

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

La resiliencia como eje del desarrollo de los integrantes del Voluntariado de la Parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay, centro poblado de Lima Este

Para optar el Título profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Valia Isabel Barak Pastor

Lima – Perú

2017

...A la memoria de mi padre

Gracias a mi esposo e hijo por su apoyo incondicional.

Yayo y Daniel: ¡Formamos un gran equipo!

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento a las normas de la Directiva **N° 003-FPs y TS.-2016** de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, ante ustedes presento mi trabajo de investigación denominado: **“LA RESILIENCIA COMO EJE DEL DESARROLLO DE LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DE VOLUNTARIADO DE LA PARROQUIA “EL ESPÍRITU SANTO” DE MANCHAY, CENTRO POBLADO DE LIMA ESTE**

Por lo que, señores miembros del jurado, espero que esta investigación sea evaluada y se haga merecedora de su aprobación.

Atentamente,



Valia Isabel Barak Pastor

Código: 057383287

RESUMEN

La resiliencia es un término “relativamente” nuevo en cuanto a su uso en la comunicación cotidiana, pero tiene larga data en el ámbito de la psicología, aunque su origen se remonta, más bien a la ingeniería civil. Se trata de una capacidad que le permite al individuo no solo afrontar una o varias situaciones adversas, si no que salga fortalecido de esas experiencias.

En el presente trabajo, hacemos un recorrido por los orígenes de este concepto que encierra una serie de dimensiones y factores. Los autores consultados coinciden en que se trata de un proceso dinámico que tiene como base el reconocimiento y manejo de emociones, y agrupa una serie de habilidades que incluyen el soporte emocional que brinda, además, el entorno inmediato y la comunidad a la que pertenece el individuo.

En nuestra investigación, centramos la atención en los integrantes del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” de Manchay (centro poblado ubicado al este de Lima), quienes mantienen un contacto directo con la población en general.

Quisimos conocer sus niveles de resiliencia para que, a partir de ello, se pueda trabajar con ellos a partir de un programa de intervención que les permita reconocer sus propios recursos y luego interioricen el significado y alcance de la resiliencia para que posteriormente, puedan transmitir ese conocimiento a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran expuestos a factores de riesgo como la pobreza, la violencia familiar y la inseguridad ciudadana. Lo que podría mermar considerablemente esa capacidad de resiliencia que ha permitido que la población a la que pertenecen haya alcanzado un gran desarrollo social.

ABSTRACT

Resilience is a relatively new term in its use in everyday communication, but it has a long history in the field of psychology, although its origin goes back to civil engineering.

It is a capacity that allows the individual not only to face one or several adverse situations, but to be strengthened from those experiences.

In the present work, we make a tour of the origins of this concept that contains a series of dimensions and factors. The authors consulted agree that it is a dynamic process that is based on the recognition and management of emotions, and groups a series of skills that include the emotional support that provides, in addition, the immediate environment and community to which the individual.

In our research, we focused our attention on the volunteers of the parish "The Holy Spirit" of Manchay (populated center located east of Lima), who maintain direct contact with the population in general.

We wanted to know their levels of resilience so that, from this, we can work with them from an intervention program that allows them to recognize their own resources and then internalize the meaning and scope of the resilience so that later, they can transmit that knowledge to children and adolescents who are exposed to risk factors such as poverty, family violence and citizen insecurity. This could considerably reduce that capacity of resilience that has allowed the population to which they belong has achieved great social development.

ÍNDICE

Introducción	xii
Capítulo I. Planteamiento del problema	15
1.1 Descripción de la realidad problemática	15
1.2 Formulación del problema	18
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Justificación e importancia	20
Capítulo II. Marco teórico - conceptual	22
2.1 Antecedentes	22
2.1.1 Antecedentes internacionales	22
2.1.2 Antecedentes nacionales	26
2.2. Bases teóricas	28
2.2.1 Teorías que explican el concepto de resiliencia	30
2.2.2 Importancia de la resiliencia	32
2.2.3 Dimensiones de la resiliencia	33
2.2.4 Factores asociados a la resiliencia	37
2.2.5 Resiliencia familiar. Criando con resiliencia.	40
2.2.6 Resiliencia, ayuda y voluntariado	43
2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación	44

Capítulo III. Metodología	51
3.1 Tipo y diseño de investigación	51
3.1.1 Tipo y enfoque	51
3.1.2 Niveles	51
3.1.3 Diseño de investigación	52
3.2 Población y muestra	52
3.3 Identificación de la variable	53
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	56
3.4.1 Técnicas de investigación	56
3.4.2 Instrumentos de recolección de información	56
Capítulo IV. Procesamiento, presentación y análisis de resultados	58
4.1 Procesamiento y análisis de datos	58
4.1.1 Procesamiento	58
4.1.2 Análisis de datos	58
4.2 Presentación de resultados	59
4.3 Análisis y discusión de resultados	64
4.4 Conclusiones	67
4.5 Recomendaciones	69
Capítulo V. Programa de intervención	71
5.1 Denominación del programa	71
5.2 Justificación del programa	71

5.3 Objetivos	71
5.3.1 Objetivo general	71
5.3.2 Objetivos específicos	72
5.4 Público objetivo	72
5.5 Conductas problema / conductas meta	72
5.6 Metodología de intervención	73
5.7 Instrumentos / Materiales	73
5.8 Cronograma de actividades	74
Referencias	103
Anexos	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Encuestados según sexo y edad	52
Tabla 2. Operacionalización de la variable	54
Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de la variable	59
Tabla 4. Frecuencia de la variable según niveles	59
Tabla 5. Frecuencia del nivel de resiliencia según el género	60
Tabla 6. Frecuencia del nivel de resiliencia según la edad	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	
Dimensiones de la resiliencia: Wolin y Wolin (1993)	37
Figura 2.	
Operacionalización de la variable	61
Figura 3.	
Niveles de resiliencia de integrantes del voluntariado	60
Figura 4.	
Niveles de resiliencia entre individuos masculinos del voluntariado	61
Figura 5.	
Niveles de resiliencia entre individuos femeninos del voluntariado	62
Figura 6.	
Nivel de resiliencia según la edad de los integrantes del voluntariado	63
Figura 7.	
Niveles de resiliencia entre individuos jóvenes del voluntariado	63
Figura 8.	
Niveles de resiliencia entre individuos adultos del voluntariado	64

“La vida siempre está en un eterno devenir, un movimiento permanente que nunca se detiene. Frente a ella tienes dos opciones: te estancas o te montas a la ola que recorre el universo”.

(Walter Riso)

INTRODUCCIÓN

Nuestro interés por la psicología surgió hace mucho tiempo. Nos llamaba y aún continúa llamándonos poderosamente la atención todo lo relacionado con la mente. La manera como concebimos la vida y, sobre todo, la forma como decidimos afrontar aquellos hechos y situaciones que se nos presentan a lo largo de nuestra existencia.

Ese interés se fue incrementando conforme fuimos conociendo distintas historias y personajes de la vida real. Sucesos y personas que son parte de nuestra experiencia en el quehacer periodístico desde hace más de veinte años. Hoy, como al comienzo, nos sigue asombrando esa capacidad de las personas para sobreponerse a situaciones terribles, dolorosas, hechos inesperados y catastróficos como desastres naturales, accidentes o la pérdida de un ser querido.

A esas situaciones especialmente difíciles y la gran diferencia que se registra en cuanto a las reacciones individuales aun cuando se trate, por ejemplo, de hermanos enfrentados a la misma situación, en el mismo momento y en las mismas circunstancias. Por cierto, que se trata de eventos a los que los niños, las niñas y los adolescentes no son ajenos.

Estas situaciones nos llevaron a leer y documentarnos sobre la resiliencia, esa capacidad que tenemos los seres humanos para sobreponernos a hechos adversos y salir no solo airosos, sino, fortalecidos.

Pero, no fue sino hasta el inicio de esta investigación, que descubrimos que la resiliencia es una capacidad que podemos desarrollar y fortalecer desde la niñez. Y el tema va mucho más allá, pues no todos los que sobreviven a situaciones especialmente difíciles son resilientes.

Como señala Froma Walsh (2004), en su libro *Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento*: “algunos quedan atrapados en la condición de víctimas, relamiéndose las heridas e impedidos de crecer por la ira y la culpa” (p. 27).

Una de las lecturas que nos cautivó de principio a fin fue *El hombre en busca de sentido* de Víktor Frankl (2004), considerado padre de la logoterapia. Su propia existencia es un claro ejemplo de cómo la resiliencia puede - literalmente - salvarnos la vida. La manera como él afrontó su encierro en los campos de concentración, la pérdida de sus padres y de su esposa embarazada, además de cómo lidió con el hecho de perder todo lo que hasta ese momento había logrado en el ámbito personal y profesional, demuestra que frente a una situación que puede ser catalogada de terrible, el ser humano tiene dos posibilidades: convertirse en víctima o tomar las riendas de su vida y afrontarla con actitud decidida y con valentía.

Características similares encontramos en los habitantes de Manchay, específicamente entre los integrantes del voluntariado de la parroquia El Espíritu Santo, que colaboraron con esta investigación, respondiendo el test de resiliencia empleado en este trabajo.

Los primeros pobladores, llegaron desde diferentes lugares del interior del Perú, huyendo del terrorismo y la pobreza que en la década de los 80 golpeó duramente al país. La entereza con que ellos afrontaron el comenzar de cero, desarraigados y establecidos en viviendas de esteras que se sostenían en medio de extensos arenales, nos muestra a individuos resilientes que no estaban dispuestos a dejarse vencer por la adversidad.

De eso se trata la resiliencia. Pero, existen factores que pueden poner en riesgo el avance social experimentado por la población de Manchay en los últimos veinte años: la violencia (externa e intrafamiliar), la inseguridad ciudadana y el consumo de alcohol, son los principales (información incluida en el Plan Nacional de Seguridad Ciudadana 2013 – 2018).

Así las cosas, se hace necesario un trabajo con la población, especialmente con los niños, niñas y adolescentes y los adultos responsables de ellos, incluidos cuidadores, maestros y personal docente.

En cuanto al instrumento empleado para este trabajo, recurrimos a La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), que es quizás el más empleado para evaluar la resiliencia. Se trata de una escala que comprende dos factores: competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Este instrumento se responde conforme a una escala tipo Likert de siete (7) puntos, donde 1 representa muy en desacuerdo y 7 muy de acuerdo.

Cabe mencionar que este test contenía ítems modificados lingüísticamente por Del Águila (2003) para la muestra peruana. Una herramienta de fácil aplicación que en promedio demanda no más de treinta minutos para responder, y resultó válida para el grupo de individuos con los que trabajamos para esta investigación.

Como verán a lo largo de esta publicación, los capítulos y sub índices han sido distribuidos y planteados de tal manera que, con las definiciones y opiniones de los diversos autores consultados y la información recopilada, el lector pueda contar con una variedad de elementos que le permita llegar a sus propias conclusiones respecto a la resiliencia: su importancia y trascendencia, así como la manera en que ésta influye en la vida de los individuos, su entorno familiar y su comunidad.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Durante muchos años, se manejó la idea de que quien nacía y crecía en situación de pobreza o pobreza extrema estaba “condenado” a vivir en desventaja, a ser víctima de exclusión social; en buena cuenta, venía a este mundo con “una mala estrella” que lo predestinaba al fracaso.

Hoy se cuenta con indicios sólidos que llevan a afirmar que, gracias a su capacidad de resiliencia, el ser humano puede sobreponerse a situaciones adversas llegando a establecerse como una persona feliz, que goza de salud mental y, por ende, de bienestar.

Un claro ejemplo lo representa la vida del doctor Víktor Frankl, fundador de la logoterapia, quien en su libro “El hombre en busca de sentido” narra las vicisitudes que debió afrontar en Auschwitz, Dachau y otros campos de concentración en los que estuvo internado durante la II Guerra Mundial.

Pero, especialmente, muestra los factores que lo llevaron a sobrevivir y sobreponerse no solo al encierro mismo, si no al asesinato de sus padres, de otros integrantes de su familia y, sobre todo, de su esposa embarazada de su primer hijo:

“en los campos de concentración, en aquel laboratorio vivo, en aquel banco de pruebas, comprobamos y fuimos testigos de la actitud de nuestros camaradas. Mientras unos actuaron como cerdos otros se comportaron como santos. El hombre goza de ambas potencialidades: de sus decisiones, y no tanto de las condiciones, según cuál de las dos pone en juego” (Frankl, 2004, p. 153).

De igual manera y tal como afirma Walsh (2012), en su libro Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento: “la resiliencia puede definirse como la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos” (p. 26).

En el Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes (1998), de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se establece una relación directa entre el individuo y su medio ambiente:

la resiliencia se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno. Por lo tanto, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato.

La separación que hay entre cualidades innatas e influencia del entorno es muy ilusoria, ya que ambos niveles necesitan crecer juntos, en interacción (p. 11).

Los autores consultados para este trabajo coinciden en que, para gozar de salud mental - entendida, como establece la OMS (2013), como “estado de bienestar en el que el individuo conoce cuáles son sus capacidades; tiene la facultad de poder afrontar las tensiones normales del día a día, puede trabajar de forma fructífera y productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” – es necesario desarrollar la capacidad de reconocer y manejar las emociones.

Queda claro, entonces, que la resiliencia tiene como base el reconocimiento y manejo de emociones; además, tal como lo reitera el Programa de Parentalidad Positiva, Triple P (2014), en su hoja de consejos para criar niños y niñas resilientes: “la resiliencia emocional afecta nuestras relaciones con los demás y guarda relación estrecha con la tolerancia, la compasión, así como con la capacidad personal de afrontar situaciones difíciles de la vida y de prevenir problemas emocionales” (p.2).

Un claro ejemplo de lo expuesto en líneas anteriores lo representa Manchay, centro poblado de Lima Este y que algunos bautizaron como “Tierra de sobrevivientes”. ¿La razón?, se formó a comienzos de los 80 con peruanos que llegaron a Lima sin nada, huyendo del terrorismo que asolaba zonas como Ayacucho, Junín, Apurímac, Huancavelica, Huánuco, Áncash, Cusco y Cajamarca.

Por edades están distribuidos de la siguiente manera: el 15.5% tiene entre 0 y 5 años. El 17.20% entre 6 y 12 años. El 11.30% entre 13 y 17 años. El 15.7% entre 18 y 25 años. El 18.5% entre 26 y 35 años. El 22% más de 36 años. Respecto a la situación de empleo de sus habitantes, se tiene que el 53.6% de la población económicamente activa (PEA) está subempleada, un 35.6% no tiene empleo y solo el 10.8% cuenta con un empleo adecuado.

Tomando en cuenta estas cifras oficiales (obtenidas del Instituto Nacional de Estadística e Informática), sumadas a la observación y la aplicación de la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild & Young (1993), se logró establecer, en principio, el nivel de resiliencia de los integrantes del voluntariado de la Parroquia El Espíritu Santo de Manchay, grupo elegido para este trabajo.

