaban en sus estudiantes de trabajar el tema y desarrollar este tipo de actividades más que los tradicionales programas de orientación vocacional, se consideró también las características de la población, siendo estos pertenecientes al área rural y que no cuentan con un gabinete psicológico de apoyo.

Los adolescentes del nivel secundario que asisten a ésta unidad educativa, oscilan desde los 11 a 20 años de edad, proceden de diferentes comunidades del distrito en donde se mantienen sus tradiciones, cultivo de la vid, actividades comerciales, campeonatos y ferias, conservando la vestimenta y la cultura tradicional.

Pertenecen a familias con un nivel socioeconómico de medio a bajo, siendo el sustento económico de las familias de estos jóvenes el cultivo de la uva, el tomate, pimentón y otras hortalizas, se dedican a la ganadería en menor proporción.

En muchos casos por pertenecer a familias desestructuradas, sólo cuentan con la presencia y apoyo de uno de los padres, buscando como alternativas trabajar y estudiar por necesidad, en consecuencia originando un rendimiento escolar bajo o la deserción escolar.

A continuación se detalla el número de estudiantes de la Unidad Educativa “Delfín Pino Ichazo”, por sexo y curso, quienes formaron parte del programa ejecutado:

**CUADRO N° 1**  
**POBLACIÓN BENEFICIARIA**

<b>Unidad Educativa</b>	<b>Curso</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>	<b>Total</b>
<b>Delfin Pino Ichazo</b>	1ro A	11	9	20
	1ro B	9	10	19
	1ro C	8	12	20
	2do A	13	12	25
	2do B	10	14	24
	2do C	12	9	21
	3ro A	15	12	27
	3ro B	14	11	25
	3ro C	11	14	25
	4to A	13	11	24
	4to B	11	12	23
	4to C	7	15	22
	5to A	11	14	25
	5to B	7	15	22
	6to A	12	10	22
	6to B	9	14	23
<b>Total</b>		<b>173</b>	<b>194</b>	<b>367</b>

Fuente: Dirección Unidad Educativa "Delfin Pino Ichazo"

Elaboración: Propia

## 5.2. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

### ▪ Fase de primer contacto con la institución

Se coordinó con el director y los profesores de la Unidad Educativa “Delfin Pino Ichazo”, solicitando la autorización y el permiso correspondiente para ingresar al establecimiento y llevar a cabo la Práctica Institucional con los adolescentes.

### ▪ Fase de elaboración del programa

Se procedió con la elaboración del programa de habilidades sociales para promover la resiliencia en estudiantes de secundaria, el cual fue realizado de acuerdo a las necesidades establecidas en los adolescentes. Constituido en su totalidad por 15 sesiones siendo elaborado en base a distintos programas de intervención de resiliencia y habilidades sociales. De esta manera, se utilizaron como referencia los siguientes documentos y programas:

*“Habilidades sociales en la adolescencia: un programa de intervención”* de Cristina Camacho Gómez y Martha Camacho Calvo aplicado a jóvenes de España; asimismo el *“Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares”*, aplicado al sistema educativo peruano y elaborado por un equipo de salud mental.

El *“Taller para adolescentes: Aprendiendo a comunicarnos”* y El *“Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes”*, elaborado para promover la salud y el desarrollo de los adolescentes y jóvenes entre 10 y 24 años de edad, en la región de Latinoamérica y El Caribe. Y el programa de *“Fortalecimiento de la resiliencia”* aplicado a niños de 6 a 9 años de la Unidad Educativa Gmeiner SOS de la Ciudad de Tarija, elaborado por Osbaldo Sagredo Celso.

### ▪ Fase de diagnóstico

Se realizó la evaluación inicial del nivel de resiliencia mediante la *Escala de Resiliencia* de Wagnild y Young la misma fue revisada por los autores en 1993 y siendo adaptada, traducida del inglés y analizada psicométricamente por Novella en 2002 en el *Perú*, dirigida a adolescentes y adultos, compuesta de 25 ítems que

evalúan las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción, considerando también una Escala Total.

De la misma manera, se evaluaron las habilidades sociales que presentan los adolescentes, a través de la aplicación de una *Escala de evaluación de las Habilidades Sociales*, instrumento creado por el equipo de investigación de la “Junta de Andalucía” de España. Para adolescentes de entre 12 y 17 años. Posee una baremación en centiles según el sexo y la edad. Compuesta por 12 ítems que versan sobre las habilidades sociales tanto comunicativas o relacionales, la asertividad (positiva y negativa) y las habilidades de resolución de conflictos. Se obtiene una puntuación global en habilidades sociales.

- **Fase de intervención**

Consistió en la aplicación de un Programa de Habilidades Sociales para Promover la Resiliencia, el cual incluye los siguientes componentes:

- **Habilidades comunicativas o relacionales.**

Para la dimensión de habilidades comunicativas o relacionales, se llevó a cabo 3 sesiones, con el objetivo de que los adolescentes perciban que son hábiles para comunicarse y relacionarse con las personas. Se realizaron trabajos en grupo y dinámicas grupales para generar la interacción entre los adolescentes.

- **Asertividad.**

Se refiere a la percepción que los adolescentes tienen sobre su capacidad para ser asertivos, es decir, para expresar sus propias ideas o pedir información de forma adecuada y sin ser agresivos. Para abarcar esta dimensión, se establecieron 3 sesiones que fueron aplicados con el objetivo de elevar el nivel de asertividad.

- **Habilidades de resolución de conflictos**

Componente que está constituido por una sesión que se efectuó a través de la técnica de role playing. La resolución de conflictos se refiere a la capacidad percibida del

adolescente para resolver situaciones interpersonales conflictivas en las que pueden actuar para encontrar soluciones.

→ **Ecuanimidad.**

Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, es tomar las cosas tranquilamente y moderando nuestras actitudes ante la adversidad. Para esta dimensión se realizó una sesión.

→ **Perseverancia.**

Se procedió con la aplicación de una sesión para promover en los adolescentes la persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.

→ **Confianza en sí mismo.**

Se realizó una sesión con la finalidad de generar en los adolescentes la habilidad para creer en sí mismo y en sus capacidades, dicha sesión consistió en una dinámica grupal.

→ **Satisfacción personal.**

Con el objetivo de que los adolescentes comprendan el significado de la vida a través del reconocimiento de logros, metas, aspiraciones, sueños y cómo se contribuye a esta, se procedió con la realización de una sesión.

→ **Sentirse bien sólo.**

Se realizaron 2 sesiones, que contienen dinámicas grupales y técnica de lluvia de ideas que contribuyeron a generar en los adolescentes el significado de libertad y que son únicos y muy importantes.

▪ **Fase de evaluación final**

Se evaluó el impacto del programa una vez finalizadas las sesiones de intervención a través de un post-test, se aplicaron de esta manera las escalas de Resiliencia y Habilidades Sociales. La aplicación del programa de intervención consiguió

promover la resiliencia mediante el desarrollo de un programa de habilidades sociales en estudiantes de secundaria que asisten a la Unidad Educativa “Delfín Pino Ichazo” de La Localidad “La Concepción” del Municipio de Uriondo.

### **5.3. MÉTODOS, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES EMPLEADOS EN LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

#### **5.3.1. Método**

Se utilizó el método activo participativo, el cual según Agrelo, A., permite realizar lo siguiente:

“Posibilita la transmisión de información, pero prioriza la formación de los sujetos, promoviendo el pensamiento crítico, la escucha tolerante y respetuosa, la consciencia de sí mismo y de su entorno, el razonamiento y el diálogo, la discusión y el debate respetuoso”.<sup>26</sup>

#### **5.3.2. Técnicas**

El programa de intervención procedió con la utilización de las siguientes técnicas:

##### **◆ Dinámicas de grupo:**

Las dinámicas de grupo funcionaron como un instrumento para generar la cohesión entre los miembros del grupo, el conocimiento de sí mismos, el conocimiento de los otros y del grupo en concreto. La dinámica de grupo consistió en el aprendizaje, tanto teórico como práctico, organizando el trabajo en parejas y grupos pequeños.

##### **◆ Técnica interrogativa:**

Tuvo la finalidad de conocer las experiencias de los miembros del grupo y explorar sus conocimientos respecto al tema y asimismo detectar la comprensión que se va teniendo sobre el mismo. Se propició el intercambio de opiniones con el grupo, el planteamiento y la formulación de preguntas que permitió evaluar el logro de los objetivos.

---

<sup>26</sup> <http://es.slideshare.net/andreagrelo/metodologa-participativa:Metodología participativa>.

◆ **Técnica expositiva:**

Se impartieron clases expositivas y breves presentaciones en plenaria en cada una de las sesiones, para presentar un tema determinado, declarar los objetivos del contenido y realizar la retroalimentación correspondiente.

◆ **Técnica de análisis:**

El objetivo en este caso fue el proponer elementos reales o simbólicos que permitan reflexionar sobre algunos temas o situaciones de la vida cotidiana. Se presentaron problemas de la vida real, aplicando los conocimientos a casos de personas en sus experiencias vividas.

Se analizaron soluciones bajo sus aspectos positivos y negativos. El caso se asignó para su estudio antes de discutirlo, creando una atmósfera propicia para intercambio de ideas

◆ **Técnica de lluvia de ideas:**

Esta técnica permitió que cada participante exprese espontáneamente sus ideas. Se plantearon afirmaciones y preguntas para que los participantes den sus respuestas espontáneas, se pudo hacer hincapié en algunos conceptos y descartar otros, hasta que se logró el consenso del grupo. El objetivo fue generar ideas, las cuales fueron escritas sobre un pizarrón o un papelógrafo.

◆ **Técnica audiovisual:**

Se prepararon ayudas visuales para la ejecución de algunas sesiones, se realizaron la presentación de videos para generar el análisis y la reflexión del grupo, así también se requirió el uso de data show para la presentación de diapositivas con la finalidad de presentar un tema determinado.

◆ **Técnica de role playing:**

Se realizaron simulaciones de situaciones que se presentan en la vida real, al practicar esta técnica se adoptaron papeles de un personaje en concreto, imaginando la forma de actuar, las decisiones, las posturas individuales y de los grupos, sobre todo en las

sesiones que desarrollan la habilidad de resolución de conflictos, para posibilitar la práctica, transmisión de información y conocimientos.

### **5.3.3. Instrumentos**

Para efectuar el diagnóstico y la evaluación final se utilizaron las siguientes pruebas:

- **Escala de habilidades sociales**

Instrumento de evaluación creado por el equipo de investigación de la “Junta de Andalucía” de España. Puede ser aplicado de forma individual o colectiva a adolescentes de entre 12 y 17 años.

Posee una baremación en centiles según el sexo y la edad. Consta de 12 ítems que versan sobre las habilidades sociales tanto comunicativas o relacionales, la asertividad (positiva y negativa) y las habilidades de resolución de conflictos. Se obtiene una puntuación global en habilidades sociales, así como puntuaciones concretas en las subescalas que componen la misma: habilidades comunicativas o relacionales, asertividad y habilidades de resolución de conflictos.

- **Escala de resiliencia**

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. En el Perú, la Escala original fue adaptada, traducida del inglés y analizada psicométricamente por Novella en 2002. La aplicación es tanto para adolescentes como para adultos y está compuesta de 25 ítems.

La Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción. Asimismo, considera una Escala Total.

### **5.3.4. Materiales**

Los materiales utilizados para el desarrollo del programa de intervención, de manera general son: hojas de trabajo, fotocopias, cinta adhesiva, marcadores, lapiceras, hojas de papel blancas y de colores, papelógrafos, videos, cartulinas, lápices, borrador, data show, fotografías, revistas, tijeras, pegamento, etc.

### **5.3.5. Contraparte Institucional**

La Unidad Educativa como contraparte institucional estuvo comprometida a:

- Facilitar la población para la ejecución del programa, compuesta por adolescentes de 12 a 17 años.
- Proporcionar el ambiente, aulas donde se desarrollaron las diferentes actividades, la utilización de los medios y recursos materiales como ser pizarras, data show y la colaboración de los profesores.
- Supervisar el trabajo a partir del cumplimiento de los objetivos propuestos.
- Supervisar los informes a ser presentados.

Prosiguiendo con el análisis e interpretación de los datos, se presentan a continuación los cuadros de cada uno de los componentes que conformaron parte de la ejecución del programa, pertenecientes a la Resiliencia y las Habilidades Sociales, respondiendo de esta manera a los objetivos establecidos en la Práctica Institucional.

Se describen así también los resultados obtenidos a través de la aplicación de las escalas mediante un pre-test y post-test, posteriormente, se elaboran los gráficos que permiten verificar el nivel inicial y el impacto del programa.

Así mismo, se evidencia cada una de las sesiones establecidas con los adolescentes, las cuales fueron realizadas en la Práctica Institucional, especificando el desarrollo, cierre y observaciones de las mismas.

Es importante aclarar que los resultados obtenidos a través de la aplicación del pre y post test en los componentes de Resiliencia y Habilidades Sociales son porcentajes que no sobrepasan del 50% en cada uno de los grados de conformidad de ambas escalas, por lo que no son datos porcentuales significativos, es decir, que no existen respuestas marcadas en cada uno de los ítems o afirmaciones.

Debido a la dispersación que se obtuvo en las respuestas, en los cuadros correspondientes se han tomado en cuenta porcentajes que están muy cercanos al más significativo o al porcentaje mayor, para hallar de esta manera la tendencia de las respuestas de los adolescentes participantes en cada uno de los ítems específicos y en la puntuación global de las escalas utilizadas para la evaluación.

## 6.1. ANÁLISIS DEL NIVEL INICIAL

- En respuesta al primer objetivo específico establecido “Evaluación del nivel inicial de resiliencia y habilidades sociales que presentan los adolescentes” se muestran los siguientes datos obtenidos:

### CUADRO N° 2

#### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: ECUANIMIDAD

ECUANIMIDAD	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	5	1%	14	4%	26	7%	79	22%	93	25%	88	24%	62	17%	367	100%
8. Soy amigo (a) de mí mismo (a).	9	2,5%	12	3,3%	2	0,5%	33	9%	48	13%	120	32,7%	143	39%	367	100%
11. Rara vez me pregunto por qué suceden las cosas.	9	2,5%	23	6%	21	5,7%	77	21%	81	22,1%	102	28%	54	14,7%	367	100%
12. Tomo las cosas una por una.	4	1,1%	16	4%	18	5%	46	12,5%	86	23,4%	124	34%	73	20%	367	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

En cuanto al componente Ecuanimidad de la resiliencia, se puede observar que no existen respuestas marcadas en los ítems respectivos, pero sí es notable una tendencia de los adolescentes hacia los grados de conformidad “Muy y totalmente de acuerdo” en un **32,7%** y **39%**, en el ítem “Soy amigo (a) de mí mismo (a)”, es decir que

consideran que se aprecian, aceptan como son, con sus cualidades y defectos, desde la autocrítica, confiando en su potencial y en su capacidad de lograr muchas cosas en su vida a pesar de los fracasos personales que hayan vivenciado en esta etapa, manteniendo un estado de ánimo estable.