Este voluntariado fue organizado por el sacerdote José Chuquillanqui, quien desde hace veintiún años impulsa proyectos de desarrollo en Manchay. Este grupo apoya a la Parroquia El Espíritu Santo en todas las actividades que lleva a cabo y se centra en obras que favorezcan a la población, poniendo especial interés en los niños, las niñas y los adolescentes y los adultos mayores.

Este equipo encabeza un grupo aún más grande que congrega a los más jóvenes de la comunidad.

Una forma efectiva y eficaz de dar a conocer la importancia y trascendencia de la resiliencia es a través del diseño y ejecución de talleres que brinden las herramientas necesarias sobre la resiliencia y el manejo de emociones.

Talleres dirigidos a padres de familia, tutores, maestros, personal docente de colegios, nidos, guarderías e institutos; responsables de niños y niñas, de una manera dinámica, participativa, con un lenguaje sencillo, claro y directo.

En estas sesiones se buscará, en principio, que los participantes reconozcan y experimenten las bondades y beneficios de la resiliencia. Que sean ellos quienes luego de darse cuenta de la importancia de desarrollar estas habilidades, hagan suyo el tema y lo transmitan de la mejor manera a los niños, niñas y adolescentes de sus familias y de su comunidad.

1.2 Formulación del problema

En entrevista realizada por la periodista de Perú 21, Mariella Sausa a Humberto Castillo, el director del Instituto Nacional de Salud Mental del Perú (2016), señaló que “la capacidad de una persona para manejar sus emociones y su seguridad se forma en la infancia y se puede distorsionar si el menor es sometido a situaciones de estrés infantil” (Entrevista publicada en el diario Perú 21 el 27 de agosto del 2016).

En esa misma entrevista, el doctor Castillo dio a conocer que, en un estudio realizado en cincuenta colegios de inicial y primaria de Lima, se detectó que el 20% de menores ya presentaba algún problema de salud mental, ya sea por problemas emocionales, de desarrollo, aprendizaje o de relaciones interpersonales.

Un grupo importante de individuos que tiene trato constante con los pobladores de Manchay en general y con los niños, niñas y adolescentes en particular, son los integrantes del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” de Manchay; de ahí la importancia de establecer, primero sus propios niveles de resiliencia.

De esta manera, consideramos que luego de trabajar con estos individuos, será más sencillo y efectivo poder llegar a padres, madres, tutores y responsables de los niños, a fin de que reconozcan sus propios recursos y luego ayuden a los más pequeños a reconocer y manejar sus habilidades emocionales de manera que se logre ir revirtiendo las cifras que exhibe nuestro país en temas relacionados con la salud mental y contemos en las próximas generaciones con adultos que gocen de bienestar psicológico y sigan aportando en favor del desarrollo de su comunidad.

Tal como indica Borys Cyrulnik - neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y profesor universitario, en su libro *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*, “la resiliencia es un mecanismo de autoprotección que comienza a desarrollarse desde la infancia temprana, primero mediante el tejido de lazos afectivos y, luego, por medio de la expresión de las emociones” (p.93).

La primera pregunta que surge de inmediato es: ¿cuál es el nivel de resiliencia de los integrantes del grupo de voluntarios de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay?

A esta interrogante se suman los siguientes cuestionamientos: ¿cuál es el nivel de resiliencia de los integrantes de género masculino de este grupo de voluntariado?, ¿cuál es el nivel de resiliencia de los individuos de género femenino que integran este grupo de voluntariado?, ¿cuál es el nivel de resiliencia de los individuos jóvenes del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay?, ¿cuál es el nivel de resiliencia de los individuos adultos del grupo de voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay?.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de resiliencia de los integrantes del grupo de voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay, centro poblado de Lima Este.

1.3.2 Objetivos específicos

- a) Identificar el nivel de resiliencia de los individuos de género masculino que integran el voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay.
- b) Identificar el nivel de resiliencia de los individuos de género femenino que integran el voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay.
- c) Establecer el nivel de resiliencia de los individuos jóvenes del grupo de voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay.
- d) Establecer el nivel de resiliencia de los individuos adultos del grupo de voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay.

1.4 Justificación e importancia

A partir de la información mostrada líneas arriba y de la obtenida gracias a distintos autores, publicaciones y ensayos científicos, esta investigación tiene como finalidad aportar elementos sobre la resiliencia y su importancia, sobre todo en individuos expuestos a factores de riesgo como la violencia, la inseguridad, el pandillaje y el maltrato intrafamiliar; situación que los expone, además, a ser excluidos socialmente.

Esperamos así aportar de alguna manera en el establecimiento de las bases que hagan posible que en un futuro cercano se pueda trabajar en el diseño y ejecución de talleres destinados a la crianza de niños y niñas resilientes; así como en la capacitación y fortalecimiento de las habilidades emocionales en adultos y responsables de menores de edad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

El término resiliencia se deriva etimológicamente del latín, *resilere*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar, apartarse; y del anglicismo *resilency*: recuperarse, ajustarse, resistir a los choques.

Se trata de un término que proviene de la física y de la ingeniería civil, pero ha sido adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellos individuos que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y con éxito (Rutter, 1993).

Algunos autores la consideran como una forma de recuperación, e inclusive como el crecimiento o la generación de nuevas habilidades ante una situación difícil (Richardson, Nigier, Jensen y Kumpfer, 1990, citados por Becoña, 2006; Grotberg, 1999, 2006, citado por Valdebenito et al, 2009).

Entendida como un conjunto de procesos intrapsíquicos y sociales, la resiliencia hace posible el desarrollo de una forma de vida saludable que permite al individuo superar o adaptarse a hechos y/o situaciones adversas que se presenten a lo largo de su vida (Rocha da Costa e Silva Noronha et al, Mc Allister y Mc Kinnon, 2009).

Hablar de resiliencia implica avanzar un paso más allá y establecer con certeza que frente a pruebas y/o situaciones traumáticas que nos tocan vivir, podemos salir fortalecidos.

Las investigaciones realizadas en torno a este tema, especialmente desde la década de los 90, han ayudado a clarificar y comprender aquellos procesos que experimentan y desarrollan los individuos frente a situaciones traumáticas, esgrimiendo argumentos que han ido echando por tierra las ideas preconcebidas sobre las reacciones de las personas ante este tipo de situaciones especialmente difíciles, acercándonos así al hecho de que individuos, familias y comunidades poseen capacidades para generar adaptaciones positivas ante las dificultades.

En su tesis de maestría titulada: El Fenómeno de la resiliencia en el bienestar y el rendimiento laboral, Estefanía Gonzáles Piedra (2012), aporta una visión integral de la resiliencia, estableciendo su importancia y trascendencia, especialmente en el terreno de la prevención. Aspecto que resulta vital para la propuesta que finalmente establecemos en este trabajo que plantea la necesidad de trabajar con los niños, niñas y adolescentes como una forma de lograr individuos adultos con altos niveles de resiliencia.

Gonzáles Piedra indica que las reacciones y los mecanismos de respuesta frente a las adversidades varían de acuerdo con las características de cada persona, lo mismo que a su relación con el entorno. “Se trata de una variable dinámica y contextual”. Destaca como un concepto global compuesto por la consideración de eventos como: el nivel de compromiso, de desafío y el control.

A partir de su investigación, establece una relación directa entre resiliencia y bienestar y la manera como ésta brinda un soporte emocional y protector frente a situaciones que afectan la salud mental y física, como el estrés, por ejemplo.

Asimismo, arriba a la conclusión de que la resiliencia puede ser una variable de gran relevancia en el mundo estudiantil y laboral, pudiendo ser abordada de manera individual, grupal o como capacidad de respuesta a nivel sistémico u organizacional.

En esta tesis, la autora remarca la necesidad de trabajar con los individuos de manera personal y grupal a fin de que puedan reconocer y/o reforzar sus propios recursos de forma que puedan resistir e incluso prosperar ante las dificultades, situaciones especialmente difíciles, adversas y riesgos psicosociales.

De otro lado, Teresa Menoni y Eloísa Klasse (2015), en su tesis de maestría *Construyendo alternativas al dolor: reflexiones sobre la resiliencia en barrio Casabó, cerro de Montevideo*, indican – entre otras cosas – que: las investigaciones sobre la resiliencia permiten pasar de un modelo de riesgo basado en las necesidades y la enfermedad, a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades, los recursos y la capacidad de sobreponerse a la adversidad que el ser humano tiene en sí mismo y de los elementos presentes a su alrededor.

En esta tesis, Menoni y Klasse centran su atención e investigación en aquellos factores que permiten a los individuos seguir desarrollándose a pesar de atravesar por situaciones negativas y adversas. En base a la observación y seguimiento desde sus experiencias como enfermera y psicóloga, ambas lograron identificar cuáles suelen ser las situaciones especialmente difíciles de superar para los individuos en general: pobreza socioeconómica, pérdida de un ser querido (muerte), abandono parental, violencia familiar, separación de la pareja y accidentes que afectan la salud, entre los principales.

Para su trabajo de investigación, las investigadoras se valieron de entrevistas basadas en dos aspectos: la percepción de cada individuo sobre la resiliencia (cómo era concebida) e identificar los factores que influyen en el desarrollo de ésta. Para ellas fue de gran importancia lograr identificar no solo como los seres humanos logran sobreponerse ante la adversidad, si no la manera en que éstos convierten esos aspectos negativos en motor para su desarrollo y el de su entorno más cercano (su núcleo familiar, por ejemplo y/o su comunidad).

A partir de los resultados de su investigación, Menoni y Klasse llegaron, entre otras, a la conclusión de que la resiliencia se expresa en el reconocimiento de los recursos propios de cada individuo para hacerle frente a los sucesos adversos; el estudio y la lectura; los vínculos familiares, el sentido del humor, el sentido de pertenencia, las expresiones religiosas y culturales, y la participación comunitaria.

Otro hallazgo fue el hecho que la autoestima y el reconocimiento de la propia capacidad de sobreponerse a las situaciones complejas, duras y especialmente difíciles, es un aspecto vital en los individuos. A ello se suma relaciones de afecto que resulten significativas para el individuo, pues le brindan el soporte emocional que refuerza la capacidad de afrontar las circunstancias especialmente difíciles.

De la misma manera, las autoras de la tesis de maestría “Construyendo alternativas al dolor: reflexiones sobre la resiliencia en barrio Casabó, cerro de Montevideo”, lograron reconocer a la educación, la literatura y la lectura como elementos que favorecen la resiliencia. Los entrevistados de las especialistas otorgaron gran valor a estos aspectos, “pese a los pocos años formalmente cursados por muchos de ellos... el haber pasado por la escuela primaria opera como matriz fundamental para su desarrollo” (p.131).

En esta investigación, se reconoce que el ser capaz de reírse de uno mismo y el sentido del humor, es decir, desarrollar y mantener el pensamiento lúdico y creativo, permiten al individuo ver y afrontar situaciones adversas desde otra perspectiva, al tiempo de brindarle la posibilidad de plantear varias alternativas para afrontar el suceso complejo.

Otro aspecto que resultó especialmente importante para nuestro trabajo fue el planteado por Menoni y Klasse en su tesis, y está referido al arraigo y la vida comunitaria.

Ellas lograron reconocer que algunos factores de la vida en comunidad influyen en el desarrollo de la resiliencia: arraigo, solidaridad, integración de distintas culturas, trabajo colectivo.

Así, tener una participación en estos grupos sociales, promueve el sentido crítico; refuerza la autoestima ya que hace partícipes a sus miembros de las propuestas y los involucra en la toma de decisiones (los convierte en protagonistas de su crecimiento social, teniendo como objetivo el bien común), al tiempo de activar y promover el sentido de pertenencia y el desarrollo personal.

2.1.2 Antecedentes nacionales

En el Perú, tenemos el caso del estudio realizado por Ana Cecilia Salgado Lévano (2009), titulado Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima, en el que la autora llega a la conclusión de que “existe una relación directa y altamente significativa entre optimismo, resiliencia y felicidad en estudiantes de quinto año de secundaria de dos colegios nacionales de la ciudad de Lima”. (p.138).

Salgado halló que, a pesar de tener un futuro incierto, los estudiantes de estratos socioeconómicos menos favorecidos y que viven en un clima sin muchas motivaciones, con un panorama desolador – precisamente por no tener cubiertos los servicios básicos y enfrentados a una crisis social - se muestran de manera moderada, felices y resilientes, lo cual abona en favor de lo recogido en distintas investigaciones a nivel mundial:

“fuera de una visión [patologista] del desarrollo humano, parece ser que las personas supuestamente más desfavorecidas, no son particularmente infelices ni mantienen una visión derrotista ante el futuro, como en otros tiempos se creía, sino por el contrario, son personas que son capaces de salir adelante, a pesar de todo” (p.138).

Mención aparte merece el hallazgo sobre los instrumentos que miden la felicidad.

En la investigación desarrollada por Ana Cecilia Salgado, se establece que tal y como están diseñados, no reflejan necesariamente los niveles reales de esta variable, probablemente por los sesgos o distorsiones presentes durante su construcción.

Un claro ejemplo lo encontramos en aquellos países que exhiben reportes de felicidad bastante altos y al mismo tiempo, encabezan las listas de tasas altas de divorcios y suicidios. (v.g. véase Díaz, 2001). Una situación que comprometería la validez ecológica de los hallazgos, por lo que, hace falta una revisión crítica sobre los fundamentos teóricos y metodológicos empleados para medir la felicidad.

De otro lado, la tesis de Olenka Retiz Flores (2016), titulada Resiliencia, bienestar y expresión artística en jóvenes en situación de pobreza, pone de manifiesto que la pobreza es un factor de alto riesgo, debido a que está asociada a la exposición del individuo a situaciones y condiciones que afectan de manera negativa su salud mental. Una de éstas es la violencia, “riesgo que se exagera cuando la persona vive en áreas empobrecidas donde la exposición a situaciones de violencia es una constante”.

Del mismo modo, la autora señala que la autoestima juega un papel de gran importancia en el desarrollo de la resiliencia lo que se manifiesta en menores niveles de ansiedad y la reducción en la preocupación por el futuro, así como establecer un proyecto de vida que tenga como objetivo principal la satisfacción de metas.

Al igual que lo planteado por Menoni y Klasse (2015), en su tesis de maestría Construyendo alternativas al dolor: reflexiones sobre la resiliencia en barrio Casabó, cerro de Montevideo; Retiz Flores también establece en su investigación que el sentido del humor es una característica personal relevante para el desarrollo de la resiliencia en situaciones de pobreza.