*La ecuanimidad es equilibrio y estabilidad del estado de ánimo, es una mente emocionalmente trabajada conscientemente, que no se deja arrastrar por los acontecimientos y emociones negativas. La ecuanimidad es la persona bien afincada en sí misma, imperturbable ante las vicisitudes de la vida, manteniendo un sosiego y lucidez a pesar de las sensaciones gratas o ingratas, de lo placentero y doloroso.*<sup>27</sup>

Asimismo, se observa una leve tendencia del **23,4%** y del **34%** de adolescentes que se encontraron “Un poco y muy de acuerdo” con la afirmación “Tomo las cosas una por una”, lo que podría denotar que consideran pueden concentrar sus esfuerzos en hacer una sola cosa a la vez, cambiar de una labor a otra de manera más eficiente, en vez de hacer lo contrario no pudiendo separar una cosa de otra en sus mentes, ni dejar de pensar en lo que no están haciendo para concentrarse en lo que sí están haciendo, realizando sus actividades más eficazmente.

*A medida que intentamos hacer cada vez más cosas y cada vez en menos tiempo, con frecuencia ocurre que cometemos errores sin darnos cuenta.*<sup>28</sup> La ecuanimidad permite tomar las cosas tranquilamente, moderando las actitudes, de esta manera la persona *ahorra en energías que se malgastarían en reacciones desorbitadas o con actitudes erróneas y extremadas.*<sup>29</sup>

---

<sup>27,28</sup> <http://www.psico.org/articulos/eres-estable-emocionalmente/>

<sup>28</sup> Britnell, A. (2011). *El mito de las “multitareas”*. Revista Selecciones Reader’s Digest, (847), 64-68.

### CUADRO N° 3

### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: SENTIRSE BIEN SOLO

SENTIRSE BIEN SOLO	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
5. Puedo estar solo (a) si es necesario.	11	3%	21	5,7%	15	4%	46	13%	63	17%	109	29,5%	102	27,8%	367	100%
3. Dependo más de mí mismo (a) que de otras personas.	12	3,3%	25	6,8%	12	3,3%	48	13%	70	19,1%	110	30%	90	24,5%	367	100%
19. Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista.	6	2%	6	2%	13	3,5%	63	17%	115	31,3%	100	27,2%	64	17%	367	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

Con respecto al componente Sentirse bien solo, observamos una tendencia del **29,5%** y el **27,8%** de los adolescentes mencionando estar “Muy y totalmente de acuerdo” con la afirmación “Puedo estar solo si es necesario”, es decir que estos jóvenes no consideran el estado de soledad como un sufrimiento o un pesar, si no que se sienten bien estando consigo mismos y sin la exigencia de estar en compañía, si es que el momento o la situación lo requiere ellos pueden realizar actividades y atreverse a estar solos, pueden ir a comer solos, quedarse en casa o simplemente pensar.

Para desarrollar esta capacidad es necesario *consolarse a uno mismo sin necesidad de recurrir en exceso a los demás o a apoyos externos. Aunque es bueno buscar el apoyo de los demás, también es importante tener la capacidad de auto-consolarse y*

*calmarse, de modo que recurramos a los demás no porque sin ellos nos hundimos sino como una ayuda para afrontar una situación difícil.*<sup>30</sup>

Así también, el **31,3%** y el **27,8%** de los adolescentes se encontró “Un poco y muy de acuerdo” con la afirmación “Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista”, es decir que los jóvenes tratan de crear en su mente un lugar seguro y de apoyo, evitando el tener una perspectiva totalmente negativa de las circunstancias o situaciones por las que atraviesan. Solamente cuando estamos solos podemos ponernos en contacto con nosotros mismos.

*Esa oportunidad nos permite vernos y evaluar si realmente somos como queremos ser y si estamos haciendo lo que deseamos hacer; y si esa imagen no estuviera de acuerdo con nuestras expectativas, es el momento de preguntarnos, que es lo que estamos haciendo ahora para lograrlo.*<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> <http://www.cepvi.com/index.php/psicologia/articulos/recuperarse-tras-una-crisis-recursos-psicologicos?start=1>

<sup>31</sup> <http://psicologia.laguia2000.com/general/la-soledad>

## CUADRO N° 4

### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: CONFIANZA EN SÍ MISMO

CONFIANZA EN SÍ MISMO	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
6. Me siento orgulloso (a) de haber logrado cosas en mi vida.	10	3%	4	1,1%	5	1,4%	24	6,5%	24	6,5%	101	27,5%	199	54%	367	100%
9. Siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo.	25	6,8%	32	8,7%	41	11,2%	71	19,3%	96	26,2%	65	17,7%	37	10,1%	367	100%
10. Soy decidido (a).	7	1,9%	16	4,4%	21	5,7%	64	17,4%	68	18,5%	103	28,1%	88	24%	367	100%
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	6	2%	11	3%	13	3,5%	65	17,7%	93	25%	112	30,5%	67	18,3%	367	100%
17. El creer en mí mismo (a) me permite atravesar tiempos difíciles.	11	3%	21	5,7%	12	3,3%	34	9,3%	66	18%	129	35,1%	94	25,6%	367	100%
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	11	3%	3	0,8%	11	3%	38	10,4%	75	20,4%	115	31,3%	114	31,1%	367	100%
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	9	2,5%	5	1,4%	6	1,6%	50	14%	78	21%	134	36,5%	85	23%	367	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

De la misma manera en el componente de Confianza en sí mismo, observamos que no existen respuestas significativas, hallando solo una tendencia del **27,5%** y el **54%** de los adolescentes que demostraron estar “Muy y totalmente de acuerdo” con la

afirmación, me siento orgulloso (a) de haber logrado cosas en mi vida, manifestando que tienen logros alcanzados y que estos les hace sentir bien creando mayor confianza en su persona por la satisfacción de haberlas logrado, *generándoles una recompensa emocional y de alegría que les permite confiar en sus propias capacidades.*<sup>32</sup>

Los adolescentes respondieron a la afirmación “soy decidido (a)” con porcentajes del **28,1%** y **24%**, encontrándose así “Muy y en total acuerdo”, haciendo referencia a que posiblemente tienen definido lo que quieren y lo que no quieren y que a la vez tienen la capacidad de expresar sus pensamientos con seguridad sin dejar que otras personas influyan en sus decisiones. La resiliencia *se trata de actitud, de decisión y de tener la confianza de que puedes lograr lo que te propones.*<sup>33</sup>

Asimismo el **31,3%** y el **31,1%** consideran que se encuentran “Muy y totalmente de acuerdo” de que en un hecho de emergencia son personas en las que se puede confiar, demostrando que al no ser ellos en este caso la persona que tiene el problema, sino que es alguien más, darían con gusto su mejor consejo, por así decirlo, siendo esta una forma de mirar desde otra perspectiva e interpretar la realidad de forma diferente, demostrando que pueden confiar en ellos en una emergencia o situación difícil. *“Lo importante es tener la capacidad necesaria para resolver problemas y confiar en los instintos, esto ayudará a construir la resiliencia en la persona”.*<sup>34</sup>

---

<sup>32,33,34</sup> [http://www.la-razon.com/index.php?\\_url=/suplementos/mia/Resiliencia-actitud-salir-adelante\\_0\\_2438156243.html](http://www.la-razon.com/index.php?_url=/suplementos/mia/Resiliencia-actitud-salir-adelante_0_2438156243.html)

## CUADRO N° 5

### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: PERSEVERANCIA

PERSEVERANCIA	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
1. Cuando planeo algo lo realizo.	5	1,4%	11	3%	14	3,8%	43	11,7%	83	22,6%	135	36,8%	76	20,7%	367	100%
2. Generalmente enfrento los problemas de una u otra forma.	8	2,2%	4	1,1%	21	5,7%	45	12,3%	99	27%	129	35,1%	61	16,6%	367	100%
4. Mantener el interés en las cosas es importante para mí.	10	2,7%	16	4,4%	23	6,3%	47	12,8%	86	23,4%	102	27,8%	83	22,6%	367	100%
14. Soy disciplinado (a) en las cosas que hago.	8	2,2%	22	6%	13	4%	45	12%	81	22%	118	32%	80	21,8%	367	100%
15. Mantengo el interés en las cosas.	7	2%	10	2,7%	14	3,8%	54	14,7%	86	23,4%	128	34,9%	68	18,5%	367	100%
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	21	6%	21	5,7%	20	5,4%	49	13%	71	19,3%	113	31%	72	19,6%	367	100
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	6	2%	9	2,5%	11	3%	35	9,5%	91	24,8%	130	35%	85	23,2%	367	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

En el componente Perseverancia, también se observan respuestas poco significativas, el **22,6%** y el **36,8%** de los adolescentes indicó estar “Un poco y muy de acuerdo”, al

inferir que cuando planean algo lo realizan, aquellos estudiantes que sí lo hacen demuestran firmeza y sobretodo constancia en la ejecución de sus propósitos. *Perseverancia es repetir acciones o pensamientos hasta lograr un objetivo.*<sup>34</sup>

Asimismo, un **27%** y **35,1%** señaló estar “Un poco y muy de acuerdo” con la afirmación que menciona que generalmente enfrentan los problemas de una u otra forma, a pesar de que se pueden cometer errores y tal vez haya que volver a empezar aprendiendo de ellos, de esta forma hacen frente a los obstáculos. Las personas resilientes *son constantes y perseveran hasta lograr la meta y se adaptan a la situación difícil buscando proactivamente la salida.*<sup>35</sup>

Por último los adolescentes se encuentran “Un poco y muy de acuerdo” con la afirmación “Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida”, en un **24,8%** y **35%**, manifestando de esta manera que los adolescentes saben que se encontrarán con obstáculos y consideran que son capaces de resistir sin renunciar. Según E. Chavez y E. Yturralde *la resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones que permiten avanzar en contra de la corriente y superarse.*<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup> <http://www.somosevoluzion.com/las-4-habilidades-de-la-persona-con-inteligencia-apreciativa/>

<sup>35</sup> <https://alejandrogorenstein.com.ar/2013/12/23/la-resiliencia-esta-relacionada-con-la-autoconfianza-la-orientacion-al-logro-y-la-perseverancia/>

<sup>36</sup> <http://blog.inspiringbenefits.com/recursos-humanos/caer-levantarse-aprender-y-volver-a-empezar-resiliencia/>

## CUADRO N° 6

### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: SATISFACCIÓN PERSONAL

SATISFACCIÓN PERSONAL	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	14	4%	13	3,5%	4	1%	31	8,4%	59	16,1%	108	29%	138	38%	367	100%
21. Mi vida tiene significado.	10	2,7%	12	3,3%	2	0,5%	34	9,3%	35	9,5%	114	31,1%	160	43,6%	367	100%
22. No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar.	17	4,6%	35	9,5%	25	6,8%	79	21,5%	86	23,4%	87	23,7%	38	10,4%	367	100%
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	9	2%	8	2%	10	3%	25	6,8%	38	10,4%	120	33%	157	42,8%	367	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

Por último, en el componente de Satisfacción personal, se puede observar que en la afirmación “Mi vida tiene significado”, el **31,1%** y el **43,6%** de los adolescentes se encuentra “Muy y totalmente de acuerdo”, lo que quiere decir que este porcentaje de jóvenes poseen el deseo de lograr la autorrealización personal, consideran que tienen una misión o un propósito por cumplir, saben qué quieren ser en la vida y tienen metas y sueños establecidos, saben cómo quieren ser recordados, realizando actividades que le apasionan, poniendo una gran dedicación para ser una buena persona.

*Como la resiliencia no es algo estático, sino que forma parte del devenir de la propia persona, a ésta la determinan la propia historia de cada cual, se podría decir que es*

*la capacidad del individuo de dialogar consigo mismo positivamente, con su memoria, con sus recuerdos más o menos conscientes, es la capacidad de explorar, de buscar un sentido a tu propia historia de enriquecerse ante la adversidad para "salir fortalecidos del dolor"<sup>37</sup>*

El **23,4%** y el **23,7%** de los adolescentes se encontraron “Un poco y muy de acuerdo” con la afirmación “No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar”, indicando que posiblemente los jóvenes pueden concentrarse y abstraerse en el momento presente, sin pensar en los errores pasados, pues saben que esto contribuye a su sabiduría sintiendo satisfacción personal porque consideran que el preciso instante en que están viviendo lo tienen todo.

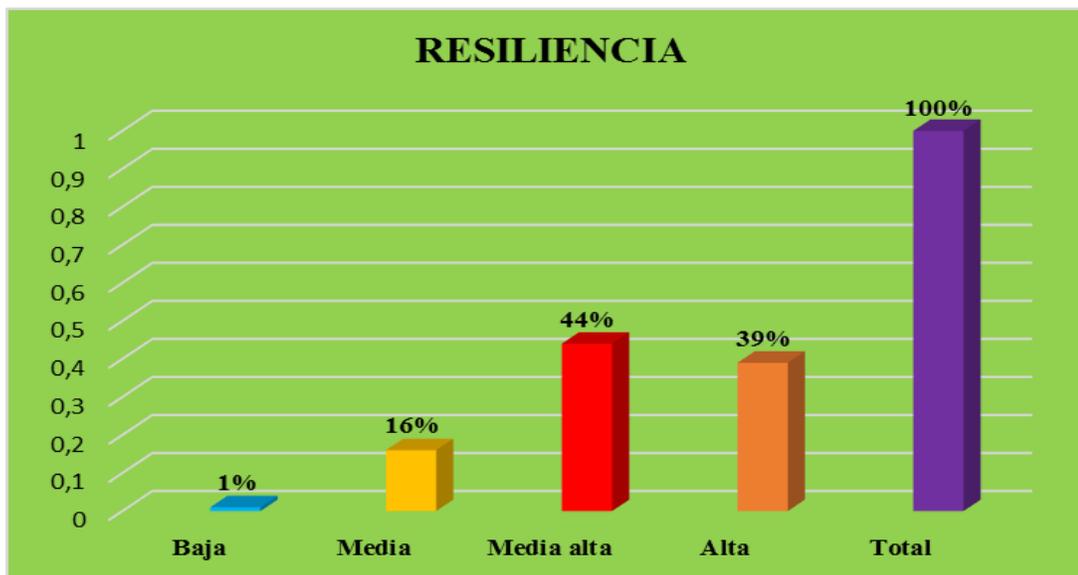
*Cada individuo reacciona diferente frente a las adversidades: algunos toman actitudes positivas, superan los obstáculos admirablemente y tratan de sacar aprendizajes de estas situaciones. Otros se quedan marcados y estancados en sus recuerdos negativos. Aquellas personas que logran recuperarse fácilmente, que aprenden de los problemas y mantienen un espíritu de esperanza frente a las adversidades se las consideran resilientes.<sup>38</sup>*

---

<sup>37</sup> Aguirre, J. (2007). *Resiliencia, construir en la adversidad*.

<sup>38</sup> <http://blog.inspiringbenefits.com/recursos-humanos/caer-levantarse-aprender-y-volver-a-empezar-resiliencia/>

**GRÁFICO N° 1**  
**RESILIENCIA**  
**PUNTUACIÓN GLOBAL DE RESILIENCIA**



Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

Como se puede observar el **44%** y **39%** de los adolescentes poseen una tendencia en un nivel elevado de Resiliencia, encontrándose en los niveles Media alta y Alta, señalando que se perciben a sí mismos con la capacidad de afrontar sus miedos, sus dificultades, que pueden valerse por sí mismos, creyendo en su potencial para conseguir grandes logros a pesar de sus problemas, lo que expresaría que los adolescentes poseen seguridad en la percepción de sus capacidades para afrontar la adversidad, considerando que ya tienen todo lo necesario para hacerle frente. *Aquellas personas que logran recuperarse fácilmente, que aprenden de los problemas y mantienen un espíritu de esperanza frente a las adversidades se las consideran resilientes.*<sup>39</sup>

<sup>39</sup> <http://blog.inspiringbenefits.com/recursos-humanos/caer-levantarse-aprender-y-volver-a-empezar-resiliencia/>

Como adolescentes resilientes no se resisten a lo inevitable, más bien tratan de sobreponerse o adaptarse a estas situaciones, extrayendo un aprendizaje de estas experiencias. *El individuo resiliente, no se resiste al acontecimiento traumático, pues para que haya resiliencia se tiene que haber sufrido una herida traumática, lo que sucede es que el individuo es capaz de sobreponerse a ésta y es capaz de rehacer su vida, sin que ésta herida le condicione, siendo incluso capaz de extraer aprendizaje del dolor.*<sup>40</sup>

## CUADRO N° 7

### HABILIDADES SOCIALES

#### COMPONENTE: HABILIDADES COMUNICATIVAS O RELACIONALES

HABILIDADES COMUNICATIVAS O RELACIONALES	Totalmente falsa		Falsa		Algo falsa		Ni falsa ni verdadera		Algo verdadera		Verdadera		Totalmente verdadera		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
1. Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco.	68	18,5%	74	20,2%	78	21,3%	50	13,6%	51	13,9%	29	7,9%	17	4,6%	367	100%
3. Me da temor hablar cuando hay mucha gente.	96	26,2%	101	27,5%	61	16,6%	39	10,6%	26	7,1%	28	7,6%	16	4,4%	367	100%
5. Me cuesta trabajo invitar a un (a) conocido (a) a una fiesta, al cine, etc.	70	19,1%	69	18,8%	60	16,3%	56	15,3%	28	7,6%	51	13,9%	33	9%	367	100%
6. Me da temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente.	101	27,5%	91	24,8%	53	14,4%	45	12,3%	27	7,4%	31	8,4%	19	5,2%	367	100%
8. Me resulta muy difícil decirle a un (a) chico (a) que quiero salir con él (ella).	149	40,6%	61	16,6%	42	11,4%	30	8,2%	30	8,2%	27	7,4%	28	7,6%	367	100%

Fuente: Escala para la evaluación de las Habilidades Sociales

Elaboración: Propia

<sup>40</sup> Aguirre, J. (2007). *Resiliencia, construir en la adversidad*.

En cuanto al componente de Habilidades comunicativas o relacionales se puede observar que el **26,2%** y el **27,5%**, manifestó que es “Totalmente falsa y falsa” la afirmación “Me da temor hablar cuando hay mucha gente”, es decir que es posible que estos porcentajes de estudiantes pueden controlar la timidez y el nerviosismo de hablar en público, sobre todo en su entorno escolar durante la participación en clases y en las disertaciones o exposiciones frente a sus compañeros de curso.

*Es normal tener miedo a hablar en público. Éste nos puede ayudar a estar más activos en nuestra comunicación. También es normal tener algunas equivocaciones, pero lo importante es no prestarle atención y seguir concentrados en lo que queremos decir.*<sup>41</sup>

Luego en el siguiente ítem “Me da temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente” el **27,5%** y el **24,8%** indicó que esta es “Totalmente falsa y falsa”, expresando que tienen el valor para conformar relaciones con jóvenes del sexo opuesto y que pueden interactuar exitosamente con los demás, demostrando confianza y seguridad en ellos mismos, considerando que tienen la habilidad de enfrentar la ansiedad y pueden regular sus emociones al entablar comunicación con otras personas.

*Iniciar una conversación cuando no conocemos a nuestro interlocutor o cuando nuestro conocimiento es mínimo supone una tarea que prácticamente a todo el mundo le resulta extremadamente complicada, sobre todo por el hecho de que, de forma habitual, esta circunstancia se produce acompañada de elevada ansiedad por parte de la persona que se enfrenta a ella. La ansiedad que aparece, normalmente va a estar relacionada con el miedo que podamos tener a ser rechazados, a no caer bien, a dar una mala imagen o a equivocarnos.*<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Equipo Docente en ABP. Facultad de Psicología. *Habilidades sociales y de comunicación*. Universidad de Murcia.

<sup>42</sup> Hofstadt, C., (2005). *El libro de las habilidades de comunicación: Cómo mejorar la comunicación personal*. (2<sup>da</sup> ed.). España: Díaz de Santos.

## CUADRO N° 8

### HABILIDADES SOCIALES

#### COMPONENTE: ASERTIVIDAD

ASERTIVIDAD	Totalmente falsa		Falsa		Algo falsa		Ni falsa ni verdadera		Algo verdadera		Verdadera		Totalmente verdadera		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
2. Suelo alabar o felicitar a mis compañeros (as) cuando hacen algo bien.	13	3,5%	27	7,4%	35	9,5%	44	12%	110	30%	91	24,8%	47	12,8%	367	100%
7. Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho (a) por algo que ha hecho.	12	3,3%	32	8,7%	36	9,8%	59	16,1%	88	24%	79	21,5%	61	16,6%	367	100%
11. Si tengo la impresión de que alguien está molesto conmigo le pregunto por qué.	26	7%	16	4,4%	19	5,2%	41	11,2%	59	16,1%	104	28,3%	102	27,8%	367	100%

Fuente: Escala para la evaluación de las Habilidades sociales

Elaboración: Propia

En el componente de Asertividad, se puede observar que en el ítem, “Suelo alabar o felicitar a mis compañeros (as) cuando hacen algo bien” el **30%** y el **24,8%** de los adolescentes respondió que esta afirmación es “Algo verdadera y verdadera”, deduciendo de esta manera que es probable que los jóvenes utilicen esta habilidad tan simple como lo es el hacer elogios dentro de su entorno escolar y con sus compañeros, lo que podría estar contribuyendo a mejorar la expresión de pensamientos y sentimientos, por ende, mejorando la comunicación entre ellos.

*La persona asertiva expresa los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. El mensaje básico de la aserción es: Esto es lo que yo pienso. Esto*

*es lo que yo siento. Así es como veo la situación. El mensaje expresa “quién es la persona” y se dice sin dominar o degradar a la otra persona.*<sup>43</sup>

Así también observamos que el **28,3%** y el **27,8%** de los adolescentes considera que para ellos es “Verdadera y totalmente verdadera” la afirmación “Si tengo la impresión de que alguien está molesto conmigo le pregunto por qué”, lo que implicaría que estos porcentajes de jóvenes no tienen temor de expresar lo que sienten o están pensando. *La aserción implica respeto, respeto hacia uno mismo, expresar las necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de la otra persona.*<sup>4</sup>

---

<sup>43,44</sup> Equipo Docente en ABP. Facultad de Psicología. *Habilidades sociales y de comunicación.* Universidad de Murcia.

## CUADRO N° 9

### HABILIDADES SOCIALES

#### COMPONENTE: HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

HABILIDADES DE RESOLUCION DE CONFLICTOS	Totalmente falsa		Falsa		Algo falsa		Ni falsa ni verdadera		Algo verdadera		Verdadera		Totalmente verdadera		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
4. Cuando dos amigos (as) se han peleado, suelen pedirme ayuda.	35	9,5%	59	16%	47	13%	61	16,6%	86	23,4%	53	14,4%	26	7,1%	367	100%
9. Suelo mediar en los problemas entre compañeros (as).	33	9%	28	7,6%	37	10,1%	87	23,7%	72	19,6%	63	17,2%	47	12,8%	367	100%
10. Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo.	16	4,4%	30	8,2%	33	9%	57	15,5%	84	22,9%	87	23,7%	60	16,3%	367	100%
12. Cuando hay un problema con otros chicos o chicas, pienso y busco varias soluciones para resolverlo.	25	6,8%	40	11%	43	11,7%	57	15,5%	80	21,8%	75	20,4%	47	12,8%	367	100%

Fuente: Escala para la evaluación de las Habilidades Sociales

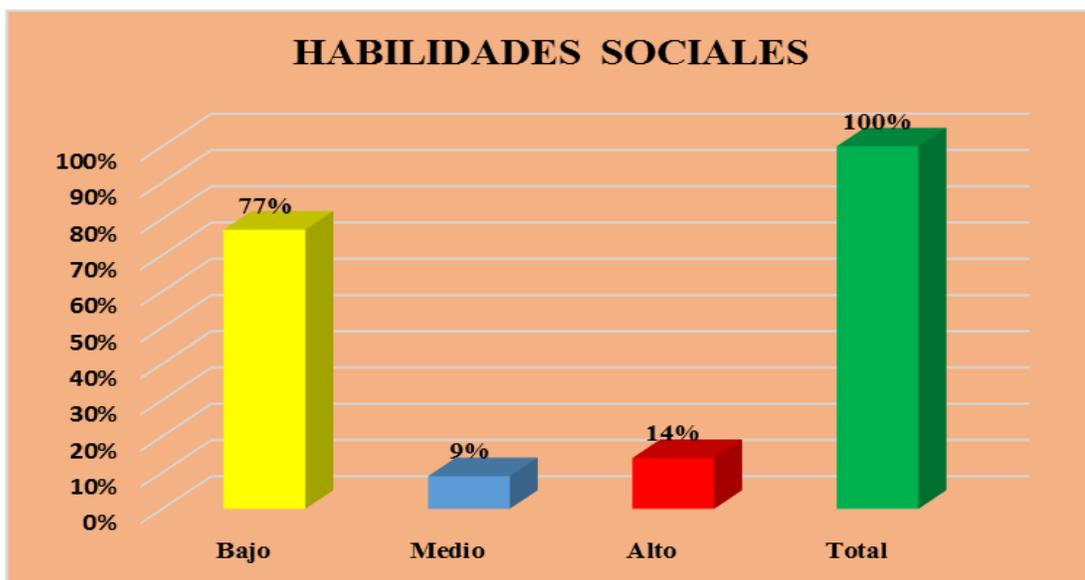
Elaboración: Propia

Posteriormente en el componente de Habilidades de resolución de conflictos, se observa que un **22,9%** y un **23,7%**, consideraron que es “Algo verdadera y verdadera” la afirmación “Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo”, demostrando posiblemente que es fácil para ellos ponerse en el lugar de sus amigos y compañeros, pudiendo ayudarles en sus problemas, brindando algún consejo y tratando de asumir estos problemas como propios, asimismo creen que poseen la capacidad que les permite intervenir en la resolución de conflictos que se puedan originar en el medio escolar. *La resolución de conflictos se refiere al proceso mediante el cual se descubre la mejor solución a un*

*problema. La puesta en práctica consiste en la actuación en la conducta resolutiva. La solución puede venir impuesta por una persona pero, si el conflicto es de grupo, será importante la participación de todos ellos.* <sup>44</sup>

La resolución de conflictos *incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente y lograr soluciones alternativas para problemas ya sean cognitivos como sociales.* <sup>45</sup>

**GRÁFICO N° 2**  
**HABILIDADES SOCIALES**  
**PUNTUACIÓN GLOBAL**



Fuente: Escala para la evaluación de las Habilidades Sociales

Elaboración: Propia

De acuerdo a los datos obtenidos mediante el pre-test, observamos que el **77%** de los adolescentes perciben que sus habilidades sociales se encuentran en un nivel bajo, lo que posiblemente refleja que los jóvenes suelen tener conflictos con los demás, que no resuelven de forma adecuada, presentando a veces agresividad o pasividad ante

<sup>44</sup> Peñafiel, E. y Serrano, C., (2010). *Habilidades sociales*. Madrid: Editex.

<sup>45</sup> Rodríguez, A. (2009). *Resiliencia*. Revista Psicopedagogía, 26 (80), 291-302.

este tipo de situaciones. Cuando expresan sus ideas, sentimientos o deseos, lo hacen de forma inadecuada o simplemente no las expresan.

*La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.*<sup>46</sup>

Así también se observa que solo el **14%** de los adolescentes poseen un nivel alto de habilidades sociales según su percepción, siendo probable que las capacidades emocionales y cognitivas de los mismos estén bien desarrolladas, siendo competentes en la percepción, comprensión y regulación de las emociones propias y de los demás. Cuando surgen conflictos interpersonales, son personas activas en su resolución, siendo elegidos por sus compañeros como mediadores o personas de confianza cuando se encuentran con un problema.

*Una persona con características resilientes es aquella que es capaz de establecer relaciones sociales constructivas, tiene un sentido positivo de sí mismo, dimensiona los problemas, tiene esperanza frente a las dificultades, extrae significado de las situaciones de estrés, desarrolla iniciativa y se fija metas posibles de alcanzar (Saavedra, E. 2004, p.51). La persona resiliente presenta una serie de factores internos que actúan como protectores, factores que le ayudan a superarlas situaciones de adversidad.*<sup>47</sup>

## **6.2. APLICACIÓN DEL PROGRAMA**

- Responde al segundo objetivo específico planteado en la Práctica Institucional, “Implementar un programa de habilidades sociales para promover la resiliencia en los adolescentes, considerando los siguientes componentes: Habilidades comunicativas o relacionales, asertividad,

---

<sup>46</sup> Caballo, V., (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Siglo XXI.

<sup>47</sup> <http://blog.inspiringbenefits.com/recursos-humanos/caer-levantarse-aprender-y-volver-a-empezar-resiliencia/>

habilidades de resolución de conflictos, ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo”.

## **PROGRAMA EJECUTADO**

### **PRIMERA PARTE: PRESENTACIÓN**

#### **SESIÓN 1**

**Tema:** Juego de las tarjetas.

**Objetivo:** Establecer el rapport con los estudiantes que forman parte del programa, propiciar la integración entre compañeros y la identificación de los nombres y cualidades positivas.

**Materiales:** Tarjetas de cartulina de 10 x 5 cm y alfileres para cada estudiante, papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.

#### **Actividad:**

1. Inicialmente se hizo la entrega de una tarjeta de cartulina de 10 x 5 cm y un alfiler a cada uno de los estudiantes.
2. Se les solicitó colocar en ella su nombre o su sobrenombre de forma vertical.
3. Luego se les indicó que escojan tres letras del nombre y busquen tres cualidades positivas para cada letra que reflejen su personalidad y las escriban.
4. Una vez escritos sus nombres y cualidades se les pidió escoger una cualidad.
5. Posteriormente se pegó el papelógrafo en la pizarra y se solicitó pasar al frente del aula a cada uno de los estudiantes para comenzar con la presentación.
6. Cada estudiante mencionó su nombre y explicó porque razón escogió esa cualidad. Y luego la escribieron en el papelógrafo. (Ver anexo N° 1).

**Cierre:** Para la promoción de la resiliencia es necesario propiciar el conocimiento mutuo entre los integrantes del grupo para generar apoyo y compañerismo, no hay mejor manera que a través del conocimiento de las cualidades positivas de sí mismos y del otro. La actividad permitió que se fortalezcan el autoconcepto de cada uno de

los adolescentes y mostrarse de esta manera como personas en las cuales sólo los rasgos positivos son primordiales y los cuales pueden ser desarrollados si así lo queremos, por tanto no carecemos de ellas.