El tema de la vida en comunidad y su relación directa con el desarrollo de los recursos sociales, es otro factor identificado por Retiz Flores, quien citando a Muñoz (2013), señala que: “la identidad social positiva promueve el desarrollo de resiliencia”, entendiendo y asumiendo que la convivencia comunitaria se presenta de manera positiva, lo que implica el que cada integrante se identifique con su grupo y participe de manera activa actividades que sean valoradas y saludables.

2.2 Bases teóricas

Desde el planteamiento de la logoterapia, que tiene en Frankl (1962) a su máximo representante y que ha dejado claramente establecida en su obra “El hombre en busca de sentido”, la resiliencia es una capacidad humana y universal que abarca al ser humano de manera total, es decir involucra su aspecto espiritual, sus sentimientos y sus experiencias, y es determinante en su desarrollo. Añade que esta capacidad puede ser promovida desde que el ser humano se encuentra en edad temprana.

Por su parte, la psicología clínica, establece que “el concepto de resiliencia no implica tanto una invulnerabilidad al estrés sino la habilidad de recuperarse de eventos negativos” Garmezy (1991), (p.233).

Bartelt (1996) considera que si bien la resiliencia es un concepto difícil de especificar y que está estrechamente ligado al éxito y fracaso según sea la situación. Lo considera como un rasgo psicológico, que a la vez es un componente del individuo mismo y que le proporciona la capacidad de lograr el éxito en medio de condiciones adversas. Añade que, aunque resulte contradictorio o paradójico, esta condición puede verse desgastada o fortalecida por la propia adversidad. (p. 98 – 99).

Masten (2001), definió la resiliencia como un fenómeno que se caracteriza por resultados positivos a pesar de las serias amenazas para el desarrollo y la adaptación. (p.228).

Como señala Rutter (2004), la resiliencia puede ser considerada como el logro de un nivel de desarrollo adecuado en todas las dimensiones del individuo: aspecto físico, cognitivo, emocional y social.

Badilla (2009), por su parte, afirma que la resiliencia se trata de mecanismos de protección, basados en los recursos personales y ambientales que entran en acción cuando el individuo se enfrenta a una situación traumática, especialmente difícil o adversa.

En el caso de la psicología positiva, Grotberg (2006), afirma que cuando hablamos de resiliencia, nos referimos a esa capacidad que tiene el individuo no solo para afrontar los hechos adversos que se presentan a lo largo de su vida, si no, para superarlos e inclusive, resultar transformado por éstos.

Desde la perspectiva de la psicología psicoanalítica, Walsh (2012), define la resiliencia como “la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos” (p.26).

Esta autora la concibe como un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida.

En el caso de la psicología gestáltica, Saravia (2016), indica que la resiliencia parte de reconocer el aquí y ahora. Que el individuo tome conciencia y se haga responsable de la situación en la que se encuentra para a partir de ese reconocimiento, trabajar en el cierre de las situaciones inconclusas que lo llevan a experimentar malestar (físico y psicológico) que no le permite continuar con el desarrollo habitual de sus actividades.

Saravia Propone una relación coherente entre el pensar y el hacer, pero partiendo de la responsabilidad de cada individuo sobre sus acciones. (M. Saravia, comunicación personal, 15 de noviembre 2016).

2.2.1 Teorías que explican el concepto de resiliencia

En “Estado del Arte en Resiliencia” (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997), encontramos que el término resiliencia procede del latín, de la palabra resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Los diccionarios (Kotliarenco et al., 1997) entienden por resiliencia la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. La fragilidad de un cuerpo decrece al aumentar la resistencia. O, la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. Se trata, entonces, de un concepto de la física y de la ingeniería civil, que fue adaptado a las ciencias sociales.

Fue en la década de los setenta que el psiquiatra Michael Rutter (1994) introdujo el concepto de resiliencia en el quehacer psicológico. Este especialista nacido en Líbano, pero de padres ingleses, lo define como una especie de flexibilidad social adaptativa. Concepto que “saltó” en realidad del mundo de la neurociencia y la psicología a las ciencias sociales. Según este planteamiento, la capacidad de pensar de manera flexible y creativa aumenta en relación directa con los estados de ánimo positivos.

Hasta ese momento, se había empleado el término invulnerabilidad, entendido como la capacidad de los individuos para resistir las situaciones adversas sin resultar dañados. Por esta razón, inclusive, se les llegó a llamar invencibles porque se mostraban resistentes al estrés (Losel, Bliesener, y Kofler, 1989).

Sin embargo, este concepto de invulnerabilidad rápidamente fue perdiendo vigencia por varias razones. Rutter (1993) señaló algunas de ellas: hablar de invulnerabilidad implica absoluta resistencia al daño; plantea que esta característica se aplica a todas las circunstancias de riesgo; implica una característica intrínseca del individuo y sugiere una característica estable en el tiempo.

Estos cuestionamientos llevaron a los investigadores a dejar de lado el uso de invulnerabilidad para dar paso al desarrollo del concepto de resiliencia (Kotliarenko Ph.D., Cáceres y Fentocilla, 2006).

Según Puig, G. y Rubio, J. L. (2013), la resiliencia es una metateoría que abarca teorías de varias disciplinas como neurociencias, filosofía, psicología, psiconeuroinmunología, medicina oriental, física, antropología y sociología, entre otras.

Por su parte, Rodríguez, D. (2009), señala que, desde el punto de vista teórico, sobre la resiliencia se puede identificar tres corrientes: la norteamericana (conductista, pragmática y centrada en lo individual); la europea (con un enfoque más bien llevado al psicoanálisis) y la latinoamericana comunitaria (cuyo foco de atención es el ámbito social como respuesta a los problemas del contexto).

Urie Bronfenbrenner (1979), psicólogo norteamericano que desarrolló la Teoría ecológica de los sistemas, permite una aproximación clara al concepto de resiliencia, al mostrarla como el resultado de la relación directa entre el individuo y las diferentes situaciones, contextos y entornos de los que forma parte a lo largo de su existencia.

De la misma manera, la teoría genética plantea la resiliencia en términos de una condición innata del individuo que le permite adaptarse de manera satisfactoria frente a una situación adversa o de crisis (Masten, Best y Garmezy, 1991 en Ospina 2007).

Desde la perspectiva de la Teoría sistémica, Siebert (2007), concibe la resiliencia como aquella capacidad que resulta de la interrelación del individuo con su medio, en el que – de acuerdo con Garassini (2010), tanto la familia como el entorno social cumplen un papel esencial.

2.2.2 Importancia de la resiliencia

María del Pilar Álvarez Sandonís (2010), en su libro, “Enseñando a expresar la ira”, indica que desde que los niños nacen, los padres y madres centran su atención en atender y cubrir necesidades básicas. Luego, se fijan en aspectos como que se vistan solos, que tengan amigos, que sean independientes, etc. Pero de todos los ámbitos del desarrollo, “suelen olvidar el más importante: sus emociones” (p.21).

Y es que, a diario, los seres humanos (y niños y niñas no están exentos de ello), experimentamos diversas emociones, positivas y negativas. Nos enfrentamos, también, a situaciones de mucha presión, por ejemplo: la elaboración y presentación de un plan de trabajo, la preparación previa para dar un examen o participar en alguna competencia deportiva, etc.

Algunos niños y niñas deben afrontar situaciones especialmente difíciles y/o duras como la separación de los padres o la muerte de algún pariente. Sobrellevar este tipo de situaciones de la manera más eficaz y menos perjudicial en términos psicológicos, requiere del aprendizaje del manejo de emociones; lo que puede garantizar éxito, bienestar y felicidad sostenidos en el tiempo.

La resiliencia afecta nuestras relaciones con los demás y guarda estrecha relación con la tolerancia, la compasión, de la misma manera que con la capacidad personal de afrontar situaciones difíciles de la vida y de prevenir problemas emocionales.

Como advierte Álvarez (2010): “cuando las emociones no son expresadas y/o encausadas correctamente, dan lugar a una gran variedad de problemas personales y sociales”. (p.21).

En su serie de seminarios, la Triple P (programa de parentalidad positiva - 2014), señala que:

los niños y niñas que adquieren resiliencia emocional se colocan en una situación de ventaja porque – entre otras – tienen mayor probabilidad de ser afectuosos y con habilidades sociales; empáticos y sensibles ante las necesidades de otras personas; capaces de manejar sus emociones y afrontar los sentimientos negativos para luego sentirse nuevamente bien y, capaces de manejar el estrés, como ocurre ante exámenes, procedimientos médicos dolorosos, etc. (p.1).

Añade que son menos propensos a emplear medios inadecuados para hacerle frente a determinados eventos. Por ejemplo: hacer escándalo, evitar o negar un problema, depender de terceros para solucionar sus problemas o mostrarles mucha compasión, entre otras situaciones.

Como indica Masten (2001), la resiliencia tiene, o debería tener, una clara relevancia tanto para la prevención como para el tratamiento.

2.2.3 Dimensiones de la resiliencia

Walsh (2012), remarca que la resiliencia se forja cuando el ser humano decide abrirse a nuevas experiencias y asume una conducta interdependiente con los demás.

Por su parte, Hombrados, M. I. (2013), en su Manual de psicología comunitaria señala que:

las características individuales, las familiares y las condiciones sociales y ambientales pueden ser factores que aumenten la resiliencia del individuo.

Sin embargo, la resiliencia depende tanto de la presencia de estos elementos protectores como de la forma en que estos son integrados en la propia experiencia personal. (p.54).

Aun cuando los diferentes autores consultados para este trabajo no logran establecer una lista de consenso sobre los factores que repercuten directamente en la capacidad de resiliencia, sí fue posible identificar los elementos presentes en aquellos individuos que han conseguido desarrollarse a pesar de las adversidades y las situaciones especialmente difíciles a las que se han visto enfrentados.

Es una disposición general que abarca desde la competencia social, capacidad de resolución de problemas, pasando por la habilidad para actuar con autonomía y se extiende hasta las aspiraciones saludables. Todas ellas, características que se consideran básicas para constituir el perfil de la persona resiliente.

La mayor parte de los estudios sobre la resiliencia están centrados en los rasgos y la predisposición individuales; algunos han llegado a establecer que algunos rasgos como un temperamento sereno y despreocupado y un alto nivel de inteligencia, eran elementos favorables – aunque no determinantes – para alcanzarla, ya que, al generar reacciones más positivas en las demás personas, facilitan la aplicación de las estrategias de superación y de las habilidades para resolver problemas.

Rutter (1985) anotó que una alta autoestima y una importante dosis de eficacia personal hacían más probable el éxito en la superación de los obstáculos y las complicaciones, en contraposición a una actitud más bien de desvalimiento (situación o estado de la persona que no recibe la ayuda o protección que necesita) y que aumenta la posibilidad de que cada hecho y/o acontecimiento adverso, origine otro.

Por su parte, Grotberg (1995) identificó una serie de factores que hacen posible promover la resiliencia a nivel individual, de la misma manera que grupal y comunitario.

Según su modelo triádico, estos factores de resiliencia pueden ser agrupados en tres categorías:

Yo tengo (apoyos externos que favorecen la resiliencia). Está referido a personas del entorno más cercano en las que el individuo puede confiar y que le ayudan cuando debe afrontar una dificultad).

Yo soy y estoy (fortaleza interior). El individuo es consciente de que es digno de aprecio y cariño.

Muestra respeto por sí mismo y por las demás personas. Posee valores y tiene gestos positivos. Además, está convencido de lo que puede lograr si se lo propone.

Yo puedo (habilidades). La capacidad y aptitudes del individuo para plantear soluciones a los problemas. Estas competencias abarcan las habilidades de comunicación y de control.

En cada una de estas verbalizaciones podemos reconocer aspectos vinculados a la resiliencia como la autoestima, la confianza en uno mismo y en el entorno, la autonomía y la competencia social. Al mismo tiempo, el poseer y reforzar estos atributos puede transformarse en fuente generadora de resiliencia.

La competencia es otro concepto íntimamente ligado a la resiliencia.

Becoña (2006), en Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto, define la competencia como:

una cualidad, un factor de promoción del nivel individual, que puede ser un componente vital en la resiliencia.

El joven competente es de esperar que sea más probable que supere los efectos negativos de un riesgo. Sin embargo, la competencia es solo una de las varias cualidades que ayudan al adolescente a superar la adversidad. (p.131).

Si tomamos como punto de partida estos aspectos, promover el proceso de resiliencia implicaría la promoción y fortalecimiento del apoyo externo, la fuerza interior y las habilidades del individuo.

Asimismo, plantea la necesidad de tener mapeadas las posibles situaciones de riesgo, de manera que pueda plantearse las posibles soluciones. Y, de la misma forma, sería necesario valorar los resultados de la actitud resiliente, de manera que se pueda obtener un aprendizaje de lo vivido y conseguir una actitud que ayude a mejorar la calidad de vida.



Figura 1. Dimensiones de la resiliencia: Wolin y Wolin (1993)

2.2.4 Factores asociados a la resiliencia

Dentro de los primeros estudios sobre la resiliencia, podemos mencionar a Masten y Garmezy (1985), que centraron su atención en las características y cualidades del niño resiliente (como la autonomía o la alta autoestima).

Esta investigación permitió identificar tres grupos de factores vinculados con el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia: las habilidades y competencias del individuo; las propiedades y

particularidades de su entorno familiar, así como las características y aspectos de su ambiente social.

La resiliencia como concepto, ha sido empleado, también para describir tres tipos de fenómenos: buen resultado del desarrollo a pesar de una situación de alto riesgo (ejemplo: pobreza extrema); competencia bajo amenaza (ejemplo: un niño o niña afrontando una situación de alienación parental) y recuperación de un trauma (ejemplo: maltrato físico y/o psicológico).

En cuanto a los factores, Bissonnette (1998) identificó tres tipos:

- Atributos como la capacidad intelectual, control de emociones e impulsos; temperamento fácil, autonomía, autoconfianza, concepción positiva de sí mismo, sentido del humor, sociabilidad, habilidades de comunicación y empatía.
- Características familiares donde prime la cordialidad, la cohesión, el apoyo emocional, estructura, estilos de apego positivos y una relación cercana de apoyo con al menos una de las personas encargadas de la crianza.
- Elementos de apoyo externo (condiciones del medio ambiente social), como experiencias positivas en el centro educativo, relaciones positivas con sus pares y relaciones positivas con otros adultos.

Todos estos factores actuarían para reducir el impacto de los eventos negativos o bien servirían para desarrollar y mantener la autoestima (Rutter, 1987).

Sin embargo, para Masten (2001), la competencia y la resiliencia son dos constructos muy relacionados entre sí que formarían parte de un constructo más general de adaptación.

El interés está en establecer de qué manera dichos factores pueden aportar a un resultado positivo.

Conforme avanzaron las investigaciones y los aportes de los diferentes especialistas, se dejó de emplear el término invulnerabilidad y en su lugar se usa el de resiliencia. De hecho, como anota Garmezy (1991), el concepto de resiliencia no implica tanto una invulnerabilidad al estrés sino la habilidad de recuperarse de eventos negativos.