La resiliencia inculca bastante en lo que es la relación satisfactoria con el otro, generando de esta manera la confianza propia y permitiendo crear lazos de amistad a través de la integración en un grupo.

**Observaciones:** Se observó sorpresa y temor en la mayoría de los adolescentes al momento de pedir que cada uno de ellos pase al frente y se presenten ante sus compañeros de curso con su nombre o sobrenombre, una de las tres cualidades colocadas en la tarjeta y explicar el porqué de la elección; varios de ellos trataban de ocultar lo que habían escrito en sus tarjetas como avergonzándose de ellas y otros manifestaban “él/ella no es así”, “está mintiendo”, algunos incluso se rehusaban a participar por timidez y no querían hacerlo, pero finalmente se sintieron animados al ver a la mayoría de sus compañeros salir hacia el frente y ser agradecidos por su participación con aplausos.

## **SESIÓN 2**

**Tema:** Introducción al tema de resiliencia y habilidades sociales.

**Objetivo:** Reconocer la importancia de la resiliencia y las habilidades sociales como medios que contribuyen a llevar una vida satisfactoria.

**Materiales:** Videos, Data show, parlantes.

### **Actividad:**

1. En primer lugar se lleva a cabo la exposición del tema de resiliencia y habilidades sociales a través de la presentación de diapositivas que contienen los siguientes conceptos:
  - a) ¿Qué es resiliencia?: Concepto y ejemplos.
  - b) ¿Qué son las habilidades sociales?: Concepto y ejemplos.
  - c) ¿Por qué son necesarias las habilidades sociales para recuperarse de la adversidad?: Ejemplos.

- d) Un adolescente resiliente: Características de una persona resiliente y componentes a abordar en el programa.
2. Para finalizar la exposición se prosigue con la visualización de dos videos que resumen y enfatizan en las características de una persona resiliente, se proyectaron los siguientes videos:
- a) “Resiliente”.
  - b) “El ser resiliente”.

**Cierre:** Las habilidades sociales o habilidades interpersonales conforman una parte esencial para la promoción de la resiliencia, al tener una adecuada formación en habilidades sociales hace que la relación con los demás sea mucho más enriquecedora y positiva.

De esta manera se propicia que las situaciones difíciles no golpeen bruscamente nuestra vida, pues los lazos con otras personas generarán el apoyo mutuo permitiendo que se afronten con éxito estas situaciones.

**Observaciones:** Los adolescentes mostraron bastante interés y curiosidad al escuchar los conceptos de Resiliencia y Habilidades sociales durante la exposición y presentación del tema.

Los ejemplos introducidos en las diapositivas les ayudaron a comprender como se manifiestan estos en las personas y pudieron con sus propias palabras manifestar estos conceptos y mencionar ejemplos relacionados con sus vidas.

## **SEGUNDA PARTE: HABILIDADES COMUNICATIVAS O RELACIONALES**

### **SESIÓN 3**

**Tema:** Utilizando mensajes claros y precisos.

**Objetivo:** Propiciar en los y las estudiantes la utilización de mensajes claros y precisos que permitan un mejor entendimiento con las personas.

**Materiales:** Un dibujo, hojas bond, bolígrafos y hoja de trabajo “Expresando mis mensajes con claridad y precisión” para cada estudiante.

**Actividad:**

1. Se entregó una hoja bond a cada uno de los estudiantes.
2. Luego se solicitó que un estudiante pase al frente del grupo en el aula y se le hizo entrega de un dibujo.
3. Se le indicó que tenía que dar instrucciones verbales al grupo, de tal manera que todos sus compañeros puedan hacer el mismo dibujo que le fue entregado.
4. En seguida se debía pedir a los demás estudiantes escuchar las instrucciones de su compañero (a) para que cada uno realice sus respectivos dibujos, asimismo se les explicó que mientras dibujan, no podían voltear ni repreguntar, sólo cumplir con las indicaciones de su compañero (a).
5. Posteriormente se solicitó dos o tres dibujos de los estudiantes y se los pegó en la pizarra junto con el dibujo original para analizar lo sucedido.
6. A continuación se hizo entrega de la hoja de trabajo “Expresando mis mensajes con claridad y precisión” a cada estudiante, para que pudiesen escribir con claridad los mensajes. (Ver anexo N° 2).
7. Finalmente se socializaron los mensajes escritos.

**Cierre:** El entablar conversaciones con el otro es de suma importancia en el fortalecimiento de la resiliencia. Cuando estamos atravesando un problema este nos puede provocar una serie de emociones conflictivas, que al no ser expresadas de la manera adecuada o en el momento preciso, puede generarnos algún tipo de angustia o ansiedad, entre otros problemas. A veces puede resultar muy difícil hablar con alguien sobre lo que se siente, es por eso que es importante tener el conocimiento de las ventajas y posibles desventajas de entablar una conversación con las personas que nos rodean, saber con quién hacerlo, como hacerlo, dar mensajes precisos y claros durante la comunicación a fin de que sean entendidos y así poder mejorar nuestras relaciones interpersonales.

**Observaciones:** Inicialmente, al dar las indicaciones de la actividad los adolescentes demostraron cierta sorpresa por lo que debía hacer su compañero voluntario al frente de ellos, algunos incluso manifestaron desacuerdo por sentirse presionados a realizar

un buen dibujo y no poder realizar preguntas al respecto, se les recordó que simplemente debían seguir con las instrucciones de su compañero sin importar que no haya similitud. Al concluir con el primer momento de la sesión, los adolescentes pudieron mencionar aquellos elementos que dificultan la comunicación y en el momento final comprendieron la importancia de dar mensajes respetuosos, claros y precisos en su entorno escolar, a profesores y compañeros de curso y sobretodo en su entorno familiar, a sus padres.

#### **SESIÓN 4**

**Tema:** El trueque de un secreto.

**Objetivo:** Poner en práctica la capacidad empática.

**Materiales:** Hojas bond, hoja de trabajo, bolígrafos.

#### **Actividad:**

1. Se distribuyó una hoja en blanco a cada uno de los participantes indicándoles que en la misma describan aquellas dificultades que tengan al relacionarse o comunicarse con otras personas tanto dentro de su entorno escolar como dentro de su entorno familiar y que no les gustaría exponer oralmente.
2. Se les recordó que lo escrito dentro de la hoja es totalmente anónimo, por lo tanto debían evitar ser reconocidos y no colocar nombres de otras personas, a la vez que debían tratar de disfrazar su letra.
3. Una vez terminado de escribir y de describir el problema, se recogieron las hojas doblándolas de la misma manera y se las mezcló, distribuyendo éstas al azar a cada estudiante.
4. Se pidió a cada adolescente que asuma el problema de la hoja como si fuese suyo, leyéndola inicialmente en silencio y buscando una solución a la misma, luego cada uno la leyó en voz alta y se socializaron las soluciones.
5. Finalmente se entregó a cada uno de los participantes una hoja de trabajo con nueve preguntas que les permitió manifestar lo que sintieron durante la actividad. (Ver anexo N° 3).

**Cierre:** Al ser la empatía la habilidad de identificarse con las personas que nos rodean, la actividad correspondiente permitió a los adolescentes ponerse en el lugar de los otros miembros del grupo compartiendo sus dificultades al relacionarse con otras personas y proponiendo una solución a dicho problema.

De esta manera, se fortaleció la resiliencia, puesto que un adolescente resiliente con empatía puede comprender las motivaciones personales de aquellos que le rodean, ajustarse a las situaciones y demostrando capacidad de autocrítica.

**Observaciones:** Con la previa explicación de la actividad en dicha sesión, la mayoría de los adolescentes pudieron deducir en qué consistía. Algunos no se mostraban muy de acuerdo a la hora de realizar el intercambio de los problemas y expresaban cierto temor, se les recordó que lo que habían escrito en sus hojas era anónimo y lo confidencial de dicha sesión, así también se les pidió demostrar mucho respeto hacia sus compañeros evitando el burlarse y buscar al autor de dichas cartas, de la misma forma evitar gestos para no ser reconocidos.

La mayoría de los adolescentes pudieron colocarse en el lugar de sus compañeritos, proponiendo soluciones a los problemas o dificultades, sin embargo también hubo otros, una minoría de participantes a los que se les dificultó identificarse con el autor anónimo y hallar una solución.

Los problemas descritos en las cartas estaban relacionados con el ambiente escolar, en su mayoría expresaron a través de ellas la timidez al relacionarse con otras personas, el ser muy inhibidos y callados, el no poder defenderse cuando un compañero le molesta, temor y nerviosismo por las disertaciones.

## **SESIÓN 5**

**Tema:** Hacer amigos.

**Objetivo:** Reflexionar sobre la amistad, cómo ser buenos amigos y compartir estrategias para encontrar amigos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, hojas de colores, pegamento, tijeras.

**Actividad:**

1. En primer lugar se dividió a los participantes en grupos de cinco personas, entregando a cada grupo el material correspondiente.
2. Se asignó un tema a cada grupo, proponiéndoles que piensen en qué se necesita para ser un buen amigo y en aquellas estrategias que ellos utilizan a la hora de hacer amigos o entablar amistad con nuevas personas y que las escriban en los papelógrafos.
3. Una vez concluyeron con la realización de los carteles, éstos fueron puestos en común a todo el grupo compartiendo las estrategias que cada adolescente del grupo utilizaba para ser un buen amigo y encontrar amigos.

(Ver anexo N° 4).

**Cierre:** Se corrobora que la amistad y todo lo que gira en torno a ella es una fuente importantísima de resiliencia, por dar lugar al desarrollo del vínculo afectivo. La amistad brinda manifestaciones tales como la generosidad, la ternura, la complicidad, la expresión emocional sincera, la comunicación profunda e incluso el perdón, que es sanador.

La amistad nos abre las puertas a la empatía, como sabemos la empatía consiste básicamente en la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Así que cuando dentro de la amistad dejamos fluir la empatía no sólo estamos cuidando y nutriendo la resiliencia de la otra persona, sino que también nosotras o nosotros recibimos los beneficios en nuestros propios procesos resilientes.

**Observaciones:** Los adolescentes definieron el concepto de amistad, demostraron mucha creatividad en la realización de sus carteles, los integrantes de los grupos trabajaron conjuntamente pensando y buscando estrategias para entablar nuevas amistades y así también ser buenos amigos.

**TERCERA PARTE: ASERTIVIDAD****SESIÓN 6**

**Tema:** Estilos de comunicación.

**Objetivo:** Diferenciar los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. Ejercitar la utilización de la comunicación asertiva.

**Materiales:** Hoja de trabajo “Test de discriminación de respuestas” para cada estudiante, bolígrafos.

**Actividad:**

1. Se solicitó la participación de seis adolescentes (formados por parejas), a quienes se les indicó, dramatizar una situación de forma pasiva, agresiva y asertiva.
2. Se explicó a los participantes acerca de los estilos de comunicación en donde se señala que existen tres modos de comunicación ante cualquier situación.
3. Luego se formaron cinco grupos y se les entregó un “Test de discriminación de respuestas”, con la finalidad de identificar las diferencias entre los tres tipos de reacciones. (Ver anexo N° 5).
4. Cada grupo analizó dos situaciones marcando sus registros y convirtiendo las frases pasivas y agresivas en frases asertivas.
5. Por último se pidió a un representante del grupo que presenten sus respuestas.

**Cierre:** La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Un joven resiliente asertivo se caracteriza por ser directo, honesto y expresivo. Se siente seguro, se autorrespeta y hace sentir valiosos a los demás.

Para promover la resiliencia, en la sesión correspondiente se mostraron formas de expresar lo que sentimos con respeto y educación, cuidar de nuestras palabras y conductas, para de esta manera establecer relaciones constructivas y generar nuevos lazos afectivos, la asertividad es una alternativa saludable ante una conducta inadecuada.

**Observaciones:** Los adolescentes estuvieron muy atentos a las dramatizaciones de sus compañeros, los cuales supieron representar muy bien los distintos estilos de

comunicación, pudieron identificar y captar las diferencias entre éstas, es decir la respuesta pasiva, agresiva y asertiva, manifestaron también que a veces sus reacciones oscilan entre la agresiva y la pasiva, comprendieron que la manera adecuada de exigir sus derechos es asertivamente, así también completaron positivamente el Test de discriminación de respuestas.

## **SESIÓN 7**

**Tema:** Preguntar dudas.

**Objetivo:** Tomar conciencia de la importancia de absolver dudas.

**Materiales:** Tarjetas de papel de color con preguntas y respuestas.

### **Actividad:**

1. Inicialmente se planteó las ventajas e inconvenientes que tiene el hecho de preguntar ante la duda.
2. A continuación se entregaron las tarjetas de preguntas y otras de respuestas al azar a cada uno de los participantes.
3. Se les indicó que tenían que buscar entre sus compañeros sus preguntas o sus respuestas para formar la pareja pregunta-respuesta.

**Cierre:** Un adolescente asertivo resiliente expresa lo que piensa con seguridad y confianza, dejando de lado la timidez, el no hacerlo puede reforzar el concepto negativo, convirtiéndose en un problema de autoestima, comunicar nuestras ideas y opiniones es importante. Al desarrollar esta habilidad los adolescentes pueden ser más reflexivos y capaces de verbalizar sus preocupaciones y adversidades.

**Observaciones:** Los adolescentes pudieron reconocer que el preguntar dudas es una de sus mayores dificultades en el aula, mencionaron que esto se debe a que tienen temor de equivocarse frente a sus compañeros y ser burlados por ellos, de ser corregidos por sus profesores.

Por otro lado, reflexionaron también que el hecho de preguntar les permite manifestar la seguridad y confianza que tienen en ellos mismos y que a la vez les puede ser

beneficioso en cada de una de sus materias escolares, pues al participar y sobre todo al preguntar ellos lograrán ser reconocidos por sus profesores, notando en ellos un interés y una necesidad de aprendizaje.

## **SESIÓN 8**

**Tema:** Dar una negativa o decir no.

**Objetivo:** Reflexionar sobre la negativa y ejercitar su utilización.

**Materiales:** Tarjetas de colores con casos reales donde se necesita negación.

### **Actividad:**

1. Primeramente se reflexionó sobre las ventajas de aprender a negarnos o a decir no e inconvenientes de no aprender a negarnos.
2. Luego se formaron grupos de 4 a 5 personas y se les dio en una tarjeta una situación real para ponerla en práctica en un role playing.
3. Se explicó que en la situación que se les asignó debían hallar la manera de negarse asertivamente, expresar su postura y mantenerla.
4. Por último, se reforzó lo que se aprendió en la sesión.

**Cierre:** Dentro de la promoción de la resiliencia, es importante destacar la habilidad de decir no. En muchas ocasiones se nos piden cosas que no podemos o no queremos realizar.

A veces debemos decir que no, ya que si no lo hacemos nos sentiremos forzados a hacer algo que no queríamos y esto originará malestar en nosotros, provocando un descenso en la autoestima, ya que estamos anteponiendo las necesidades del otro a las de nosotros mismos.

**Observaciones:** Hubo mucha disposición por parte de los adolescentes al momento de realizar el role playing de las distintas situaciones. Dijeron que no en cada una de ellas manteniendo su postura, expresando lo que sentían y siendo firmes en sus decisiones, simulando situaciones de presión grupal. Tomaron conciencia de que la manera adecuada de negarnos es asertivamente.

## **CUARTA PARTE: HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

### **SESIÓN 9**

**Tema:** Fotos conflictivas.

**Objetivo:** Buscar soluciones a dos situaciones de conflicto planteadas.

**Materiales:** Dos imágenes impresas en papelógrafos.

**Actividad:**

1. En un lugar bien visible se situaron dos cuadros que mostraban situaciones de conflictos relacionados con su entorno escolar. (Ver anexo N° 6).
2. Se dividió el grupo en subgrupos de 5 a 6 participantes.
3. Cada grupo tuvo que debatir durante un tiempo para luego representar a través de dramatizaciones ante el resto, las posibles soluciones que darían las personas retratadas en la imagen al conflicto en cuestión.
4. Se finalizó contrastando las diferentes situaciones representadas por cada grupo con la realidad, discutiendo por qué se ha elegido esa solución y no otra y dialogando sobre las más convenientes.

**Cierre:** Ser capaz de manejar situaciones de conflicto, es una de las características que debe poseer un adolescente resiliente, desarrollando esta habilidad se reducirán la tensión o la percepción negativa de los problemas personales, a través de la búsqueda de maneras de resolver sus problemas.

**Observaciones:** Hubo muy buenas representaciones, los jóvenes encontraron soluciones asertivas a los conflictos planteados en los dos cuadros, pudieron identificar que la mejor manera es acudir a la conciliación, la mediación si se trata de conflictos o discusiones entre ambas personas.

## **QUINTA PARTE: ECUANIMIDAD**

### **SESIÓN 10**

**Tema:** Video fórum.

**Objetivo:** Reflexionar en torno a personas que han moderado sus actitudes ante la adversidad, asumiendo las cosas como son.

**Materiales:** Data show, videos, hojas, lápices o bolígrafos.

**Actividad:**

1. Inicialmente, se dio a conocer el nombre de la película, un cortometraje titulado: “El circo de la mariposa” a los jóvenes, recomendándoles estar atentos a la presentación del video.
2. A partir del visionado del video, se propició la participación de los estudiantes, pidiéndoles obtener aprendizajes sobre lo que la película ha querido transmitir y así también que parte de ella les gustó más.
3. Por último se concluyó con la presentación de un video de un minuto y treinta segundos, denominado: “Valora lo que tienes”, y se les pidió a los estudiantes relacionar ambos videos. (Ver anexo N° 7).

**Cierre:** Indagando en la vida de personas que en su vida han atravesado por situaciones difíciles y aun así han seguido proyectándose a un futuro, más fortalecidos todavía, es hacer referencia a la resiliencia.

Los adolescentes reflexionaron en la vida de éstos y pudieron observar como la relación de apoyo con otras personas es un punto esencial en su desarrollo, que las circunstancias en las que vivimos no son importantes y que debemos asumir las cosas como son debido a que los límites están en nuestra manera de pensar.

**Observaciones:** Se observó un notable interés por la película, los jóvenes demostraron sentirse conmovidos e impresionados por la historia de “Will (Nick Vujicic)” personaje principal del cortometraje “El circo de la mariposa” y fue muy fácil para ellos rescatar mensajes y aprendizajes, de ésta manera mencionaron: “yo aprendí que debemos superar todos los obstáculos de nuestra vida, por más difíciles que éstos sean”, “que no debemos rendirnos”, “no hay que humillar a nadie diciéndoles que no pueden”; “los problemas nos hacen mejores personas”, “que nada es imposible”, “debemos hacer todo por lograr nuestras metas”.

Al concluir con la presentación del video “Valora lo que tienes” comprendieron cuán importante es estar agradecidos por lo que tenemos, pues reconocieron que como adolescentes a veces tienden a fijarse en lo que poseen o no las otras personas a su alrededor y sentirse mal por ello.

## **SEXTA PARTE: SENTIRSE BIEN SOLO**

### **SESIÓN 11**

**Tema:** Anuncio publicitario de uno mismo.

**Objetivo:** Ejercitar habilidades de autoconocimiento. Aumentar la autoestima.

**Materiales:** Una hoja “Anuncio publicitario de uno mismo” para cada estudiante, hojas en blanco y bolígrafos.

#### **Actividad:**

1. Se proporcionó a cada estudiante una hoja de papel bond y una fotocopia de la hoja “Anuncio publicitario de uno mismo”.
2. Luego se les solicitó que escriban a partir de las cualidades positivas que ellos poseen un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.
3. Puesta en común de los anuncios. (Ver anexo N° 8).

**Cierre:** La confianza en sí mismo es fundamental en el fortalecimiento de la resiliencia de los adolescentes y no hay mejor manera que generar el autoconocimiento y un aumento en la autoestima del adolescente para desarrollarla.

La confianza en sí mismo es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o elegir la forma adecuada para resolver un problema creyendo en las propias posibilidades y decisiones un punto esencial en la resiliencia.

**Observaciones:** Se pudo observar en los (as) jóvenes dudas en cuanto a lo que tenían que escribir en sus anuncios: “no sé qué escribir” manifestaban. Varios de ellos no hacían hincapié en sus logros personales “no tengo logros”, se les recordó que aunque éstos sean pequeños, en apariencia son de igual importancia.

## **SESIÓN 12**

**Tema:** Descubriendo pensamientos erróneos.

**Objetivo:** Identificar y cambiar los pensamientos erróneos por pensamientos positivos.

**Materiales:** Hoja de casos para cada participante y bolígrafos.

### **Actividad:**

1. Primero se formaron parejas de dos personas para estudiar una hoja de casos que contenía un pensamiento negativo. (Ver anexo N° 9).
2. Indicándoles que identifiquen el pensamiento erróneo se les pidió que puedan transformar éste en un pensamiento positivo.
3. Una vez todos finalizaron se realizó la puesta en común de todos los casos.

**Cierre:** La forma de comportarnos en una situación determinada es la consecuencia de una serie de pensamientos concretos, que si son positivos nos harán reaccionar de forma positiva, aumentando nuestra confianza haciéndonos sentir bien, y si éstos son negativos nos harán reaccionar de forma negativa. El lado optimista no se ve en absoluto cuando los pensamientos erróneos persisten, evitando de esta manera la mentalidad resiliente, creyendo que las cosas negativas son por nuestra culpa.

**Observaciones:** Fue muy fácil para los jóvenes identificar el pensamiento negativo de cada caso, donde se halló una pequeña dificultad fue en la transformación o cambios de estos pensamientos, sobre todo en los pensamientos que demostraban no aceptación del propio cuerpo “¿Cómo debería pensar?” se preguntaban.

## **SÉPTIMA PARTE: CONFIANZA EN SÍ MISMO**

### **SESIÓN 13**

**Tema:** El regalo de la alegría.

**Objetivo:** Promover un clima de confianza personal y valorización en el seno del grupo. Dar y recibir retroalimentación positiva.

**Materiales:** Marcadores, hojas blancas para cada participante, bolígrafos o lápices.

**Actividad:**

1. Inicialmente se formaron subgrupos de dos personas.
2. Después se les pidió que conversen entre ellos por al menos 5 minutos tratando de hallar algo positivo (cualidades o habilidades) que le agrade de su compañero (a).
3. Luego se solicitó a cada pareja presentar a su compañero (a) mencionando verbalmente aquella cualidad que observó u encontró en él o ella.
4. A continuación, se proporcionó papel a cada estudiante.
5. Se pidió a los participantes que doblen la hoja por la mitad del lado vertical y escriban su nombre o sobrenombre en la parte de afuera, el que ellos prefieran pero que sea conocido para sus compañeros.
6. Una vez que todos hubieron doblado sus hojas y escrito sus nombres, se les solicitó pasar la hoja a su compañero (a) del lado izquierdo y se les pidió que escriban un mensaje especial para cada compañero, a medida que las hojas de cada uno de ellos vayan pasando de compañero a compañero resaltando una cualidad o habilidad, algo que les agrade de esa persona, pueden firmar si así lo desean.
7. Finalmente escritos los mensajes y después que todas las hojas llegaron a sus destinatarios, se les pidió a todos leer sus mensajes.

**Cierre:** La retroalimentación positiva promueve un clima de confianza con las personas que nos rodean, a la vez que también aumentamos nuestra confianza personal. Impulsamos la resiliencia cuando somos conscientes de lo que somos, cuando somos dadores y somos sinceros en nuestros elogios, de esta manera permitimos que otros también puedan salir adelante.

**Observaciones:** Al principio, se sorprendieron al recibir la instrucción de pasar sus hojas con sus nombres a sus compañeros; durante la actividad se les tuvo que recalcar reiteradamente que el objetivo de las hojas era sólo con la finalidad de escribir las cosas que les agradan de sus compañeros. Ya finalizado y todos habiendo recibido

sus hojas personales, se mostraron ansiosos de leer lo que sus compañeros habían escrito y leían atentamente, mientras otros tenían temor de hacerlo. Los estudiantes manifestaron que les gustó mucho esta actividad y sobre todo que les agradaron los buenos comentarios de sus compañeros.

## **OCTAVA PARTE: PERSEVERANCIA**

### **SESIÓN 14**

**Tema:** El epitafio.

**Objetivo:** Provocar la autoapertura. Identificar características compartidas entre los participantes.

**Materiales:** Una fotocopia del formato "Epitafio" para cada uno de los estudiantes. Alfileres o cinta adhesiva, marcadores.

#### **Actividad:**

1. Primeramente se mostró a los participantes el dibujo de la lápida haciendo una breve explicación de lo que son los epitafios.
2. Luego se les pidió que imaginen su propia tumba y se realizó la siguiente pregunta: ¿Qué les gustaría que dijese su lápida? ¿Cómo les gustaría ser recordados por sus familiares y amigos?
3. Después tuvieron que escribir en el formato su epitafio.
4. Al terminar prendieron su hoja al pecho y circularon por el aula para que todos puedan leerlo.
5. Cada uno eligió a otra persona, en cuyo epitafio encontraron coincidencias y platicaron durante cuatro minutos.
6. Finalmente en reunión plenaria, cada uno presentó a la persona con quien conversó.

**Cierre:** “Podemos empezar de nuevo”, esa es la esencia de la resiliencia, compartir con personas que tengan los mismos anhelos nos fortalece e incentiva a seguir adelante y nos da una imagen de cómo podríamos lograr lo que queremos.

**Observaciones:** Al escuchar la instrucción de la actividad los jóvenes se sorprendieron, se mostraron susceptibles ante el hecho de hacer sus epitafios y sobre todo al hacer alusión a que no sabemos cuándo puede ser nuestro último día de vida, algunos de ellos no querían hacerlo, pero se les recalcó que simplemente debían escribir como quisieran ser recordados por sus amigos y familiares. A la mayoría de los estudiantes les fue difícil pensar en cómo quisieran ser recordados. Ya al finalizar la sesión ellos mismos pudieron identificar el mensaje de ésta actividad, y manifestaron: “es importante vivir el presente”, “no debemos dejar para mañana lo que podemos hacer hoy”, “es ahora cuando tenemos que poner manos a la obra”.

## **NOVENA PARTE: SATISFACCIÓN PERSONAL**

### **SESIÓN 15**

**Tema:** Metas.

**Objetivo:** Identificar las metas a largo y corto plazo.

**Materiales:** Hojas en blanco para cada estudiante, bolígrafos.

**Actividad:**

1. En primer lugar se comenzó con la actividad entregando una hoja en blanco a cada adolescente.
2. Luego se les pidió escribir al centro de la hoja “Yo...” y al lado su nombre.
3. Indicándoles que alrededor de su nombre puedan escribir de la manera en que ellos deseen aquellas metas que desean alcanzar en lo que queda de este año y cómo se ven ellos en el futuro, tomando en cuenta las distintas áreas de su vida: Estudios, trabajo, dinero, amigos, relaciones, salud, deporte, familia, diversiones.

**Cierre:** Un adolescente resiliente lo que no puede hacer es vivir sin metas, las metas le darán sentido a su vida. Reflexionar en lo que es más importante para nosotros nos ayuda a determinar el rumbo que hemos de tomar en nuestra vida, nos sentimos más satisfechos personalmente cuando sabemos que no estamos estáticos dejando que nuestra vida transcurra, como seres resilientes siempre debemos estar en pos de una

meta fija. Ser una persona resiliente es estar en constante avance, buscando siempre el modo de alcanzar un sentido de vida a través de metas y aspiraciones que alcanzar, derivando en aprendizajes vitales y valiosos.

**Observaciones:** Hubo jóvenes que presentaron dificultad al vislumbrar e identificar las metas para su vida, “no sé qué poner”, decían, y algunos necesitaron más tiempo y un poco de ayuda para pensar lo que ellos desean alcanzar en sus vidas. Finalmente los jóvenes pudieron plasmar la mayor cantidad de metas en sus respectivas hojas.

## 6.5. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL

- Respondiendo al tercer objetivo “Valorar el impacto del programa a través de una evaluación final”, se obtuvieron los siguientes datos:

### CUADRO N° 10

#### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: ECUANIMIDAD

ECUANIMIDAD	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1%	2,7%	4%	2%	7%	6%	22%	19%	25%	28,6%	24%	28,1%	17%	13,6%	100%	100%
8. Soy amigo (a) de mí mismo (a).	2,5%	0,8%	3,3%	2%	0,5%	2,5%	9%	6%	13%	11,7%	32,7%	29%	39%	48%	100%	100%
11. Rara vez me pregunto por qué suceden las cosas.	2,5%	3,8%	6%	4,9%	5,7%	3,3%	21%	17,4%	22,1%	24,8%	28%	24%	14,7%	21,8%	100%	100%
12. Tomo las cosas una por una.	1,1%	2,5%	4%	1,9%	5%	4,1%	12,5%	14,7%	23,4%	21%	34%	33,2%	20%	22,6%	100%	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

En el componente de Ecuanimidad se observa que no existen respuestas significativas, hallándose porcentajes dispersos, pero sí se encuentra una tendencia de jóvenes que en el ítem, “Soy amigo (a) de mí mismo (a)” en el cual anteriormente se observó un **32,7%** y **39%** de adolescentes que estaban “Muy y totalmente de acuerdo”; con la posterior evaluación se presenta una reducción al **29%** y un considerable aumento al **48%** en estos grados de conformidad, deduciendo que los

adolescentes posiblemente aceptan plenamente sus cualidades y defectos, confiando en su potencial y en su capacidad de tener logros personales, además que el ser amigo de uno mismo manifiesta el amor propio, aunque *el amor que uno siente hacia sí mismo no es un salvoconducto que le asegura que ya no va a experimentar más situaciones difíciles, pero sí es una garantía de que las vivirá con un mayor nivel de aceptación, equilibrio y paz, y por lo tanto de felicidad.*<sup>48</sup>

Se denota un notable cambio, debido a que inicialmente los adolescentes demostraban cierta depreciación por sus cualidades y sus circunstancias personales llegando incluso a la negación de los mismos, manifestando no ser poseedores de ellas, por temor o vergüenza de sus compañeros de curso, expresando inconformismo y molestia, por ende, demostrando poco amor propio; en la sesión respectiva a este componente, los adolescentes se hallaron más reflexivos y conmovidos en cuanto a la importancia de apreciar su propia persona y cuan fundamental es ser amigo de uno mismo para lograr éxitos y mayor armonía en sus vidas.