Cabe precisar que el término invulnerabilidad fue estudiado ampliamente por Werner (1992), quien lo definió como el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas.

Con el paso del tiempo, la comunidad científica llegó a la conclusión de que éste era un término bastante extremo y que podía estar cargado de connotaciones biológicas, con énfasis en lo genético. Se replanteó el término, buscando uno que no fuera tan rígido y que tuviera un alcance mayor, que reflejara, además, la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos complejos, severos, estresantes y acumulativos; se encontró el de “capacidad de afrontar”.

De la misma manera, Fonagy et al. (1994) describen la resiliencia como “el desarrollo normal bajo condiciones difíciles” (p. 233) y Masten (2001) lo presenta como “un fenómeno común que surge de los procesos adaptativos humanos ordinarios” (p. 234).

El optimismo aprendido, concepto acuñado por Seligman (1990), tiene – según Walsh (2012), “fuertes efectos en la resiliencia” (p.34).

En sus investigaciones, Seligman, dedicó tiempo a todo lo relacionado con lo que él identificó como desvalimiento aprendido y demostró que se puede condicionar a los individuos de manera que puedan permanecer pasivos o renuncien a la capacidad de resolver sus

problemas, especialmente si castigos y recompensas no guardan estrecha relación con su conducta de manera predecible.

De la misma manera, sostuvo que, si el desvalimiento puede ser aprendido, también puede desaprenderse a través de prácticas de dominio en las que la persona llegue a estar convencida de que sus acciones, decisiones y esfuerzo tendrán el éxito esperado.

2.2.5 Resiliencia familiar. Criando con resiliencia.

Hablar de resiliencia familiar es referirse a los “procesos de superación y adaptación que tienen lugar en la familia como unidad funcional” (Walsh, 2012) (p.40).

La autora indica que la perspectiva sistémica hace posible comprender la manera en que los procesos familiares ayudan a asimilar y canalizar el estrés, así como afrontar las crisis y las situaciones especialmente difíciles que se presentan prolongadas.

La forma como la familia maneje y afronte la experiencia disociadora, la situación estresante, se reorganice eficazmente y continúe con el desarrollo habitual de su ritmo de vida, influirá en la adaptación de cada uno de sus integrantes, así como en el bienestar y supervivencia de la unidad familiar en sí misma.

A propósito de los integrantes de la familia y tal como anota el Programa de Parentalidad Positiva (2014), lograr el desarrollo de la resiliencia emocional, implica tener en cuenta algunos aspectos como: reconocer, comprender y aceptar los sentimientos. Desarrollar una perspectiva positiva que incluya el optimismo, el interés y la satisfacción personal.

Poner en práctica una forma de comunicación asertiva y aprender a expresar los sentimientos de la mejor manera. Trabajar en el desarrollo y fortalecimiento del afrontamiento de los problemas y las dificultades en general. Desarrollar y fortalecer la manera de manejar los hechos que desencadenan el estrés. De igual forma, es importante aprender a manejar los sentimientos negativos, la frustración y aquellas situaciones o hechos que se presentan desagradables.

Algunas investigaciones primigenias sobre resiliencia individual pusieron atención a los aportes positivos de la familia (Rutter, 1985; Werner y Smith, 1992). Centrados en el clima emocional de la familia, identificaron la importancia del afecto, la calidez, el apoyo emocional, así como del establecimiento de una estructura coherente y consistente, sumada a límites bien definidos.

Los investigadores señalaron que, si los padres no tienen la capacidad de propiciar este clima, las relaciones de los niños con sus hermanos mayores, sus abuelos u otros parientes pueden cumplir esa función.

De otro lado, Kagan (1987), comprobó que el efecto de un hecho emocional significativo (como un divorcio violento, donde priman los enfrentamientos y las actitudes agresivas) depende en gran medida de la forma como el niño interprete estos acontecimientos.

Una interpretación mediada por las ideas y percepciones que le transmiten los padres y por la manera como éstos entienden lo que está ocurriendo.

Rutter, (1987) y Werner (1993), coinciden en que amigos, vecinos, maestros, sacerdotes u “otros mentores” pueden fomentar la resiliencia individual.

En el tema de la crianza de niños y niñas resilientes, el Programa de Parentalidad Positiva (2014), remarca la necesidad de construir una perspectiva positiva.

En ese sentido, se rescata el hecho de que los sentimientos de niños y niñas están relacionados con la forma en que ellos se ven a sí mismos, al igual que las experiencias que les ha tocado experimentar. Los adultos a cargo de ellos tienen la misión de enseñarles formas positivas de verse a sí mismos y al mundo que les rodea.

La triple P plantea que, en la vida, el optimismo es un factor clave. Desde esa perspectiva, cuando niños y niñas plantean su futuro con esperanzas y reconocen los aspectos positivos de sus vivencias, tienen menos probabilidades de sentirse derrotados, deprimidos o impotentes. Reviste importancia que tengan metas y desarrollen la capacidad de actuar con iniciativa, lo que implica, al mismo tiempo, tener autoconfianza y seguridad.

Dadas las características y rasgos propios de su edad y desarrollo, la exploración y la curiosidad pueden ayudar a los niños y niñas a tener una perspectiva positiva. Si aprenden a tener interés y afán por conocer el mundo que los rodea e identifican algo para hacer, es bastante probable que no sufran de aburrimiento o que sean negativos.

Desarrollar un sentido de satisfacción personal es también de especial importancia. Puede tratarse de la satisfacción por lo que tienen; empatía con los demás; aceptación de aquellas situaciones y cosas que no pueden cambiar y disfrutar de momentos relajados y de tranquilidad, haciendo muy poco. Así, los niños y niñas que aprenden a desarrollar estas habilidades aprenden a valorar su mundo.

2.2.6 Resiliencia, ayuda y voluntariado

Ya hemos visto líneas arriba que la resiliencia está asociada a la perseverancia y a la capacidad del ser humano para sobreponerse a circunstancias especialmente difíciles, resultar fortalecido e incluso mantener una visión positiva de la vida.

A ello podemos sumar la conducta de ayuda de los integrantes de un grupo social como el voluntariado. Más aun cuando el grupo materia de evaluación, está conformado por miembros del grupo de voluntariado de una parroquia. Un grupo católico.

Como indica Hombrados (2013), a la hora de plantear el análisis sobre el voluntariado y sus características, los investigadores se han formulado una serie de cuestionamientos y han intentado plantear una diferenciación entre quienes participan de un grupo de voluntariado y los demás individuos.

Para tal efecto, se han realizado análisis de variables asociadas al comportamiento del voluntariado: variables sociodemográficas, situacionales, motivacionales, de personalidad, actitudinales.

Smithson, Pearce y Amato (1983) establecen una clasificación de dos dimensiones para las situaciones de ayuda: según su importancia y su característica (planificada o espontánea).

Si tomamos como punto de partida esta clasificación: el voluntariado de la parroquia El Espíritu Santo se ubica en la dimensión de conducta de ayuda importante y planificada.

Una conducta de ayuda no planificada significa que la relación es anónima, se desarrolla entre desconocidos y es momentánea, razón por la cual el receptor de la ayuda no espera algún tipo de recompensa.

En cambio, en el caso del voluntariado, al ser una actividad planificada e importante implica que: a) si bien la relación comienza siendo entre desconocidos, al prolongarse en el tiempo termina desarrollando una relación en la que interactúan continuamente emisor y receptor de la ayuda. b) el voluntario planifica y se organiza de manera que pueda desarrollar sus actividades cotidianas (familia, amigos, estudios, trabajo, etc.), tomando en cuenta el tiempo destinado para las actividades propias del voluntariado, c) frente a los receptores de la ayuda, el voluntario decide en qué acciones va a tomar parte. d) la acción del voluntario se caracteriza por responder a una decisión en la que interviene de manera activa, estableciendo los parámetros de su prestación de ayuda.

2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

- Adaptabilidad: Masten y Powell (2003), definen la adaptabilidad como un atributo del individuo para lograr adecuarse a las diferentes circunstancias y/o situaciones que debe afrontar a lo largo de su existencia. Entendida, también como adaptación social o acomodación social, es según el Diccionario de psicología de Howard C. Warren (2010), el ajuste o modificación de la conducta individual, necesarios para la interacción armoniosa con otros individuos; especialmente la conformidad con costumbres y tabúes. (p.5).
- Asertividad: de acuerdo con lo que postula Goleman (2006), se trata de una de las cinco habilidades sociales en la relación del ser humano con sus emociones. Se trata de hacer valer nuestras ideas, opiniones y derechos sin ser agresivos ni atacar a los demás. Dentro de este mismo esquema que el autor desarrolla en su libro La inteligencia emocional, se plantea algunas ideas sobre qué implica ser asertivo. Así, plantea tres ideas: actuar con respeto; ser directo, claro y preciso, así como ser honesto (pero, pensar antes de decir algo. Si se está molesto, furioso, optar por el silencio, porque de lo contrario, podemos ser ofensivos).

- Autoconfianza: según Wagnild y Young (1993), la autoconfianza no es otra cosa más que “la habilidad del individuo para creer en sí mismo y en cada una de sus capacidades”.
- Autoestima: en su libro Enseñando a expresar la ira, Álvarez Sandonís (2010), define la autoestima como “la valoración que hacemos de nosotros mismos. Por ende, esta valoración puede ser positiva o negativa, según los aspectos que tomemos en cuenta y el grado de eficacia que consideramos que tenemos en éstos”. (p.206).
- Autonomía: Puig, G. y Rubio, J. L. (2013), en el Manual de resiliencia aplicada, afirman que se trata de:
 - la capacidad de fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional con respecto al problema, sin llegar a caer en el aislamiento. Adecuado desarrollo del principio de realidad, que permite juzgar una situación externa, prescindiendo de los deseos íntimos, que pueden llevar a distorsionar la verdadera situación. (p.26).
- Competencia: la Real Academia de la Lengua Española, la define como “pericia, aptitud o idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado. Capacidad para desarrollar algo”.

Para Luthar (2006), la competencia se diferencia de la resiliencia en que la resiliencia presupone riesgo, la competencia no; la resiliencia incluye tanto Índices de ajuste positivos como negativos mientras que la competencia solo se centra en el ajuste positivo; los resultados de la resiliencia se definen en términos de índices emocionales y conductuales, mientras que la competencia habitualmente implica conductas manifiestas, observables; y, la resiliencia es un constructo más amplio que incluye aspectos de competencia.

** Competencia personal: según Goleman (2012), es la capacidad que tiene el individuo para conocer e interpretar las emociones humanas, tanto externa como internamente.

- Ecuanimidad: la Real Academia de la Lengua Española (RAE), la define como: “igualdad y constancia de ánimo” y como “imparcialidad de juicio”. “Dícese de la persona que actúa con rectitud, igualdad y justicia”.

Desde el punto de vista psicológico, Wagnild y Young (1993) la definen como “la capacidad del individuo para evaluar su propia existencia y las experiencias de su vida desde una perspectiva balanceada. Implica el tomar las cosas, hechos y situaciones adversas tal cual se presentan, con moderación, sin responder a éstas de manera desproporcionada.

- Emoción: en su sentido más literal, el Oxford English Dictionary define la emoción como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado”.

Daniel Goleman (2006), emplea este término para referirse a “un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto, existen en la emoción más sutilezas de las que podemos nombrar” (p. 331).

Carozzo, J., Benites L., Zapata, L., y Horna, V. (2012), “la emoción es una reacción intensa y relativamente breve del organismo, que va acompañada de fuertes movimientos expresivos (sobre todo en el rostro), y suele estar asociada a sensaciones corporales frente a la información recibida en las relaciones del individuo con el entorno” (p. 93).

En cuanto a la categorización de las emociones primarias, no hay consenso y el debate científico sobre cómo clasificarlas aún se mantiene.

Sin embargo, los investigadores han identificado las siguientes: ira (ultraje, furia, cólera, indignación, exasperación, resentimiento, irritabilidad, hostilidad, fastidio, violencia y en el extremo, odio patológico); tristeza (melancolía, congoja, pena, pesimismo, abatimiento, desesperación y en casos extremos: depresión); temor (nerviosismo, aprensión, ansiedad, consternación, preocupación, terror, pavor, incertidumbre, en un nivel psicopatológico: fobia); placer (alegría, alivio, felicidad, diversión, deleite, gratificación, orgullo, embeleso, placer sexual, extravagancia, euforia, en caso extremo: manía); amor (simpatía, aceptación, confianza, afinidad, amabilidad, adoración, ágape: amor espiritual; sorpresa (asombro, conmoción, desconcierto; disgusto (desprecio, desdén, menosprecio, aversión, repulsión, disgusto y vergüenza (molestia, culpabilidad, remordimiento, disgusto, mortificación, arrepentimiento, humillación y contrición).

- Estímulo (stimulus): de acuerdo con el Diccionario de términos psicológicos fundamentales (1998):

“es uno de los conceptos más amplios y generales de la psicología, y precisamente, por tener tantas significaciones, es utilizado de diferentes formas: 1) En su concepción más lata, es cualquier fluctuación de un sistema energético capaz de producir una respuesta cualquiera en un organismo. 2) Es también una fluctuación en una fuente externa de energía (p.ej., el ojo, el oído interno). 3) El estímulo puede ser encubierto, o sea, provenir del interior del organismo; una idea, concepto o deseo puede servir de estímulo para una acción.

4) Puede ser una respuesta generadora de una reacción que a su vez se convierta en estímulo de una reacción posterior, y así sucesivamente; esto suele suceder en ciertas secuencias de conductas, tales como la repetición de las letras del alfabeto”. (p. 107).

- Estrés: de acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), el estrés es un estado emocional negativo, resultado de la interacción del individuo con su entorno. En esa interacción, el individuo evalúa las demandas del medio como amenazantes y siente que no cuenta con los recursos necesarios enfrentarlas. Esta situación le genera una tensión que pone en riesgo su salud psicológica y física.
- Flexibilidad: en la introducción de su libro El poder de la mente flexible, Walter Riso (2000), define la flexibilidad como “la virtud que define un estilo de vida y permite a las personas adaptarse mejor a las presiones del medio”.
Riso afirma que va más allá de ser solo una competencia o una habilidad.
- Inteligencia emocional: Daniel Goleman (2006), la define como “un don de aquellas personas que son capaces de reconocer lo que los demás desean o necesitan.
Acciones tan sencillas como una palmada en el hombro, una sonrisa, guardar silencio, dar espacio, etc.”. Se trata de una de las cinco habilidades en la relación del ser humano con sus emociones.

Según Mayer y Salovey (1997), es la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, saber diferenciar cada uno de ellos y emplear tal información para dirigir los propios pensamientos y acciones.

“La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (p.10).

- Mente rígida: En el libro El poder del pensamiento flexible, Daniel Goleman (2013), sostiene que recientes investigaciones coinciden al señalar que la mente rígida es aquella que se encuentra atrapada en los dogmas y creencias irracionales.