Por consiguiente en la afirmación “Tomo las cosas una por una”, en el pre-test el **34%** y **20%** de los adolescentes estuvo “Muy y totalmente de acuerdo”. Con la aplicación del post-test se observa que la tendencia del porcentaje cambia al **33,2%** y **22,6%** manteniéndose los grados de conformidad, se puede deducir que esto se debe a la distribución de las respuestas, y lo que podría demostrar que los jóvenes asumen de manera individual sus problemas, evitando muchas emociones negativas, canalizando sus energías a través de la acción.

*La persona ecuánime trata de evitar los extremos y de no dejarse arrebatar y arrastrar por reacciones desmesuradas, por lo que si todo muda o transita, lo más inteligente es saber mantener la cabeza despejada y libre ante los eventos cambiantes.*<sup>49</sup>

Se observó durante la interacción con los jóvenes en el aula una inclinación hacia los extremos, generalizando sus problemas, a tal punto de evitar vislumbrar lo positivo o

---

<sup>48</sup> <http://portaldeconciencia.com/soy-mi-mejor-amigo/>

<sup>49</sup> Calle, R. (2008). *Saber vivir en armonía*. Madrid, España: Turpial.

que simplemente es una parte de sus vidas que conlleva un aprendizaje, influyendo de esta manera en un bajo rendimiento escolar y una relación negativa con sus compañeros. En la sesión respectiva pudieron comprender la importancia de cambiar los pensamientos y las reacciones que limitan el desarrollo personal, considerando que los problemas ameritan ser resueltos con el tiempo y de una manera eficaz y organizada.

## CUADRO N° 11

### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: SENTIRSE BIEN SOLO

SENTIRSE BIEN SOLO	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
5. Puedo estar solo (a) si tengo que hacerlo.	3%	2%	5,7%	1,6%	4%	3,3%	13%	8%	17%	18%	29,5%	25,1%	27,8%	42%	100%	100%
3. Dependo más de mí mismo (a) que de otras personas.	3,3%	2%	6,8%	2,5%	3,3%	4,9%	13%	12%	19,1%	16,6%	30%	32%	24,5%	30%	100%	100%
19. Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista.	2%	1,4%	2%	2,2%	3,5%	3,3%	17%	13,4%	31,3%	31,3%	27,2%	34%	17%	14,4%	100%	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

Prosiguiendo con el componente Sentirse bien solo, se observa que anteriormente hubo una tendencia del **29,5%** y un **27,8%** de adolescentes que estuvieron “Muy y totalmente de acuerdo” con la afirmación “Puedo estar solo si es necesario”; mediante el post-test es importante resaltar que un **25,1%** y un **42%** estuvieron de acuerdo con estos grados, es decir, que probablemente cuando se encuentran en soledad se sienten

realmente bien consigo mismos y también con los demás, no sintiéndose solos ni aislados.

*La soledad nos hace pensar en los pequeños vínculos, el tipo de vida que llevamos, nuestros proyectos y frustraciones. Una ocasión para profundizar, ver los puntos débiles de cada uno y los recursos que disponemos. Si buscamos vivir y conocernos de manera profunda, esto implica reconciliarnos con nuestro sentimiento de soledad, comunicarnos con ella, sin huir ni escapar con pensamientos o distracciones.<sup>50</sup>*

En la afirmación “Dependo más de mí mismo que de otras personas” previo a la aplicación del programa, el **30%** y el **24,5%** mencionó estar “Muy y totalmente de acuerdo”, posterior al programa aplicado es notable señalar que se mantiene la tendencia sin respuestas significativas con un aumento mínimo al **32%** y **30%**, infiriendo que los jóvenes suponen que pueden disfrutar de su estado de soledad, sin sentir pesar por no estar rodeados de una cantidad de personas. *Aprender a estar solo es cuando se disfruta el estado de soledad, no se siente como un sufrimiento o un pesar por algo que no se tiene, si no que se siente bien estando consigo mismo, sin la exigencia de estar en compañía.<sup>51</sup>*

En cuanto a sentirse bien solo, los adolescentes manifestaron que tenían algunas dificultades para hacerlo, expresaron que no podrían estar sin su celular, sin la televisión o simplemente solos en casa, que se sentirían mal por ello, por ende considerando este estado como un sufrimiento, se hizo hincapié en la importancia de valorarnos y de aprovechar esos momentos para generar el autoconocimiento, la automotivación, la soledad constructiva, como una ayuda para afrontar una situación difícil, comprendieron que es fundamental sentirse bien con uno mismo para no depender emocionalmente de otras personas.

---

<sup>50</sup> <http://psicoemocionat.com/1/post/2013/05/cmo-estar-solo-y-sentirme-bien.html>

<sup>51</sup> <http://www.enbuenasmanos.com/aprender-a-estar-solo>

**CUADRO N° 12**

**RESILIENCIA**

**COMPONENTE: CONFIANZA EN SÍ MISMO**

CONFIANZA EN SÍ MISMO	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
6. Me siento orgulloso (a) de haber logrado cosas en mi vida.	3%	1,1%	1,1%	1,1%	1,4%	1,1%	6,5%	3,3%	6,5%	7,4%	27,5%	28,2%	54%	57,8%	100%	100%
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	6,8%	3,5%	8,7%	4,4%	11,2%	9,3%	19,3%	19%	26,2%	30,5%	17,7%	21%	10,1%	12,3%	100%	100%
10. Soy decidida (o).	1,9%	1,4%	4,4%	0,8%	5,7%	3%	17,4%	9,5%	18,5%	23%	28,1%	28,3%	24%	34%	100%	100%
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	2%	1,1%	3%	1%	3,5%	5,7%	17,7%	10%	25%	27,2%	30,5%	29,7%	18,3%	25,3%	100%	100%
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	3%	1,9%	5,7%	1%	3,3%	2,5%	9,3%	7,9%	18%	22,6%	35,1%	31,9%	25,6%	32,2%	100%	100%
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	3%	1,4%	0,8%	0,8%	3%	2,5%	10,4%	5,7%	20,4%	14,7%	31,3%	36,8%	31,1%	38,1%	100%	100%
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	2,5%	0,5%	1,4%	1,6%	1,6%	2%	14%	5,4%	14%	19,1%	36,5%	39,5%	23%	31,9%	100%	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

En cuanto al componente Confianza en sí mismo, anterior al desarrollo del programa, el **27,5%** y el **54%** manifestó estar “Muy y totalmente de acuerdo” con la afirmación “Me siento orgulloso (a) de haber logrado cosas en mi vida”, luego al finalizar el

programa se observó un mínimo incremento en la tendencia al **28,2%** y **57,8%**, deduciendo que los jóvenes son conscientes de sus logros y que son importantes para ellos y les permite tener el convencimiento de que tienen la capacidad de realizar con éxito lo que ellos se propongan.

*La confianza en sí mismo debe existir aunque sea mínima para comenzar a actuar, pero se fortalece y hace cada vez mayor en la medida que se pone en acción y empieza a lograr pequeños resultados; es el mejor, por no decir el único alimento que tiene la confianza en sí mismo. Cuanta más confianza se gana en sí mismo más grandes son las cosas que está dispuesto a hacer y es imprescindible para lograr el éxito que desea, es imposible lograr el éxito si no existe confianza en uno mismo.*<sup>52</sup>

Los adolescentes no tenían un reconocimiento total de sus logros, los pequeños resultados que habían obtenido durante su vida, no eran significativos según su percepción y algunos manifestaban no tenerlos, se sintieron más animados al reconocer que los pequeños logros que habían obtenido eran igual de importantes, porque contribuyeron a su confianza personal.

En la siguiente afirmación “En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar” los estudiantes respondieron en un **31,3%** y en un **31,1%** que están “Muy y totalmente de acuerdo”, con la post evaluación se percibe una tendencia del **36,8%** y **38,1%** es decir que los jóvenes consideran que pueden ofrecer su ayuda y utilizar para ello acciones arriesgadas, asumiendo desafíos, tratando de ver los puntos positivos de la situación y tomar la responsabilidad de llevarlas a cabo.

*Desarrollar la confianza en sí mismo es edificante. “Lo importante es tener la capacidad necesaria para resolver problemas y confiar en los instintos, esto ayudará a construir la resiliencia en la persona”.*<sup>53</sup>

Por último, previamente se obtuvo un **36,5%** y **23%** de adolescentes que respondieron se hallan “Muy y totalmente de acuerdo” con la afirmación “Tengo la

---

<sup>52</sup> Goris, A. (2008). *Ser equilibrado. Como ser feliz, logrando tus metas, sin sacrificios lo que más te importa*. (1ª ed.). Venezuela: Lulu.

<sup>53</sup> [http://www.la-razon.com/index.php?\\_url=/suplementos/mia/Resiliencia-actitud-salir-adelante\\_0\\_2438156243.html](http://www.la-razon.com/index.php?_url=/suplementos/mia/Resiliencia-actitud-salir-adelante_0_2438156243.html)

energía suficiente para hacer lo que debo hacer”, luego de la aplicación del post-test, se observa una tendencia del **39,5%** y **31,9%**, demostrando que confían en sus capacidades y que están convencidos de que todo depende de ellos mismos, asumiendo una actitud de yo puedo.

### CUADRO N° 13

#### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: PERSEVERANCIA

PERSEVERANCIA	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1,4%	1,1%	3%	3%	3,8%	5,7%	11,7%	13%	22,6%	24,3%	36,8%	29,2%	20,7%	23,7%	100%	100%
2. Generalmente enfrento los problemas de una u otra forma.	2,2%	1,4%	1,1%	2,2%	5,7%	6,8%	12,3%	9,5%	27%	28,1%	35,1%	30,2%	16,6%	21,8%	100%	100%
4. Mantener el interés en las cosas es importante para mí.	2,7%	3%	4,4%	2,7%	6,3%	3%	12,8%	8%	23,4%	19,6%	27,8%	34,3%	22,6%	29,4%	100%	100%
14. Soy disciplinado (a) en las cosas que hago.	2,2%	1,6%	6%	0,8%	4%	3,5%	12%	11%	22%	23,2%	32%	35,4%	21,8%	24,5%	100%	100%
15. Mantengo el interés en las cosas.	2%	0,5%	2,7%	2%	3,8%	4%	14,7%	10,4%	23,4%	27,5%	34,9%	34,6%	18,5%	21%	100%	100%
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	6%	5%	5,7%	3,5%	5,4%	5%	13%	17%	19,3%	21,5%	31%	23,7%	19,6%	24,3%	100%	100%
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	2%	1,1%	2,5%	0,5%	3%	3,5%	9,5%	8,2%	24,8%	20,7%	35%	34,9%	23,2%	31,1%	100%	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

A continuación, en el componente Perseverancia, en la afirmación “Mantener el interés en las cosas es importante para mí” se obtuvo anteriormente un porcentaje del **27,8%** y **22,6%** considerando que los adolescentes se encuentran “Muy y totalmente de acuerdo”, dichos porcentajes no son significativos pero se observa una tendencia en la post evaluación de un **34,3%** y **29,4%**, lo que denota que los jóvenes terminan lo que han empezado, persiguen sus objetivos y se mantienen concentrados y trabajando en lo que tienen que hacer lo que demuestra un compromiso pleno y decidido para cumplir con sus tareas o cualquier otro tipo de actividades.

En el ítem “Soy disciplinado (a) en las cosas que hago” los adolescentes estuvieron “Muy y totalmente de acuerdo” con un **32%** y **21,8%**, habiendo un leve aumento en la tendencia a un porcentaje del **35,4%** y **24,5%**, lo que podría decir que posiblemente los jóvenes optaron por trabajar más eficazmente en sus metas, organizarse en una actividad particular y ser constantes en ella sabiendo que esto les proporcionará una meta final deseada. *Al establecernos una meta además de contar con una planeación, debemos hacer conciencia de que para llevarla a cabo es necesario ser constantes, firmes y disciplinados, pues nos encontraremos con novedades en el camino.*<sup>54</sup>

Por último en el pretest, los jóvenes respondieron a la afirmación “Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida” con una tendencia en el porcentaje del **35%** y **23,2%** en la cual se encuentran “Muy y en total acuerdo”, posteriormente se observa un porcentaje al **34,9%** y **31,1%**, no habiendo respuestas significativas pero sí una tendencia que denota que los jóvenes perciben que pueden y tienen la capacidad de seguir adelante a pesar de las dificultades con las que se hallen. *Sin la perseverancia en nuestras vidas, no podremos llegar a donde soñamos, porque simplemente habrá cosas que querrán imponerse y no las superaremos.*<sup>55</sup>

La perseverancia es lo que lleva a la persona hacia el logro de sus metas y objetivos, *la perseverancia es lograr tu meta en el tiempo estipulado por ti mismo asegurando*

---

<sup>54</sup> Segura, M. (2009). *Cuestionando los valores*. México, D.F.: Felou.

<sup>55</sup> <http://www.kathegiraldo.com/perseverancia/>

*mantenerte en el camino y seguir el plan o pasos que trazaste.*<sup>56</sup> Inicialmente, los jóvenes se mostraron sorprendidos cuando se les explicó la actividad de dicha sesión, denotando que no sienten haber logrado a plenitud sus objetivos y que aún tienen mucho por hacer, se observó que no estaban conscientes plenamente de su presente y de lo que estaban haciendo en el ahora para cumplir con sus objetivos y metas trazados. Posteriormente, se observa que consideraron muy importante el ser disciplinados, ser constantes y firmes para poder llevar a cabo sus planes y metas.

## CUADRO N° 14

### RESILIENCIA

#### COMPONENTE: SATISFACCIÓN PERSONAL

SATISFACCIÓN PERSONAL	Totalmente en desacuerdo		Muy en desacuerdo		Un poco en desacuerdo		Neutral		Un poco de acuerdo		Muy de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	4%	1,4%	3,5%	1,4%	1%	2,2%	8,4%	6,5%	16,1%	14,4%	29%	30%	38%	44,1%	100%	100%
21. Mi vida tiene significado.	2,7%	0,8%	3,3%	1,6%	0,5%	3,5%	9,3%	6,3%	9,5%	8,2%	31,1%	22,9%	43,6%	56,7%	100%	100%
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	4,6%	7,6%	9,5%	2,7%	6,8%	3,8%	21,5%	16,3%	23,4%	25,9%	23,7%	29,7%	10,4%	14%	100%	100%
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	2%	1,1%	2%	2,5%	3%	1,9%	6,8%	5,7%	10,4%	12,5%	33%	21%	42,8%	55,3%	100%	100%

Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

<sup>56</sup> Zuñiga, J. (2015). *Inteligencia emocional para el liderazgo*. EE.UU.: Palibrio.

A continuación en el siguiente componente, Satisfacción personal, en la afirmación “Mi vida tiene significado” el **31,1%** y el **43,6%** de los adolescentes indicó estar “Muy y totalmente de acuerdo” previo a la aplicación del programa, luego se observa que el porcentaje tiene una tendencia del **22,9%** y un **56,7%**, en los mismos grados de conformidad, hallando que es probable que los jóvenes estén compenetrados con una misión por cumplir en sus vidas, creando ese significado en función de sus intereses, situación, experiencia, etc.