Es la que no está predispuesta al cambio, que se enfrasca en una misma opinión, sin dar chance a plantear o si quiera pretender encontrar soluciones o respuestas distintas a sus problemas.

- Perseverancia: uno de los factores de que está compuesta la resiliencia. Los otros son: autoestima, empatía, insight, optimismo y competencia intelectual.
- Personalidad: Según John B. Watson, (1878 - 1958), fundador del conductismo, la personalidad es la sumatoria de las actividades que son posibles de descubrir a través de la mera observación real de la conducta, suficientemente larga como para que pueda suministrarnos una información segura.

Para Sigmund Freud (1856 – 1939), la personalidad humana surge – por un lado - del conflicto entre los impulsos instintivos con tendencia a la agresividad y a la búsqueda de placer, y por otro, los límites sociales que se les impone.

En otras palabras, la personalidad es el producto final de nuestros sistemas de hábitos. La personalidad se construye como un intento de conciliar estas dos instancias buscando la satisfacción de nuestros instintos sin ser víctimas de los sentimientos de culpa o castigo.

Desde esta perspectiva, la personalidad tiene tres diferentes estructuras: el id (ello), el ego (yo) y el súper ego (súper yo); cada una de ellas cumple una función diferente y se desarrolla en distinta época.

- Satisfacción personal: en la Escala de Resiliencia desarrollada y evaluada por ellos, Wagnild y Young (1993), señalan que la satisfacción personal es la capacidad con la que cuenta el individuo para comprender y asumir que su existencia tiene un significado, así como la habilidad para reconocer sus propios logros y contribuciones personales.

- Sentido de coherencia: concepto elaborado como modelo para la comprensión del surgimiento de la salud (modelo “salutógeno” en contraste con el modelo “patógeno”).

Según este enfoque, dada la índole generadora de estrés del medio ambiente humano, nuestro estado “normal” es el desorden y el caos y no la estabilidad y la homeostasis.

El sentido de coherencia se define como “una orientación global que ve la vida como algo razonable, manejable y significativo.

Un fuerte sentido de coherencia implica confianza en la capacidad de esclarecer la naturaleza de los problemas, de manera tal que estos parezcan ordenados, previsibles y explicables”. (Walsh, 2012).

- Sentirse bien solo(a): Wagnild y Young (1993) utilizan este término para referirse a la capacidad que tiene el individuo para reconocer y comprender que el camino de vida de cada ser humano es único; lo que no lo excluye de compartir experiencias con otras personas. Sentirse bien solo o sola le proporciona al ser humano una sensación de libertad, al tiempo de reafirmarlo en su condición de ser único, particular.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo y enfoque

El presente trabajo corresponde a una investigación aplicada de enfoque cuantitativo. En la quinta edición de Metodología de la Investigación, Hernández, Fernández & Baptista (2010) señalan que:

el enfoque cuantitativo emplea la recolección y análisis de datos (siguiendo determinadas reglas lógicas), para responder preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el análisis estadístico para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. M.A. Rothery (citado por Grinnell 1997), afirma que, “para generar conocimiento, el enfoque cuantitativo se fundamenta en el método hipotético – deductivo”. (p.14).

3.1.2 Niveles

El nivel de esta investigación es descriptivo, ya que el procedimiento empleado permitió recabar información de manera independiente y conjunta.

El objetivo primordial fue identificar las propiedades o características de la variable en estudio, en este caso, la resiliencia. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006) propugnan que se pueden identificar tres esquemas o niveles básicos de investigación: exploratoria o formulativa; explicativa o de comprobación de hipótesis, causales y descriptiva.

3.1.3 Diseño de investigación

Tomando en cuenta los objetivos planteados en este trabajo de investigación, el diseño es de tipo no experimental, de corte transeccional y descriptivo. Este tipo de diseños (transeccionales descriptivos) tienen como finalidad establecer la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables. El procedimiento consiste en medir en un grupo de individuos u objetos una o más variables y brindar su descripción. Estamos frente a estudios eminentemente descriptivos que cuando arriban a hipótesis, son también descriptivas. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).



M = Muestra
O₁ = Observación

3.2 Población y muestra

Población y muestra estuvieron conformadas por 55 pobladores (hombres y mujeres) mayores de edad, miembros del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” del centro poblado de Manchay.

Tabla 1.
Integrantes del voluntariado encuestados, según sexo y edad

SEXO	EDADES	
	18 – 40	41 – 64
MUJERES	19	13
HOMBRES	13	10

Los grupos etarios fueron establecidos siguiendo el planteamiento de la OMS respecto a las edades del desarrollo humano.

Se trató de un muestreo no probabilístico pues la muestra fue recogida a través de un proceso que no proporcionó a todos los individuos del centro poblado iguales oportunidades de ser seleccionados.

En cuanto a la división etaria, se tomó en cuenta el planteamiento de la Organización Mundial de la Salud sobre las etapas de la vida del ser humano: “la juventud es la fase que comprende a los individuos de 18 a 40 años. Asimismo, los adultos son aquellos individuos que tienen entre 40 y 65 años de edad cronológica”.

Hernández, Fernández y Baptista (2010) indican que una muestra no probabilística más que por su representatividad, es de utilidad para determinados diseños de estudio que requieren una cuidadosa y controlada elección de casos con características especificadas de manera previa en el planteamiento del problema. Hernández y compañía, señalan, además que la muestra no probabilística encaja perfecto “para fines deductivos - cuantitativos, donde la generalización o extrapolación de resultados hacia la población es una finalidad en sí misma”

3.3 Identificación de la variable

Resiliencia: habilidades que el individuo puede desarrollar desde la infancia temprana y que le permiten no solo afrontar las adversidades y vicisitudes que se presentan en uno o varios momentos de su existencia, sino salir airoso y fortalecido de estas experiencias.

Tabla 2.

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala
Resiliencia	Sentirse bien solo	Puede estar solo.	5	Escala de Likert (1) Totalmente en desacuerdo (2) Poco en desacuerdo (3) Desacuerdo (4) Ni acuerdo ni desacuerdo (5) Poco de acuerdo (6) Acuerdo (7) Totalmente de acuerdo
		Depende de sí mismo.	3	
		Puede ver una situación de varias maneras.	19	
	Confianza en sí mismo	Orgulloso de sus logros.	6	
		Puede manejar varias cosas al mismo tiempo.	9	
		Es decidida.	10	
		Puede enfrentar las dificultades.	13	
		Se permite atravesar tiempos difíciles.	17	
		Persona en quien se puede confiar.	18	
		Tiene suficiente energía.	24	
	Perseverancia	Planea algo y lo realiza.	1	
		Se las arregla de alguna manera.	2	
		Se mantiene interesado en las cosas.	4	
		Tiene autodisciplina.	14	
		Se mantiene interesada en las cosas.	15	
Se obliga a hacer cosas.		20		
Generalmente encuentra una salida.		23		

Ecuanimidad	Ve cosas a largo plazo	7
	Es amigo de sí mismo.	8
	Rara vez se pregunta cuál es la finalidad de todo.	11
	Toma las cosas una por una.	12
Satisfacción personal	Encuentro algo de que reírse.	16
	Su vida tiene significado.	21
	No se lamenta de las cosas.	22
	Acepta que hay personas a las que no le agrada.	25

Dimensiones correspondientes al instrumento empleado: Escala de Resiliencia (ER) validada por Novella (2002) en el Perú y con ítems modificados por Del Águila (2003).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas de investigación

De acuerdo con la recolección de información, se emplearon:

➤ **Técnicas directas**

Se recurrió a la revisión de libros, publicaciones científicas, diccionarios de psicología, trabajos de pre y post grado nacionales y extranjeros.

➤ **Técnicas indirectas**

Para este trabajo, fue aplicada la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993), en una población de 55 individuos entre hombres y mujeres adultos, lo que significó una muestra representativa.

3.4.2 Instrumentos de recolección de información:

Para esta investigación, fue empleada la Escala de Resiliencia (ER), de Wagnild y Young (1993), [con ítems modificados lingüísticamente por Del Águila (2003) para la muestra peruana].

Se trata de una escala que comprende dos factores: competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Cada uno de estos factores refleja la definición teórica de resiliencia.

Consta de 25 reactivos, que deben ser respondidos conforme a una escala tipo Likert de siete (7) puntos, donde 1 representa muy en desacuerdo y 7 muy de acuerdo. Los resultados van desde 25 hasta 175, donde a mayor puntaje, se considera que existe una mayor resiliencia.

Se trata de una herramienta de fácil aplicación que en promedio toma unos treinta minutos responder.

En el Perú, esta Escala fue adaptada y analizada psicométricamente por Novella (2002), quien empleó una muestra de 324 alumnas del Colegio Nacional de Mujeres "Teresa Gonzales de Fanning" (distrito de Jesús María, Lima).

Usando la misma técnica de factorización y de rotación halló 2 factores: el primero con 20 ítems y el segundo, con 5.

Obtuvo, con el coeficiente alfa una consistencia interna global de 0.875, y correlaciones ítem-test que fluctúan entre 0.18 a 0.63, siendo todos los coeficientes estadísticamente significativos al nivel del 0.01 ($p < 0.01$), pero con uno de ellos (ítem 11) con un coeficiente inferior a 0.20, valor estipulado como el mínimo en este caso (Ary, Jacobs y Razavieh, 1990), el cual no fue eliminado porque su impacto sobre el incremento del valor alfa era muy pobre (Novella, 2002).

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Procesamiento y análisis de datos

4.1.1 Procesamiento

Luego de recolectar la información a través de la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) [con ítems modificados lingüísticamente por Del Águila (2003) para la muestra peruana], se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 22 y MS Excel 2016).
- Determinar la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Mínimo y Máximo

Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.1.2 Análisis de datos

Para el análisis de los datos obtenidos, se empleó la Estadística Descriptiva.

4. 2 Presentación de resultados

Tras aplicar la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993), instrumento empleado para esta investigación, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 3.

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación

Estadísticos / Nivel de resiliencia

N	VÁLIDOS	55
	PERDIDOS	0
Media		150,36
Mínimo		117
Máximo		173

En promedio, el nivel de resiliencia de los integrantes del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo de Manchay” es alto. El máximo (173) indica que quien alcanzó esta puntuación, goza de mayor resiliencia, lo que supone un alto nivel en sus competencias personales, así como de la aceptación respecto de sí mismo y de la vida. El mínimo (117) - si bien es la menor cantidad obtenida - sigue evidenciando que se trata de una persona resiliente. La media evidencia que los encuestados son individuos altamente resilientes.

Tabla 4.

Frecuencia de la variable según niveles

Nivel de resiliencia	Cantidad
Nivel Alto (139-175)	46
Nivel Moderado (125-138)	7
Nivel Bajo (0-124)	2

Se puede observar que del total de encuestados (55 pobladores entre hombres y mujeres jóvenes y adultos), 46 demostraron un nivel alto de resiliencia. De la misma forma, 7 pobladores dejaron en evidencia que poseen un nivel moderado y del total de individuos que respondió el test, 2 se ubicaron dentro del nivel bajo de resiliencia.

Nivel de resiliencia de los integrantes del voluntariado

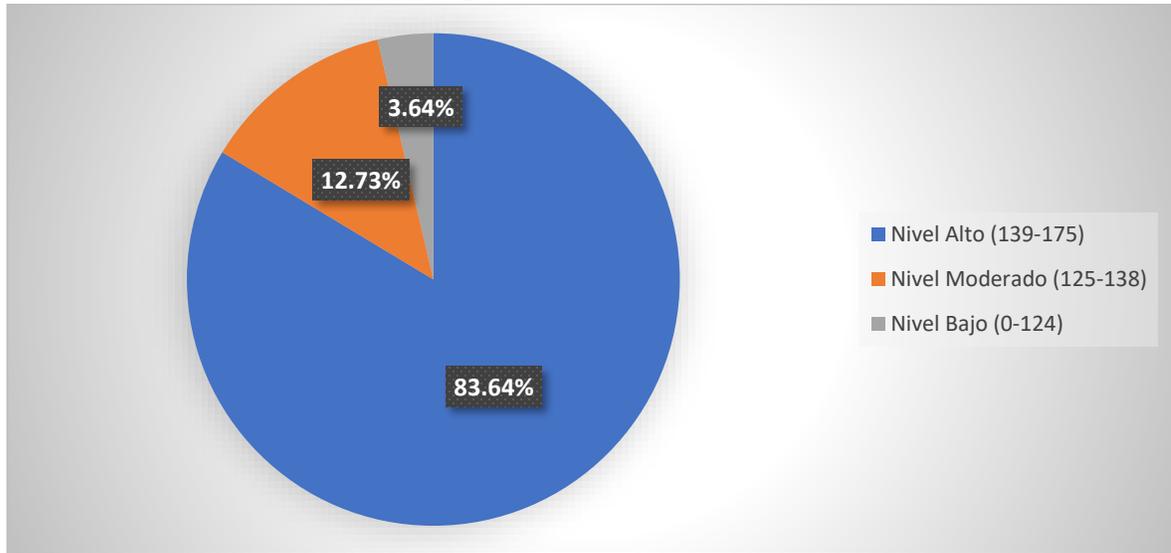


Figura 3. En el universo de individuos que respondieron la Escala de resiliencia, más de las tres cuartas partes (83.64%), alcanzó un nivel alto. Lo que reafirma la capacidad de resiliencia de estos pobladores.

Tabla 5.
Frecuencia de nivel de resiliencia según el género

Nivel de resiliencia	Hombre	Mujer
Nivel Alto (139-175)	20	26
Nivel Moderado (125-138)	2	5
Nivel Bajo (0-124)	1	1

Este cuadro pone en evidencia que la brecha en cuanto al nivel alto de resiliencia entre hombres y mujeres no es tan extensa. En cuanto al nivel moderado, se podría decir que hubo un “empate técnico”, si tomamos en cuenta que de los 55 encuestados, 32 fueron mujeres y 23 hombres.