*La satisfacción personal es la satisfacción con la vida y está relacionada con la valoración individual de la calidad de vida, regida por apreciaciones subjetivas y objetivas donde se trasciende lo económico y se mira la percepción, opinión, satisfacción y expectativas de las personas.<sup>57</sup>*

En cuanto al establecimiento de metas y sueños, la mayoría de los jóvenes demostró dificultad, dudando de lo que ellos querían alcanzar o lograr en sus vidas, posiblemente a las limitaciones económicas, debido a que hacían referencia a lo difícil y fantasioso de sus sueños y metas, en el transcurso de la sesión se les tuvo que guiar para que pudiesen determinar sus metas para las distintas áreas, de esta manera se obtuvo un resultado positivo y plasmaron de forma escrita sus metas personales y sueños que anhelan cumplir.

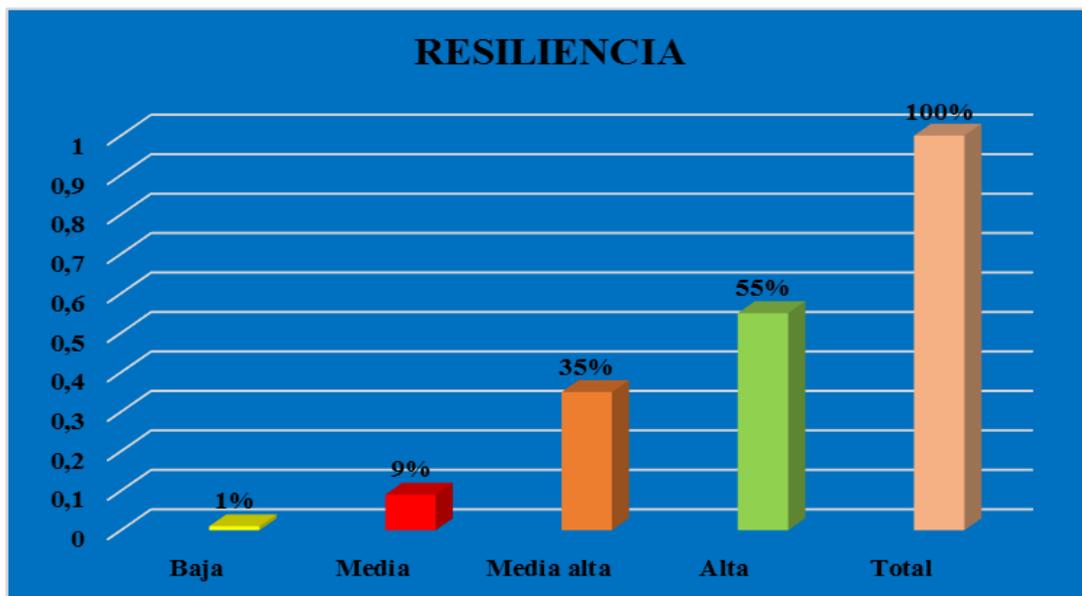
Anteriormente se obtuvo un porcentaje del **33%** y **42,8%** en la afirmación “Acepto que hay personas a las que yo no les agrado”, señalando que están “Muy y totalmente de acuerdo”, luego se halla una tendencia del **21%** y **55,3%**, dilucidando que tienden a centrar su atención en ellos mismos y no actuando en función de los demás. *Si quieres tener satisfacción propia, no puedes estar preocupándote de satisfacer a alguien más. Así que debes hacer las cosas para sentirte bien contigo mismo, para sentirte orgulloso por lograr algo; no para impresionar a otros o para compararte con alguien, ni mucho menos para que los demás reconozcan tus logros.<sup>58</sup>*

---

<sup>57</sup> Cardona, D. y Agudelo, H. (2007). *Satisfacción personal como componente de la calidad de vida de los adultos de Medellín*. Revista de Salud Pública, 9 (4), 542.

<sup>58</sup> <http://www.sebascelis.com/satisfaccion-personal/>

**GRÁFICO N° 3**  
**RESILIENCIA**  
**PUNTUACIÓN GLOBAL**



Fuente: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Elaboración: Propia

Se puede apreciar un incremento en el nivel de resiliencia, el **55%** de los adolescentes luego de la implementación del programa poseen un nivel de resiliencia alta, la cual previo al programa se encontraba en un porcentaje del **39%**, este aumento posiblemente puede deberse a que los jóvenes llegan a considerarse con mayor seguridad en personas que pueden conseguir reponerse ante cualquier adversidad sabiendo cómo deben reaccionar ante ella, con la actitud y decisión para hacerlo.

En el transcurso de las sesiones, pudieron con sus propias palabras manifestar lo que era la resiliencia para ellos, captaron que lo importante de los problemas son los aprendizajes y las fortalezas que se adquieren a través de la experiencia, los cuales pueden ser un incentivo para mejorar en su entorno escolar, obteniendo buenos desempeños en las diferentes materias, así como en su entorno familiar, siendo ayuda y un ejemplo. Diferenciaron también a alguien que no está siendo resiliente, por la

facilidad en que este puede dejarse envolver por sus experiencias negativas, sin buscar la manera de levantarse, progresar o mejorar personalmente.

*La resiliencia se caracteriza por un enfrentamiento efectivo de eventos estresantes y por la capacidad de resistir a la destrucción y levantarse a pesar de la adversidad. No se refiere exclusivamente, pues, a la capacidad de resistencia del individuo, sino también a su potencialidad de construcción positiva, de responder adaptativamente y crecer a pesar de las circunstancias difíciles.*<sup>59</sup>

También se observa que la tendencia a un nivel elevado de Resiliencia se mantiene, pues el **35%** de los adolescentes se encuentra en un nivel Medio alto, luego de la post evaluación, la cual anteriormente tenía un porcentaje del **44%** antes de la aplicación del programa, debido seguramente al cambio en la percepción de los jóvenes considerando que poseen la capacidad de superar periodos de dolor emocional y situaciones de crisis.

*Estamos en una etapa social de retos, en un mundo turbulento en el que los cambios son cada vez mayores y más rápidos. Con resiliencia podremos mantener la energía firme y saludable frente al cambio continuo, recuperándonos rápidamente de los contratiempos y fortaleciéndonos con las adversidades.*<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> Gonzáles, N., Valdez, J. y González, E. (2011). *Resiliencia y variables de personalidad positiva en niños*. Universidad Autónoma del Estado de México.

<sup>60</sup> Aguirre, J. (2007). *Resiliencia, construir en la adversidad*.

## CUADRO N° 15

### HABILIDADES SOCIALES

#### COMPONENTE: HABILIDADES COMUNICATIVAS O RELACIONALES

HABILIDADES COMUNICATIVAS O RELACIONALES	Totalmente falsa		Falsa		Algo falsa		Ni falsa ni verdadera		Algo verdadera		Verdadera		Totalmente verdadera		Total	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1. Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco.	18,5%	19%	20,2%	20%	21,3%	16%	13,6%	16%	13,9%	12%	7,9%	9%	4,6%	8%	100%	100%
3. Me da temor hablar cuando hay mucha gente.	26,2%	22,9%	27,5%	28%	16,6%	18%	10,6%	9,3%	7,1%	9,5%	7,6%	5,2%	4,4%	7,1%	100%	100%
5. Me cuesta trabajo invitar a un (a) conocido (a) a una fiesta, al cine, etc.	19,1%	18,3%	18,8%	21%	16,3%	19%	15,3%	14%	7,6%	10,4%	13,9%	11%	9%	6,3%	100%	100%
6. Me da temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente.	27,5%	23,4%	24,8%	18,8%	14,4%	19,9%	12,3%	13,1%	7,4%	9%	8,4%	9,8%	5,2%	6%	100%	100%
8. Me resulta muy difícil decirle a un (a) chico (a) que quiero salir con él (ella).	40,6%	30,8%	16,6%	21,5%	11,4%	14,2%	8,2%	14,7%	8,2%	6,3%	7,4%	6,5%	7,6%	6%	100%	100%

Fuente: Escala para la evaluación de las Habilidades Sociales.

Elaboración: Propia.

Prosiguiendo con el componente de Habilidades comunicativas o relacionales se observa en el pre-test una tendencia sin respuestas significativas del **26,2%** y **27,5%** en la cual los adolescentes manifiestan que la afirmación “Me da temor hablar cuando hay mucha gente” es “Totalmente falsa y falsa”, después de la implementación del programa estos porcentajes poseen una tendencia del **22,9%** y **28%**, habiendo un esparcimiento entre los grados de conformidad con los ítems, por ende una reducción y leve aumento en los porcentajes, se deduce por lo tanto, que los adolescentes a pesar de las dificultades y temores que ellos poseen consideran que pueden sentir

mayor seguridad en sí mismos para comunicarse y hablar frente a otras personas, expresando lo que piensan o sienten.

*Las personas dotadas con habilidades para la comunicación saben dar y recibir información, captan las señales emocionales; sintonizan con su mensaje; abordan abiertamente las cuestiones difíciles; escuchan bien; buscan la compensación mutua; no tienen problemas en compartir la información de que disponen; alientan la comunicación sincera; permanecen abiertos tanto a las buenas noticias como a las malas.*<sup>61</sup>

En cuanto al último ítem “Me resulta muy difícil decirle a un (a) chico (a) que quiero salir con él (ella)” el **40,6%** y el **16,6%** indicó que esta afirmación es “Totalmente falsa y falsa”, luego se observa una tendencia en el porcentaje a **30,8%** y **21,5%**, debido a la dispersación entre las respuestas, por lo cual se deduce que estos jóvenes posiblemente pueden comunicarse satisfactoriamente con personas del sexo opuesto sin sentirse intimidados. *La comunicación es el factor singular que determina las clases de relaciones que se establecen con otras personas y lo que pasa en el mundo a su alrededor; cómo se maneja la sobrevivencia, como se desarrolla la intimidad, como se da sentido a las cosas. Estas dependen fundamentalmente de la comunicación y de las habilidades comunicativas.*<sup>62</sup>

Mediante las sesiones establecidas, se pudo observar que los jóvenes tenían dificultades para hablar frente a sus compañeros, mostrándose tímidos, por lo tanto inhibidos al momento de participar en las actividades y evitando el trabajo con sus compañeros (as) del sexo opuesto; también se halló dificultades al expresar con claridad, precisión y respeto sus mensajes tanto a compañeros como a profesores, haciéndolo de manera inadecuada. Finalmente comprendieron la importancia de tratar de mejorar la comunicación, para establecer una buena relación con las personas que le rodean y la manera en que sus mensajes pueden influir en los demás.

---

<sup>61</sup> Rodríguez, C., Meseguer, C. y García, E. (2006). *Habilidades sociales para la mejora de la convivencia en los centros.*

<sup>62</sup> Gallego, S. (2006). *Comunicación familiar: un mundo de construcciones simbólicas y relacionales* (1ª ed.) Colombia: Universidad de Caldas.

## CUADRO N° 16

### HABILIDADES SOCIALES

#### COMPONENTE: ASERTIVIDAD

ASERTIVIDAD	Totalmente falsa		Falsa		Algo falsa		Ni falsa ni verdadera		Algo verdadera		Verdadera		Totalmente verdadera		Total	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
2. Suelo alabar o felicitar a mis compañeros (as) cuando hacen algo bien.	3,5%	1,9%	7,4%	3,5%	9,5%	7,1%	12%	14%	30%	24,8%	24,8%	31%	12,8%	17,7%	100%	100%
7. Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho (a) por algo que ha hecho.	3,3%	3,3%	8,7%	4,6%	9,8%	9%	16,1%	15%	24%	24%	21,5%	30,2%	16,6%	13,9%	100%	100%
11. Si tengo la impresión de que alguien está molesto conmigo le pregunto por qué.	7%	4%	4,4%	8,2%	5,2%	4,4%	11,2%	10,4%	16,1%	15%	28,3%	33%	27,8%	25%	100%	100%

Fuente: Escala para la evaluación de las Habilidades sociales

Elaboración: Propia

Seguidamente en cuanto al componente de Asertividad, en el pre-test se obtuvo un **30%** y **24,8%** de adolescentes que consideraron que la afirmación “Suelo alabar o felicitar a mis compañeros (as) cuando hacen algo bien” es “Algo verdadera y verdadera”, una vez finalizado el programa se observa que las respuestas tienen una tendencia del **24,8%** y **31%**, se puede decir que los jóvenes comprendieron el uso de los cumplidos y elogios como una habilidad básica para relacionarse bien con sus compañeros y otras personas de su entorno, posiblemente pueden hacer cumplidos ofreciendo una expresión positiva hacia los demás.

*Por tanto, ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte.*<sup>63</sup>

<sup>63</sup> Peñafiel, E. y Serrano, C., (2010). *Habilidades sociales*. Madrid: Editex.

Así también en la afirmación “Si tengo la impresión de que alguien está molesto conmigo le pregunto por qué”, en la aplicación del pre test se observó que el **28,3%** y el **27,8%** de los adolescentes manifestó que esta es “Verdadera y totalmente verdadera”, luego se constata a través del post-test que existe una tendencia de respuestas del **33%** y **25%**, es decir que es probable que los estudiantes expresan sin temor lo que piensan, pueden ser sinceros y directos.

*La conducta asertiva abarca lo que se dice y cómo se dice, es decir, tanto las formas verbales como las no verbales: mirada, gestos, tonos de voz, actitudes, etc. La conducta asertiva implica siempre el respeto a la integridad de la persona y el respeto a la integridad del otro, y en este sentido es una habilidad social también relacionada con la comunicación.*<sup>64</sup>

En la sesión correspondiente, se observó que los jóvenes no tenían conocimiento de los estilos de reacción, asertiva, agresiva y pasiva; al proseguir con la actividad, se notó un mayor interés por los ejemplos presentados mediante el role playing y la participación de algunos de sus compañeros, identificándose en su mayoría con el estilo pasivo y agresivo, afirmando que habrían reaccionado alguna vez de esa manera dentro del colegio y con sus mismos compañeros, finalmente establecieron la diferencia y reconocieron la importancia de ser asertivos en las distintas situaciones, expresar los pensamientos, sentimientos, deseos, impresiones.

---

<sup>64</sup> Guell, M. (2006). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro?: Técnicas asertivas para el profesorado y formadores* (2ª ed.). Barcelona, España: Grao.