Nivel de resiliencia según el género de los integrantes del voluntariado

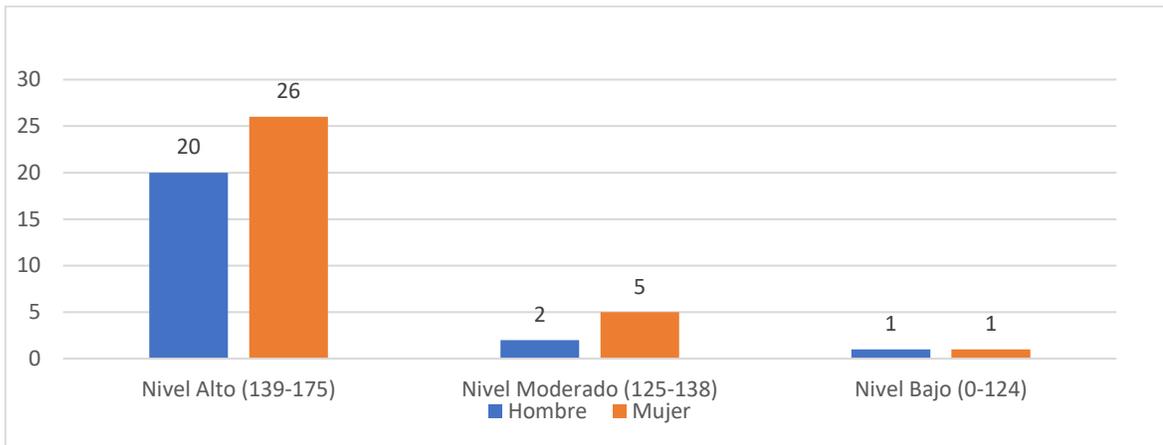


Figura 2. Aunque entre hombres y mujeres que se sometieron al test hay una diferencia de 11 individuos, se aprecia que, en ambos casos, la mayoría alcanzó niveles altos de resiliencia. En el nivel moderado, tampoco se observa una diferencia significativa; y en el nivel bajo, hubo paridad.

Nivel de Resiliencia entre individuos de género masculino del voluntariado

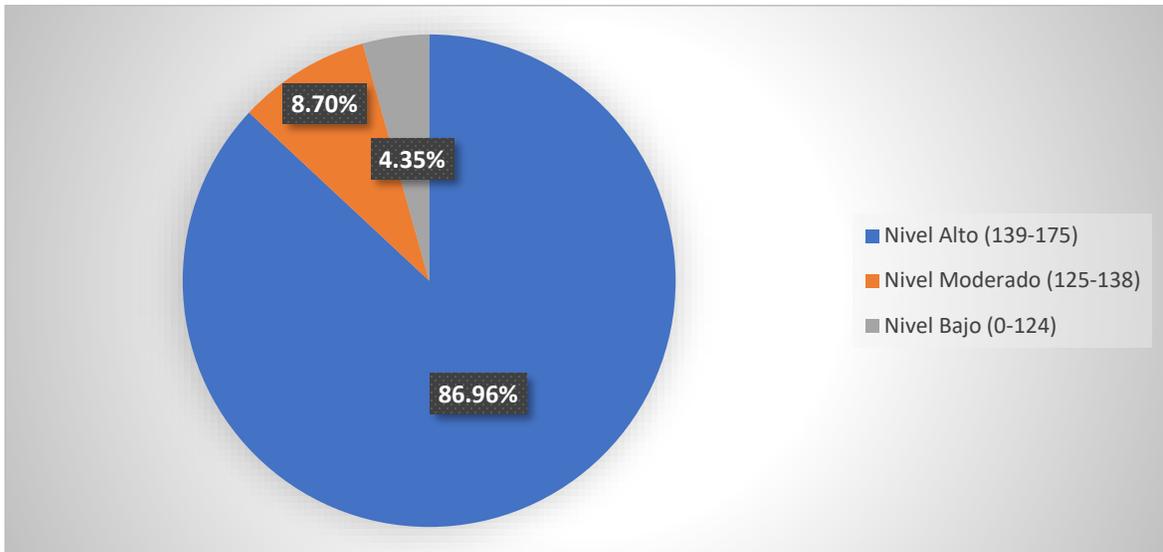


Figura 4. El cuadro nos muestra el significativo número de hombres que alcanzó el nivel alto de resiliencia. Casi 9% se ubicó en el nivel moderado y menos del 5% se ubicó dentro del nivel bajo.

Nivel de resiliencia entre los individuos de género femenino del voluntariado

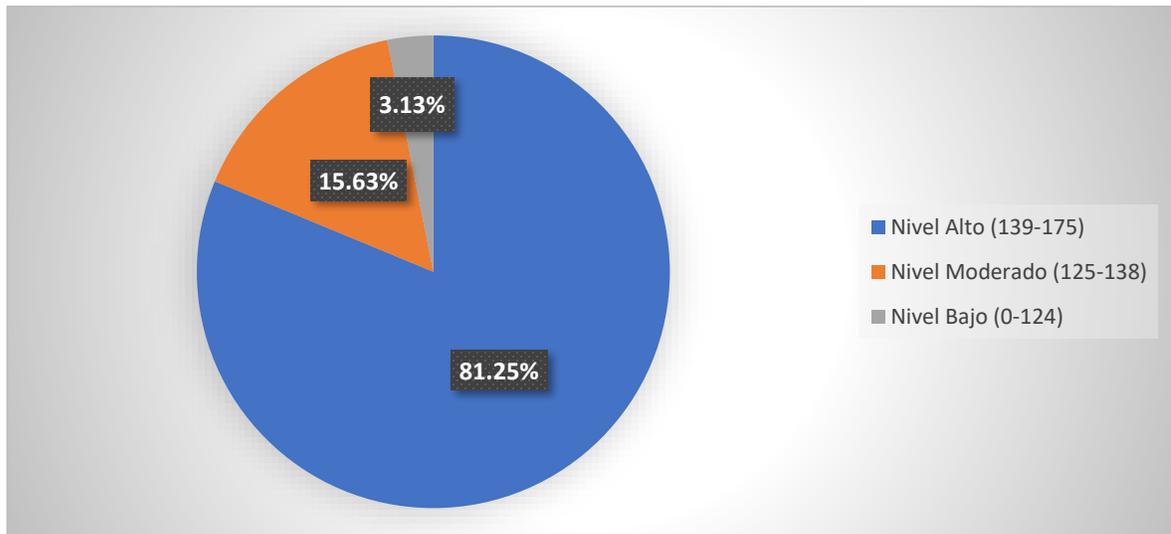


Figura 5. La gran mayoría de las integrantes del voluntariado de la parroquia El Espíritu Santo, presenta un nivel alto de resiliencia, que contrasta con el porcentaje de aquellas que obtuvieron un nivel moderado; mientras que poco más del 3% reportó un nivel bajo.

Tabla 6.
Frecuencia de nivel de resiliencia según la edad

	Joven (18 a 40)	Adulto (41 – 64)
Nivel de resiliencia		
Nivel Alto (139-175)	24	22
Nivel Moderado (125-138)	7	0
Nivel Bajo (0-124)	1	1

Este cuadro nos muestra que entre jóvenes y adultos con alto nivel de resiliencia no hay una diferencia significativa. Donde sí observamos una diferencia significativa es en el nivel moderado, donde no hubo un solo adulto, pero en cambio, 7 jóvenes si alcanzaron este nivel. Y nuevamente, en el nivel bajo, se estableció una paridad de una persona por cada grupo etario.

Nivel de resiliencia según la edad de los integrantes del voluntariado

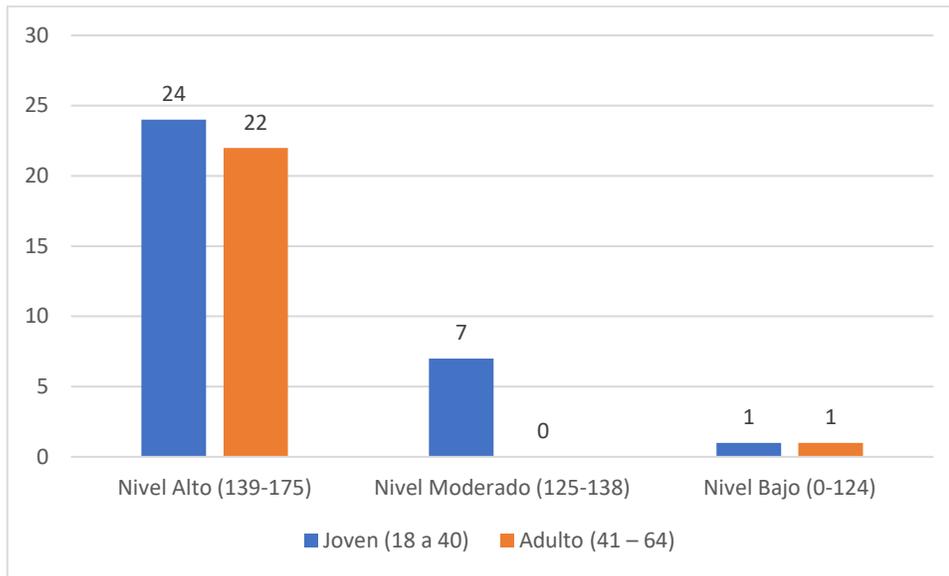


Figura 6. No hallamos una diferencia significativa entre los niveles de resiliencia de acuerdo a la edad. Sin embargo, en el caso de los adultos, hubo un porcentaje (7%) no significativo de nivel moderado mientras que en el caso de los jóvenes no hubo término medio.

Nivel de resiliencia de los individuos jóvenes del voluntariado

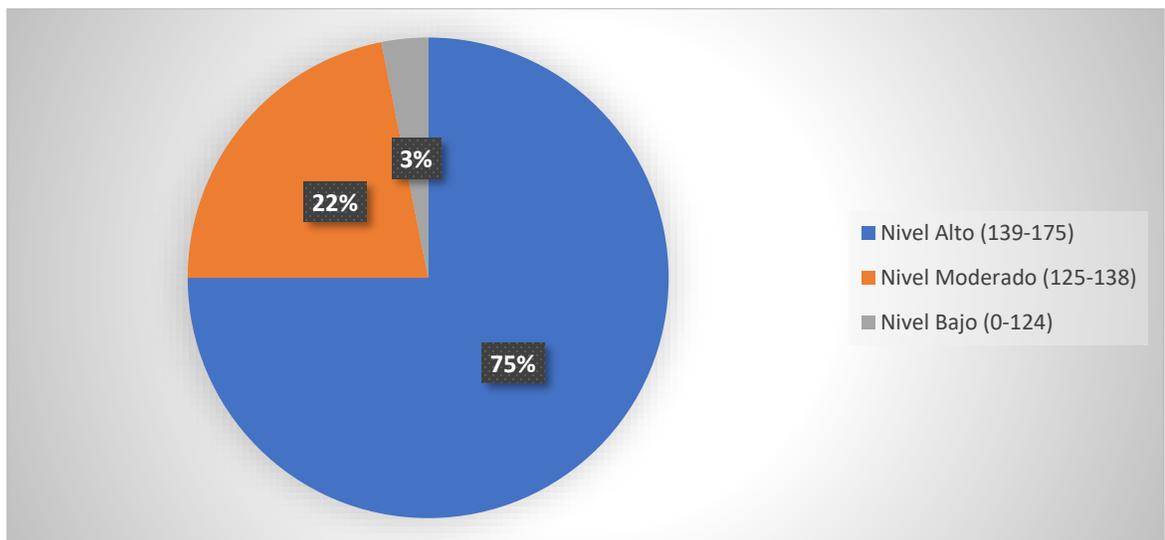


Figura 7. En el caso de los individuos jóvenes, se evidencia que el 75% presenta un alto nivel de resiliencia; mientras que el 22% mostró un nivel moderado y un 3% demostró un nivel bajo.

Nivel de Resiliencia de los individuos adultos del voluntariado

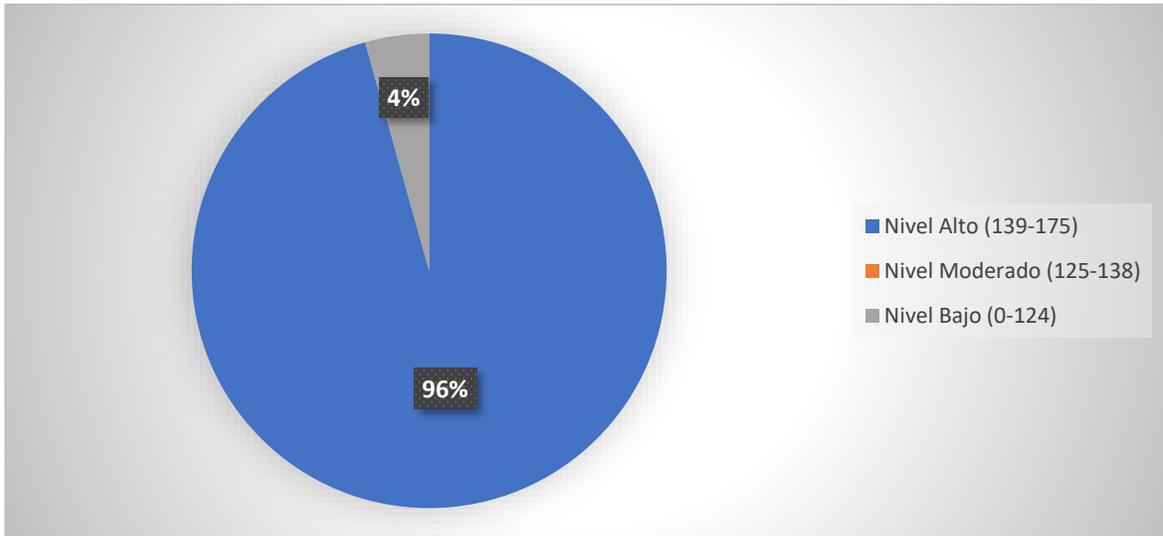


Figura 8. De los dos grupos etarios evaluados, el segmento compuesto por individuos adultos alcanzó el mayor nivel de resiliencia. En su caso, el 96% se situó en el nivel alto, mientras que el 4% restante alcanzó el nivel bajo. Ninguno se ubicó en el nivel moderado.

4.3 Análisis y discusión de resultados

Tal como lo planteamos en la primera parte de este trabajo, la resiliencia es la capacidad que tiene el individuo para sobreponerse a las situaciones adversas, y, más aún, para salir fortalecido de esas circunstancias.

En la presente investigación - y tras haber aplicado el Test de Resiliencia - podemos establecer fehacientemente que los integrantes del voluntariado de la parroquia El Espíritu Santo de Manchay son individuos con altos niveles de resiliencia, tal como se aprecia en la figura 3, que muestra que el 83.64% del total de individuos a los que se les aplicó el Test de Resiliencia alcanzó un nivel alto. Este resultado se condice con lo planteado por Menoni y Klasse (2015) en su tesis: “algunos factores de la vida en comunidad influyen en el desarrollo de la resiliencia: arraigo, solidaridad, integración de distintas culturas, trabajo colectivo”.

En cuanto al género, tal como observamos en las figuras 4 y 5, luego de la Escala de Resiliencia aplicada a los integrantes del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” de Manchay, se confirma que, tal como lo plantea Estefanía Gonzáles Piedra (2012) en su tesis *“El Fenómeno de la resiliencia en el bienestar y el rendimiento laboral”*, la resiliencia depende de las características personales de cada individuo y no de su género. Ello lo comprobamos con el resultado obtenido de los individuos adultos (hombres y mujeres). De los 55 que respondieron el Test aplicado, el 81.25% de integrantes de género femenino del voluntariado alcanzó el nivel alto y en el mismo nivel se ubicó el 86.96% de integrantes de género masculino. Una diferencia no significativa y que, dada la diferencia, puede ser considerado “un empate técnico”. Aspecto que abona en favor de los estudios e investigaciones revisados para la elaboración de esta tesis, que en ningún momento establecen el factor género como criterio para realizar una comparación. En todos los casos, se opta por referirse a los individuos en general. Como anota Gonzáles Piedra, la resiliencia es un concepto global que abarca – entre otros – aspectos como nivel de compromiso, de desafío y el control (Ducharme y Saulnier, 1995; Garrosa et al 2008).

Junto a ello, podemos mencionar lo anotado por Menoni y Klasse (2015), quienes en su tesis de maestría *Construyendo alternativas al dolor: reflexiones sobre la resiliencia en barrio Casabó, cerro de Montevideo* arriban a la conclusión de que “la resiliencia se expresa en el reconocimiento de los recursos propios de cada individuo para hacerle frente a los sucesos adversos” y el género no es uno de éstos.

Acerca del factor etario, los resultados obtenidos nos demuestran que, a mayor edad, mayor nivel de resiliencia. Si nos fijamos en las figuras 6, 7, y 8 tenemos que de la totalidad de individuos jóvenes: 75% alcanzó un nivel alto de resiliencia, en tanto que el 22% un nivel moderado y 3% alcanzó un nivel bajo. Mientras que el 96% de individuos adultos se situó en el nivel alto, y 4% restante alcanzó el nivel bajo. En este segmento, ninguno se ubicó en el nivel moderado.

Si centramos la atención solo en la figura 6, reconocemos que los individuos adultos reflejan un porcentaje (7%) de nivel moderado, en tanto que los más jóvenes no evidencian términos medios (0% en el nivel moderado de resiliencia).

Estos resultados no solo refuerzan la relación resiliencia – aprendizaje, que a su vez mantiene estrecho vínculo con la experiencia, si no que refuerza lo planteado por Menoni y Klasse (2015) respecto al arraigo, el trabajo colectivo y la vida comunitaria. Ellas lograron reconocer que estos factores influyen en el desarrollo de la resiliencia.

Y precisamente, los individuos adultos del voluntariado participan y lo han hecho desde antes de forma activa en las actividades de la comunidad. Son protagonistas del crecimiento social del centro poblado en el que viven y han experimentado la importancia y efecto del arraigo.

Recordemos que muchos de ellos, son de los primeros pobladores, provenientes de zonas del interior del Perú que debieron huir del terrorismo y se asentaron en Manchay buscando forjar un futuro diferente. Así – como lo afirman Menoni y Klasse – tener una participación activa en estos grupos sociales, promueve el sentido crítico; refuerza la autoestima al tiempo de activar y promover el sentido de pertenencia y el desarrollo personal.

De la misma manera y tomando como punto de partida lo establecido por Estefanía Gonzáles Piedra (2012), en su tesis de maestría titulada: El Fenómeno de la resiliencia en el bienestar y el rendimiento laboral, los resultados obtenidos en general tras la aplicación del Test de Resiliencia para el presente trabajo, la resiliencia juega un papel importante no solo a nivel del individuo en particular, si no como “capacidad de respuesta a nivel sistémico u organizacional” (Riulli y Savicki, 2003).

A todo esto, debemos agregar que tal como lo señala Ana Cecilia Salgado Lévano (2009), en su estudio titulado *Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima*, “parece ser que las personas supuestamente más desfavorecidas, no son particularmente infelices ni mantienen una visión derrotista ante el futuro”.

Del mismo modo, Olenka Retiz Flores (2016), en su tesis: *Resiliencia, bienestar y expresión artística en jóvenes en situación de pobreza*, reafirma la importancia de la autoestima en el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia, “lo que se traduce en menores niveles de ansiedad y la reducción en la preocupación por el futuro” (Tepper et., 2009), así como en el planteamiento de proyecto personal que tenga como objetivo principal la satisfacción de metas (Nordin–Bates, 2012).

Aspecto este último que resulta para nosotros de gran importancia y refuerza nuestra propuesta de prevención, ya que tal como lo establece el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables en su informe del 2015 y la información oficial recogida en el último censo nacional ejecutado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en 2015 - los actuales factores de riesgo en Manchay y el alto porcentaje de niños, niñas y adolescentes que la habitan, son un llamado de alerta para que padres, tutores, responsables adultos y docentes pongan especial atención al tema de la resiliencia y el fortalecimiento de las capacidades asociadas a ésta.

4.4 Conclusiones

- A partir de los resultados obtenidos, podemos afirmar que los integrantes del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” de Manchay son personas con alto nivel de resiliencia; lo que permite señalar que se trata de individuos que poseen competencias personales como: autoconfianza, decisión, independencia, ingenio y perseverancia; además de flexibilidad, adaptabilidad, balance, y una visión de vida estable.

- De lo investigado, se desprende la necesidad de impulsar iniciativas y dinámicas de unión e integración entre los miembros del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” de Manchay, que refuercen los lazos y vínculos como miembros de una comunidad, lo que abonará en favor del fortalecimiento del sentido de pertenencia.
- Coincidimos con lo expuesto por Masten (2001), quien señala que la resiliencia tiene una gran importancia y trascendencia tanto para la prevención como para el tratamiento. De ahí, que pongamos especial énfasis en que si bien, los niveles alcanzados por los integrantes del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” de Manchay ponen en evidencia que se trata, en general de individuos resilientes, no es menos cierto que los actuales factores de riesgo en esta zona de Lima representan un reto en cuanto al reforzamiento de la resiliencia se refiere.
- De la investigación realizada, concluimos, también en que hay una relación estrecha entre resiliencia y bienestar, entendida - como la define la Organización Mundial de la salud - como el estado en el que el individuo tiene plena conciencia de sus capacidades, puede lidiar con las tensiones que se presentan en su vida cotidiana; tiene la capacidad de trabajar de manera eficiente y eficaz, y de contribuir, además con su comunidad. Todo ello se resume en que posee salud mental, lo que significa no solo que no tenga enfermedades o afecciones, si no que goza de bienestar mental, físico y social.
- Como hemos visto a lo largo de nuestras indagaciones e investigaciones y tomando en cuenta el análisis de los resultados obtenidos tras la aplicación del Test de Resiliencia, actualmente, hay mayor consenso entre los expertos al definir la resiliencia: se trata de un proceso dinámico que tiene como base el reconocimiento y manejo de emociones; una que abarca aspectos como la competencia social, la capacidad de resolución

de problemas, pasando por la habilidad para actuar con autonomía y se extiende hasta las aspiraciones saludables.

Todas ellas, características que se consideran básicas para constituir el perfil de la persona resiliente.

- Un aspecto importante para procurar el desarrollo de propuestas resilientes entre los miembros de una comunidad, radica en la identidad social positiva de sus integrantes.
- Las personas que presentan mayores niveles de resiliencia emplean las emociones positivas como sus mayores recursos para afrontar situaciones especialmente difíciles, eventos adversos.

4.5 Recomendaciones

En función a los resultados obtenidos, recomendamos elaborar y ejecutar un plan de intervención para los integrantes del voluntariado de la parroquia El Espíritu Santo de Manchay, que refuerce los aspectos estrechamente ligados a la resiliencia (trabajar en el área emocional, desarrollando dinámicas que refuercen la comunicación, poniendo énfasis especial en la comunicación asertiva; autoestima, satisfacción personal, trabajo con emociones; así como confianza y perseverancia.

A ello, debe sumarse el trabajo a nivel personal, donde cada individuo reconozca sus propios recursos para afrontar diversas situaciones que se presentan a lo largo de la vida.

Al lograr que los integrantes reconozcan e interioricen los conceptos e importancia de cada dimensión trabajada, será mucho más orgánico y natural que apliquen lo aprendido en todo ámbito donde se desenvuelven.

Los autores y publicaciones consultados para este trabajo, coinciden en que si bien la pobreza no determina o limita la capacidad de resiliencia, sí representa uno de los mayores factores de riesgo para el individuo porque lo acerca a otro tipo de situaciones como la violencia y la inseguridad; resulta importante y acaso urgente, trabajar en la resiliencia emocional de los individuos, en especial en la de los niños, niñas y adolescentes de esta parte de la capital y desde los primeros años, a fin de contar con adultos resilientes que aporten a sus familias y a su comunidad.

Por ello, insistimos en la necesidad de desarrollar charlas y talleres que expongan el tema y permitan que estas personas encargadas de velar por los más pequeños les ayuden a desarrollar y fortalecer sus propios recursos para enfrentar las adversidades y situaciones especialmente difíciles de la mejor manera.

Sugerimos la realización de talleres que incluyan representaciones actorales que permitan a los más pequeños identificar situaciones y sus recursos para afrontarlas.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1 Denominación del programa

Taller de resiliencia: la supervivencia como eje del desarrollo

5.2 Justificación del programa

Este taller responde a la necesidad de fortalecer los aspectos relacionados a la resiliencia de manera que los participantes no solo reconozcan sus propios recursos para afrontar las situaciones especialmente difíciles y adversas, si no que adquieran las herramientas para transmitir este “descubrimiento” a los niños, niñas y adolescentes a su cargo (en la casa, en el colegio y/o en el barrio).

Al tratarse de un taller planteado en términos sencillos, con ejemplos y situaciones sacados del día a día, donde la metodología combina la teoría con la práctica de una manera vivencial, es de fácil desarrollo y aplicación a diversos grupos humanos.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo general

- Fortalecer la intervención psicológica en resiliencia según las dimensiones que el instrumento (Escala de Resiliencia - ER) evalúa.

5.3.2 Objetivos específicos

- Fortalecer las dimensiones de la resiliencia en cada uno de los integrantes del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” de Manchay.
- Brindar herramientas psicológicas para desarrollar la capacidad de reconocimiento de los recursos personales que cada integrante del voluntariado posee.
- Trabajar en cada aspecto (dimensión) vinculado a la resiliencia.

5.4 Público objetivo

Los integrantes del grupo de voluntariado de la parroquia El Espíritu Santo. Puede extenderse a los padres de familia del centro poblado de Manchay en general, maestros y tutores de niños, niñas y adolescentes de la comunidad.

5.5 Conductas problema / conductas meta

Si bien en el presente trabajo no hemos identificado una conducta problema específica que represente en sí misma una amenaza para el normal desarrollo de las actividades del voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo”, si existen aspectos (dimensiones) relacionados con la resiliencia que requieren ser fortalecidos: la comunicación, la autoestima, el manejo de habilidades sociales, desarrollo de la personalidad, pautas de crianza, ansiedad.

De lo hallado en la presente investigación, se desprende la necesidad de trabajar, sobre todo, a nivel preventivo. Más aun por los factores de riesgo ya identificados y que representan una alerta para la situación de niños, niñas y adolescentes de Manchay, se busca reforzar los recursos propios de cada individuo adulto relacionado con los menores a fin de mantener los niveles de resiliencia

mostrados por los integrantes del voluntariado de la parroquia El Espíritu Santo que ejercen influencia y tienen una activa participación en su comunidad.

5.6 Metodología de intervención

Se ejecutará una serie de dinámicas por cada tema elegido, motivo de cada una de las ocho sesiones que serán desarrolladas. Cada una de éstas durará dos horas y se trabajará con grupos de entre 25 y 30 personas cada uno.

Cada sesión implicará compartir teoría, intercambiar experiencias a partir de ejemplos del día a día, trabajo con el cuerpo, visualización de videos, así como desarrollo de ejercicios y trabajos individuales y colectivos y grupales. A ello se sumará algunas tareas y lecturas recomendadas.

5.7 Instrumentos / material a utilizar

Materiales (según sea el caso y dependiendo de la dinámica, se puede usar uno o varios o todos los siguientes elementos):

- Hojas de papel en blanco, lapiceros, lápices, plumones, colores, crayolas, pañuelos de papel, pañuelos de tela (de diferentes texturas, tamaños y colores).
- Objetos y elementos diversos para caracterizaciones: pelucas, anteojos, corbatas, vinchas, adornos para el cabello, etc.
- Arcilla
- Plastilina
- Globos
- Pelotas de colores (de diferentes tamaños) / Pelota de tenis

Herramientas:

- Proyector
- Laptop
- Ecran
- Pizarra y plumones (para pizarra) o tizas de colores y blancas.
- Parlante o equipo de música
- Playlist o disco o dispositivo (USB) con música incidental. Música variada.

5.8 Cronograma de actividades

El programa será ejecutado durante ocho (8) semanas.

- **Características:** se desarrollarán talleres grupales dirigidos a personas adultas, responsables del cuidado de niños, niñas y adolescentes (padres y madres de familia, tutores, maestros y personal docente).
- **Frecuencia:** un taller semanal (y en un día específico). Se sugiere sábado.
- **Número de sesiones:** ocho (8).
- **Duración del taller:** dos horas.
- **Modalidad:** teórico – práctica y participativa
- **Lugar:** un ambiente cómodo, amplio, muy iluminado y con un piso que permita a los participantes participar de cada sesión despojados de su calzado. Este espacio deberá contar con varios cojines o almohadas (por lo menos, uno por persona).

Sesiones

Características:

- En cada sesión, se desarrollará un tema (de manera teórica, práctica y vivencial); de manera tal que los participantes reciban la información y logren interiorizarla a través del descubrimiento de sus propios recursos y en función a su propia experiencia de vida.
- Cada una de estas sesiones será abordada desde la propuesta de la Gestalt, que parte de dos principios básicos: el darse cuenta y el aquí y ahora (respondiendo tres interrogantes fundamentales: ¿qué?, ¿cómo?, y ¿para qué?).
- Los asistentes deben acudir con ropa cómoda, holgada (deportiva) y con la disposición a andar sin calzado.
- Se brindará a los participantes la certeza de que el espacio donde se desarrollará cada una de las sesiones es un ambiente seguro y confortable, donde lo que se diga y/o haga, quedará ahí. Nadie es juzgado ni está ahí para ser sometido a un examen, sino que se trata de ir interiorizando algunas ideas, conceptos y experiencias vertidos en el trabajo semanal, de manera que cada uno vaya avanzando a su ritmo y a su tiempo; tomando conciencia de su ser y de su lugar en ese espacio compartido con el grupo.
- Se remarca el hecho de que, en cada sesión, el punto de partida y de llegada es el respeto (por uno mismo y por los otros miembros del grupo), lo que implica, también cuidar su aseo y presentación.

Nota: A mitad de la sesión, se hará un receso de 15 minutos.

SESIÓN 1:

Presentación del taller / La comunicación – su importancia

El responsable explicará de manera clara, directa y sencilla en qué consiste el taller, cuáles son los objetivos y de qué manera se va a organizar el grupo para poder cumplir con las metas trazadas.