**CUADRO N° 17**

**HABILIDADES SOCIALES**

**COMPONENTE: HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Totalmente falsa		Falsa		Algo falsa		Ni falsa ni verdadera		Algo verdadera		Verdadera		Totalmente verdadera		Total	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
4. Cuando dos amigos (as) se han peleado, suelen pedirme ayuda.	9,5%	8%	16%	16,6%	13%	13%	16,6%	21,5%	23,4%	23,7%	14,4%	13,4%	7,1%	3,8%	100%	100%
9. Suelo mediar en los problemas entre compañeros (as).	9%	5%	7,6%	5,7%	10,1%	12,3%	23,7%	23%	19,6%	24,3%	17,2%	22,3%	12,8%	7,4%	100%	100%
10. Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo.	4,4%	4,9%	8,2%	4,6%	9%	9,3%	15,5%	16,3%	22,9%	21,8%	23,7%	28,9%	16,3%	14,2%	100%	100%
12. Cuando hay un problema con otros chicos o chicas, pienso y busco varias soluciones para resolverlo.	6,8%	3%	11%	9%	11,7%	8%	15,5%	20,4%	21,8%	22,6%	20,4%	22%	12,8%	15%	100%	100%

Fuente: Escala para la evaluación de las Habilidades Sociales

Elaboración: Propia

Continuando con el componente de Habilidades de resolución de conflictos, antes de la aplicación del programa se observó que el **23,7%**, **19,6%** y **17,2%** de los adolescentes respondió que la afirmación “Suelo mediar en los problemas entre compañeros (as)” es “Ni falsa ni verdadera, algo verdadera y verdadera”, posteriormente se obtienen porcentajes del **23%**, **24,3%** y **22,3%**, lo que podría significar que los jóvenes comprendieron la importancia de mediar en los conflictos sin tomar parte por ninguno de los implicados, ayudando a resolverlos, generando confianza entre sus compañeros para ayudarles a resolver sus problemas. *La mediación es un método para resolver conflictos y disputas. Es un proceso voluntario*

*en el que se ofrece la oportunidad a dos personas en conflicto que se reúnan con una tercera persona neutral, que es el mediador, para hablar de su problema e intentar llegar a un acuerdo.*<sup>65</sup>

Luego en el ítem “Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo”, previo a la implementación del programa, se obtuvo un porcentaje del **22,9%** y **23,7%** considerando que la afirmación es “Algo verdadera y verdadera”; más tarde se percibe un porcentaje del **21,8%** y **28,9%** tendencia que manifiesta que posiblemente los jóvenes hacen uso de la empatía, poniéndose en el lugar del otro, intentando entender sus problemas, sentimientos, miedos, opiniones, rechazos y a la vez que poseen el conocimiento de que la resolución de problemas, crea un ambiente cooperativo que es efectivo para tomar acuerdos. *La empatía es la habilidad social consistente en la capacidad de ponerse en la situación de otras personas para valorar sus sentimientos ante una actitud determinada, lo que permite experimentar emociones y sentimientos ajenos para adecuar la conducta a los requerimientos de los demás y a las relaciones interpersonales.*<sup>66</sup>

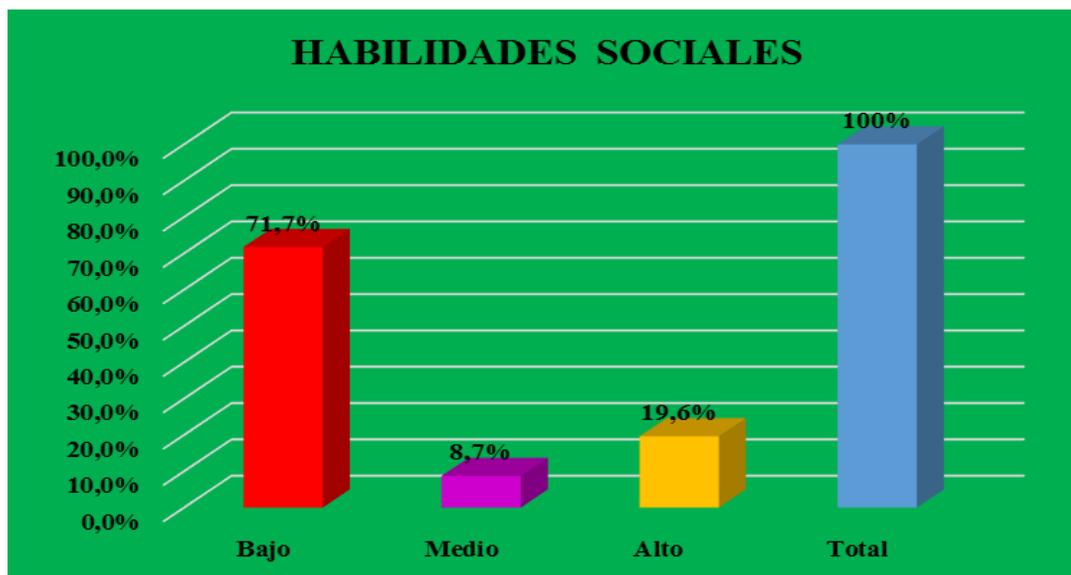
Los jóvenes, demostraron durante la sesión y en el desarrollo del role playing, de las situaciones presentadas su capacidad mediadora, conciliadora y empática, sin la necesidad de haber recibido la guía correspondiente, identificaron el problema y pensaron en las soluciones respectivas, vislumbraron lo importante de llegar a un acuerdo para resolver conflictos, poniéndose en el lugar de ambas partes.

---

<sup>65</sup> Moreno, M., (2003). *La mediación en la resolución de conflictos*.

<sup>66</sup> Peñafiel, E. y Serrano, C., (2010). *Habilidades sociales*. Madrid: Editex.

**GRÁFICA N° 4**  
**HABILIDADES SOCIALES**  
**PUNTUACIÓN GLOBAL**



Fuente: Escala para la evaluación de las Habilidades Sociales

Elaboración: Propia

Según los resultados obtenidos, es posible observar que el **71,7%** de los adolescentes se encuentra en un nivel de habilidades sociales bajo, se puede apreciar una disminución en este nivel a comparación de los datos obtenidos anteriormente en el pre-test el cual tenía el **77%**, se deduce que esto puede deberse al cambio de percepción de sus propias habilidades sociales en los jóvenes.

Es importante tener en cuenta que las puntuaciones reflejan la percepción que tiene el propio adolescente sobre sus propias habilidades sociales, siendo posible que algunos sobreestimen sus capacidades y que otros las infravaloren, así también depende de lo sincero que haya sido el o la adolescente.

*Las habilidades sociales son las conductas propias de un individuo para expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos a otras personas, de un modo adecuado a la situación, y respetando esas mismas conductas en los demás. Los*

*niños y adolescentes que no han logrado aprender estas habilidades, tienen muchos problemas para establecer relaciones sociales y mantenerlas, lo que causa ansiedad y sentimientos negativos sobre su propio valor como personas y su calidad de vida.*<sup>67</sup>

De acuerdo a estos resultados se puede deducir, que los jóvenes requieren de mayor apoyo en la adquisición de las habilidades sociales, habiéndose encontrado dificultades en las habilidades comunicativas, timidez y dificultad en la expresión de sentimientos, pensamientos, opiniones.

Seguidamente, se observa que el **19,6%** de los jóvenes poseen un nivel alto de habilidades sociales, contemplando un incremento en relación al porcentaje obtenido en el pre-test que fue un **14%**, poniendo de manifiesto que esto se debe a que los jóvenes perciben que pueden relacionarse bien con los demás, siendo capaces de comunicarse abiertamente, cuando surgen conflictos interpersonales, son personas activas en su resolución, siendo elegidos por sus compañeros como mediadores o personas de confianza cuando se encuentran con un problema.

Este menor porcentaje, muestra que existen jóvenes que son hábiles para comunicarse de un modo adecuado para los demás, se caracterizan por ser participativos en clases y por poseer mayor estima por parte de sus amigos o compañeros de clases, generando de esta manera un aumento en la autoconfianza y seguridad en sí misma.

*Las habilidades sociales son un área de vital importancia para el desarrollo personal en cualquier etapa de la vida pero en la adolescencia cobran una relevancia mayor. Uno de los cambios que se producen en esta etapa es dejar de tener a la familia como principal referente de apoyo para incluir también a las amistades como pilar importante. Así, los amigos ejercen gran influencia y ser apreciado o socialmente querido y aceptado va a ser un indicador de autoestima personal. En ese sentido tener unas buenas habilidades sociales es un factor precursor de una buena adaptación en esta etapa.*<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> <http://www.abpsicologia.com/ninos-y-adolescentes/fracaso-escolar/>

<sup>68</sup> <http://www.clinicamiralles.com/mejorar-habilidades-sociales/>

## **7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **7.1. CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

- ✦ En respuesta al primer objetivo específico, que indica “Evaluar el nivel inicial de resiliencia y habilidades sociales que presentan los adolescentes”, se puede inferir lo siguiente:

Previo a la aplicación del programa existe una tendencia hacia un nivel elevado de Resiliencia, oscilando entre los niveles Medio alto y Alto. De acuerdo a estos resultados, se manifiesta que la percepción de los adolescentes de su capacidad de afrontar y sobreponerse a los problemas o experiencias negativas, siendo fortalecidos y transformados, es positiva, por ende son resilientes, considerando que pueden hacer las cosas bien pese a las condiciones de vida adversas, eventos negativos o las frustraciones.

Pero también es importante resaltar que el dato porcentual demuestra que existe una minoría de jóvenes que alcanzan los niveles Medio y Bajo, deduciendo que posiblemente perciben que no tienen una buena capacidad de recuperación o la aptitud para lograr un desarrollo positivo pese a los desafíos, por lo tanto estos porcentajes de adolescentes requerían de la aplicación del programa.

Se destaca que el componente Confianza en sí mismo tiene un mayor desarrollo, debido a que en la mayoría de los ítems, las respuestas demuestran una tendencia de porcentajes que fluctúan entre los grados más altos de conformidad, “Muy de acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”; por lo que se infiere que los adolescentes probablemente poseen la actitud, decisión y la confianza de que pueden lograr lo que se proponen.

Así también se observa que existe un menor desarrollo en el componente Perseverancia, hallándose tendencias en los porcentajes que se enmarcan en los grados “Un poco de acuerdo” manifestándose cierta dificultad en el esfuerzo por salir adelante lo que no les permitiría mantener una meta fija o realizar aquello que

planean y en el grado “Muy de acuerdo”, podrían sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración son reconocidas y fomentadas.

En cuanto a las Habilidades Sociales, la mayoría se encuentra en un nivel Bajo, expresando ciertamente la dificultad que los jóvenes podrían tener al desenvolverse eficazmente en un medio social, al expresar ideas, sentimientos o deseos, haciéndolo de manera inadecuada originando problemas en su entorno escolar y malestar emocional, por ende es notable la necesidad de la ejecución del programa.

Asimismo, se señala que hay un mayor desarrollo en el componente de Habilidades Comunicativas o Relacionales, las respuestas tienen una tendencia hacia los grados “Totalmente falsa” y “Falsa”, indicando que los jóvenes perciben que son hábiles para comunicarse con las personas y transmitir ideas, hablar en público, empezar una conversación .

El componente de menor desarrollo fue el de Habilidades de Resolución de Conflictos, lo que manifiesta que existiría una dificultad al ponerse en el lugar de otras personas o de sus mismos compañeros de curso para ayudarles a resolver y hallar soluciones a sus problemas.

- ✦ En relación al segundo objetivo específico “Implementar un programa de habilidades sociales para promover la resiliencia en los adolescentes, considerando los siguientes componentes: habilidades comunicativas o relacionales, asertividad, habilidades de resolución de conflictos, ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo”, se menciona que:

De manera general, las sesiones realizadas con los adolescentes en los distintos cursos se desarrollaron positivamente, logrando cumplir con el objetivo planteado y promocionar la resiliencia, motivándoles a participar, colaborar y sobre todo a poner en práctica lo ejecutado en las distintas sesiones.

Las actividades contribuyeron a la cohesión entre compañeros, la ayuda mutua, la empatía, el conocimiento propio, de las habilidades y limitaciones, de las cualidades,

a originar una actitud mental positiva que los haga sentir seguros de sí mismos, lo que fomenta el empleo de las habilidades sociales en sus interacciones en el aula; además que comprendieron cuán importante es salir adelante ante situaciones que pueden provocarnos estrés, dolor o sufrimiento.

Inicialmente, los jóvenes demostraron mucha timidez e incluso temor y vergüenza cuando se les pedía participar de las primeras sesiones, por temor a ser burlados por sus compañeros; más adelante se pudo observar en ellos un mayor desenvolvimiento, mayor participación sobre todo en las representaciones o role playing, demostrando su talento para actuar y creatividad en el establecimiento de las situaciones, pudiendo recordar los conceptos de habilidades sociales y de resiliencia y manifestarlas con sus propias palabras.

- ✦ Para finalizar, en respuesta al tercer objetivo específico, “Valorar el impacto del programa a través de una evaluación final”:

Se observa una tendencia hacia los niveles elevados de Resiliencia, con un notable incremento en el nivel de resiliencia alta, en comparación al pre-test aplicado, lo que indicaría que probablemente la aplicación del programa generó en los adolescentes la decisión y la actitud para reponerse ante cualquier adversidad y saben cómo reaccionar ante eventos traumáticos y dolorosos de la vida; los datos porcentuales presentados en los componentes demuestran tendencias que expresan mayor seguridad con los grados de conformidad en cada uno de los ítems.

Los datos más representativos se hallan en los componentes de Confianza en sí mismo, Perseverancia y Satisfacción personal, considerando que las actividades de estas sesiones se enfocaron en el reconocimiento de sus logros personales, establecimiento de metas, cualidades y habilidades tanto de los otros como de sí mismos, impulsando de esta manera la resiliencia.

En lo que respecta a las Habilidades Sociales, los porcentajes del nivel bajo tuvieron una reducción muy leve, producto del programa ejecutado, originándose también un aumento en el nivel alto de habilidades sociales, deduciendo que posiblemente esta

minoría de jóvenes se consideran con la capacidad de establecer buenas relaciones con personas importantes en su vida, expresar acuerdo o desacuerdo, manifestar opiniones, deseos, decir “no”, haciendo que se sientan bien consigo mismos e igualmente respetando a las otras personas.

Por otro lado, aún se evidencian las dificultades que poseen los estudiantes en el desarrollo y percepción de sus habilidades sociales, algo que no les permitiría interactuar de modo positivo con las personas con quienes se encuentran a diario, por lo que sería necesario un trabajo que abarque en su totalidad estas habilidades para ayudar a los jóvenes a adquirirlas.

Se observa que dentro de los componentes, los de mayor desarrollo fueron las Habilidades comunicativas o relacionales y de habilidades de resolución de conflictos, mostrándose tendencias que abarcan los grados más elevados de conformidad con las afirmaciones, expresando mayor seguridad en sí mismos para comunicarse sin sentirse intimidados y hablar en público, buscar soluciones constructivas a sus problemas.

## **7.2. RECOMENDACIONES DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

En base a las conclusiones de la presente Práctica Institucional, se realizan las siguientes recomendaciones:

Para las unidades educativas:

- ◆ Mayor conciencia sobre la importancia que tiene la promoción de la resiliencia y las habilidades sociales para el desarrollo positivo de los estudiantes.
- ◆ Proporcionar el tiempo y el ambiente requerido para el desarrollo de actividades relacionadas con estas temáticas.
- ◆ Integrar un gabinete psicológico para intervenir en casos de problemas de comportamiento específicos o dificultades identificadas en los adolescentes.

A los futuros practicantes de la Carrera de Psicología:

- ◆ Propiciar su preparación a través de la búsqueda de información en cuanto al tema en cuestión.
- ◆ Incluir la participación en los programas de promoción de la resiliencia y habilidades sociales a los profesores y padres de familia.
- ◆ Mantener siempre una actitud positiva y serena frente a cualquier dificultad que pueda presentarse buscando soluciones y alternativas que permitan desarrollar eficazmente las actividades.
- ◆ Adaptar cada tema, actividad y dinámica siempre que sea conveniente con la finalidad de guiar y facilitar a los adolescentes la comprensión sin tratar de imponer o pretender cambiar al estudiante.

A las autoridades y docentes de la Carrera de Psicología

- ◆ Fomentar en los universitarios el interés por realizar Prácticas Institucionales que beneficien a la población en general y llevar a la experiencia los conocimientos y herramientas proporcionadas, las cuales también ayudan al desarrollo del futuro profesional.