Antes de comenzar es importante aclarar cualquier duda de los participantes, responder a sus dudas e inquietudes; así como marcar las pautas que regirán el trabajo mientras se desarrolla cada sesión. Es importante, también, establecer con claridad qué se espera de cada uno de los participantes.

Dinámicas de presentación / desinhibición

Primera Dinámica: La Fiesta

Objetivo: que cada participante dentro del grupo se presente y vaya reconociendo a los demás integrantes por sus nombres.

Indicación: se le explica al grupo que se va a realizar una fiesta en la que ellos van a participar y deben llevar algo (un producto) que comience con la inicial de su nombre.

Procedimiento: la primera persona (elegida por el facilitador), comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta. Quien le sigue, repite lo que dijo su antecesor y luego dice su nombre y lo que va a llevar a la fiesta, y así sucesivamente hasta que hayan participado todos.

Por ejemplo:

- Persona 1: “Yo soy Malena y voy a llevar música”.

- Persona 2: “Ella es Malena y va a llevar música. Yo soy Carlos y voy a llevar cerveza”.
- Persona 3: “Ella es Malena y va a llevar música; él es Carlos y llevará cerveza y yo soy Sara y llevaré sándwiches”.

Y así se repite sucesivamente hasta completar la cantidad de participantes.

Segunda dinámica: Los animales (basado en el libro “El Darse cuenta” de John O. Stevens)

Objetivo: que cada participante asuma el papel y adopte la forma del animal que elija y se desplace por el espacio según las características de éste.

Procedimiento: que cada participante elija un animal. Luego, indicar a todos que deben mostrar qué animales son usando todo su cuerpo y abarcando el espacio. Que haya desplazamiento. Lo único que está prohibido es hablar o hacer ruido. Una vez que ya se sepa qué animal es cada uno, deben interactuar entre ellos.

Materiales:

- Papeles con cada nombre de animal (pato, gallina, mariposa, colibrí, chivo, murciélago, anaconda, hormiga, jirafa, abeja, halcón, burro, tiburón, cisne, foca, gorila, búho, saltamontes, canguro).
- Música de la jungla, de la naturaleza como fondo.

Plenario (diálogo / discusión):

- ¿De qué te das cuenta?, ¿cómo te sentiste adoptando la forma y naturaleza del animal que elegiste?, ¿en qué te pareces al animal que elegiste?, ¿cómo te sentiste interactuando con los otros “animales” en este espacio?, ¿qué sensaciones experimentaste?, ¿qué te inhibe?

- Evaluación de lo desarrollado en esta dinámica: ¿qué rescatas de lo que acabamos de trabajar?, ¿cómo te sientes?, ¿cómo relacionas esta experiencia con tu vida?

Aspectos para resaltar:

- La actuación como forma de expresión / La comunicación: su importancia. Cómo se manifiesta. Hasta el silencio comunica. Trabajo con el cuerpo. Muchas veces limitamos la comunicación a la expresión oral y nos olvidamos del resto de nuestro cuerpo / El prejuicio / El temor al ridículo.

Teoría: La comunicación y su importancia / La comunicación asertiva

Objetivos:

- Reconocer los elementos que intervienen en el proceso de la comunicación.
- Reconocer la diferencia entre informar y comunicar.
- La comunicación asertiva. Su importancia.

Procedimiento: desarrollar los puntos clave en torno a la comunicación. Los elementos que intervienen en el proceso. La comunicación asertiva.

Video: proyección de video relacionado con la comunicación y cómo el ruido en ésta puede generar conflictos.

Muestra la importancia de tomar en cuenta la opinión y/o requerimientos y sentimientos de los demás (empatía).

“EL PUENTE” - https://www.youtube.com/watch?v=X_AfRk9F9w

Plenario (discusión en torno al video proyectado):

- ¿Cómo te sueles comunicar?
- ¿Para qué comunicamos?
- ¿Es sencillo comunicarse?
- ¿Qué implica ser asertivo?
- ¿Qué lleva a que en ocasiones digamos algo, pero terminemos comunicando una cosa diferente?

Ronda final:

- ¿Qué rescatas de todo lo visto y vivido en esta sesión?
- ¿Cómo lo relacionas con tu vida?
- ¿De qué te das cuenta?

Tarea para la siguiente sesión (individual):

- Identificar y hacer una lista de los elementos que hayan causado “interrupciones” en algunas de las comunicaciones sostenidas durante la semana (en casa, en el trabajo, con los amigos, con los familiares, en el micro, en la calle, etc.)

SESIÓN 2

Tema: Emociones

Objetivos:

- Reconocer qué son las emociones y cómo identificarlas.
- Identificar cuáles son los síntomas que te genera la ansiedad

- Descubrir cuáles son tus recursos personales que te ayudan a enfrentar situaciones que te generan temor y ansiedad.
- Interiorizar los recursos e integrarlos a la personalidad.

Dinámica de El Espejo (para iniciar la sesión y a manera de “calistenia”):

Objetivo: reforzar el trabajo en equipo. Trabajar sobre la base de la integración.

Procedimiento: en parejas, frente a frente uno por vez hace una serie de movimientos que la otra persona debe seguir, pero intentando hacerlo al mismo tiempo (en simultáneo); como si realmente fuera el espejo. Concluido el ejercicio, las parejas cambian y repiten la acción.

Dinámica para afrontar la ansiedad

Objetivo: reconocer aquello que nos genera ansiedad, vergüenza y encontrar los recursos propios para hacerle frente a esa situación.

Procedimiento: entregar un papel y lápiz a cada uno de los participantes y pedirles que escriban una situación vergonzosa, algo que jamás harían.

Luego, que se unan en parejas e intercambien información sobre aquella situación o situaciones que escribieron en la hoja de papel y cuenten alguna(s) experiencia(s) que hayan vivido en torno a este aspecto.

Materiales: pelucas y elementos diversos característicos de disfraces.

Indicación: pedir a los participantes que formen un círculo y colocar los elementos en el centro. Acto seguido, pedirles que los utilicen para que uno a uno empleando entre treinta segundos y un minuto por vez, dramatice (vivencie) esa situación.

Identificación de síntomas: recogiendo las opiniones de los participantes, el especialista escribirá en la pizarra cuáles son las sensaciones físicas que experimentan cuando afrontan una situación que les resulta especialmente difícil. (Ejemplo: aceleración de la respiración y de las palpitaciones, dolor de estómago, sudoración por encima de lo normal, etc.).

Cierre: con la pregunta ¿cómo relacionas esta situación con tu vida?, centrar el diálogo, el intercambio de experiencias e invitar a la reflexión.

Teoría

Objetivo: explicar qué son las emociones. Cómo reconocerlas y canalizarlas. La ansiedad y el estrés. Algunas técnicas para manejar la ansiedad y el estrés. Emoción y salud: aquello que no se expresa, puede transformarse en síntoma y/o enfermedad.

Procedimiento: identificación del síntoma.

Proceso de imaginaria: ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes?

Dramatización del síntoma: ejemplo: “siento un dolor en el pecho (como un puño que me oprime)”.

Paso 1: Conviértete en ese dolor.

Paso 2: Actúa como si fueses “ese puño”

Paso 3: Exprésate a través de “ese puño”

Paso 4: ¿Cuál sería el alivio?

Paso 5: Expresa ese alivio

Paso 6: Dinámica de integración: Liberación o solución

Procedimiento:

- Dividir el grupo en tres: 1: Estatuas, 2: Dramatización y 3: Danza
- Escenificar los 3 momentos dolor, alivio, integración. (Escribir en la pizarra)

Cierre: ronda del darse cuenta.

Dinámica: Luz Dorada (relajación – anti estrés)

Objetivo: que los participantes alcancen un primer nivel de relajación.

Materiales: música relajante e incienso o vaporizador con aromas de hierba luisa, lavanda o sándalo.

Procedimiento: que los participantes elijan un lugar en el espacio y se echen en este decúbito dorsal (boca arriba). Que mantengan los ojos cerrados, piernas y brazos extendidos, siguiendo las indicaciones del especialista.

Indicaciones: “Imagina una luz muy dorada y brillante que comienza a introducirse en tu mente. Esa luz es totalmente revitalizante, de manera que siente como te despeja la mente y calma todas las ansiedades.

Visualiza como esa luz va bajando por tu cabeza, a través de tu cuello, hombros, espalda, brazos y manos, pecho, abdomen, cintura, glúteos y genitales, pantorrillas y muslos, rodillas, tibia y peroné, tobillos y finalmente pies.

Tómate todo el tiempo que necesites para que esa luz inunde todas esas partes de tu cuerpo y las vitalice, despeje y equilibre.

Cuando hayas llegado a los pies imagina y siente como la luz hace que estés todo dorado, sale a chorros por las plantas de los mismos, y comienza a moverlos poco a poco. Ve moviendo todo el cuerpo lentamente hasta ir despreciándote del ejercicio y finalmente abre los ojos. Después, levántate y estírate, especialmente la espalda. Prácticalo con frecuencia y pronto comenzarás a ver los resultados”.

SESIÓN 3

Tema: Autoestima

Objetivos:

- Propiciar el reconocimiento del autoconocimiento como factor para el desarrollo de la autoestima.
- Propiciar que cada participante reconozca sus características personales y sus propios recursos para enfrentar distintas situaciones.
- Propiciar el reconocimiento del nivel de influencia que puede tener en la autoestima de cada individuo la opinión de los demás.

Dinámica: ¿Quién es?

Objetivo: que cada participante reconozca sus propias cualidades y las de sus compañeros. Reafirmar los aspectos positivos de cada uno.

Materiales: papel bond y lápices o lapiceros o plumones.

Procedimiento: repartirle a cada participante un pedazo de papel donde deberá escribir su nombre. Acto seguido, el responsable del taller recoge los papeles y les pide a los participantes que se sienten formando un círculo, pero mirando hacia afuera. A cada participante se le entrega uno de los papeles, asegurándose de no darle el que lleva su nombre. Luego, siguiendo el orden del círculo, cada uno comenzará a describir las cualidades (no aspecto físico) de la persona cuyo nombre está en el papel que le tocó, pero no debe decir quién es. Gana el participante que primero acierte con la descripción que se hace.

Ronda del darse cuenta: reflexionar acerca de cómo nos vemos, cómo creemos que nos ven los demás y de qué manera nos ven en realidad.

Resaltar el hecho de que muchas veces, los temores que tenemos respecto a cómo nos ven carecen de fundamento y es muy positivo, reconocer y/o afirmar aquellos aspectos que más bien son positivos.

En ocasiones se piensa que el grupo ve solo lo negativo porque en realidad tenemos una visión algo pobre de nosotros mismos.

Dinámica: “Yo también lo hago” (enfrentando la presión de grupo)

Materiales: Texto

Procedimiento: los participantes se ubicarán formando un círculo o pueden distribuirse, también a manera de auditorio. El responsable del taller, le pedirá a unos cuantos del grupo que salgan por un momento con algún pretexto. A quienes permanecen en el lugar se les indica que se les va a leer un texto y cada vez que escuchen algunas palabras clave, deberán hacer determinados movimientos. El responsable debe indicar que es preciso que no se rían ni hagan algún comentario ante el asombro o las preguntas de sus compañeros que están afuera.

Texto sugerido:

Aquel **día** se le presentó como una nueva oportunidad. Había intentado dejar todo pensamiento negativo atrás, inclusive el relacionado con aquellos **cambios**. Extrañaba a su familia, sobre todo a su **madre**. Allí entendió que realmente se trataba de un nuevo **día**. Sin embargo, no estaba conforme con estos **cambios** y se sentía **cansada**. Se preguntó qué haría su **madre** en esta situación y la única conclusión a la que llegó fue la de enfrentar con valentía este **día**, aun cuando se sintiera agotada y **cansada**.

Palabras clave:

- Día : aplaudir una vez
- Cansada : levantar los brazos
- Cambios : ponerse de pie
- Madre : sentarse

Instrucciones: los participantes harán un ensayo para asegurarse que las indicaciones quedaron claras. Luego de hacer entrar al grupo que permaneció afuera y que se integre, se dará inicio al ejercicio.

Nota: Hacer que los participantes que salieron del ambiente se intercalen entre sus compañeros para que puedan observar a la mayoría de participantes y así, seguir los movimientos.

Conversatorio: preguntar a los participantes que no tuvieron consigna ¿por qué siguieron o no al resto de sus compañeros y cómo se sintieron al respecto? Plantear la discusión acerca de lo que significa la presión de grupo y compartir experiencias sobre el tema.

Video: proyección de video que tiene como eje central a la autoestima.

“BOUDIN, LA OVEJA ESQUILADA” - <https://youtu.be/zs5whN2QcGY>

Plenario: dialogar e intercambiar opiniones acerca del video y lo que consideran es la autoestima y cómo podemos reforzarla. Plantear algunas herramientas para compartir con los niños, niñas y adolescentes lo que es la autoestima.

Dinámica de cierre: ronda del darse cuenta.

Nota: al finalizar la sesión, a cada participante se le entregará un tríptico sobre la autoestima.

SESIÓN 4

Tema: Satisfacción personal

Objetivos:

- Compartir con cada uno de los participantes herramientas, lecturas y reflexiones que nos lleven a corroborar que una vida tiene uno o varios propósitos.
- Responder a la pregunta ¿cuál es tu ahora?

Dinámica: reforzando el concepto de respeto

Procedimiento: divididos en tres grupos, diseñar ejemplos de las siguientes situaciones (tres para cada grupo):

1. Llegar tarde.
2. Interrumpir al compañero en su hora de almuerzo o de descanso.
3. Inventar excusas y mentir para tratar de justificar el no cumplimiento de los objetivos en los plazos establecidos.

4. Mostrar una actitud negativa (don pésimo o doña pésima).
5. Hablar sin parar.
6. Tener baja productividad.
7. Traer y llevar chismes. indisponer a los compañeros.
8. Falta de profesionalismo (tomar las observaciones a nuestro trabajo como un tema personal y encima, generar una corriente negativa entre nuestros compañeros de trabajo).
9. Dejar trabajo pendiente.
10. Tratar de manera inapropiada a los compañeros.
11. Hablar a espaldas de los jefes.
12. Malgastar tu tiempo de trabajo.

Dramatización: que cada equipo elija una de las tres situaciones para dramatizarla.

Discusión: ¿De qué te das cuenta?

Teoría

Definición de respeto: cuando hablamos de respeto, nos estamos refiriendo a uno de los valores fundamentales – para mí, el principal – de los seres humanos. El respeto parte por reconocer al otro como un interlocutor válido, alguien que tiene algo importante que decir y a quien vale la pena escuchar en serio, prestándole atención.

Hay un detalle importante: para exigir respeto de los demás, debo partir por respetarme a mí, reconociéndome por todo aquello que me hace un ser único, particular y por eso mismo, muy valioso.

Debo quererme de verdad para así, tener la certeza de que merezco lo mejor. A diario, mirándome al espejo repetir con firmeza y claridad: yo me quiero, yo soy importante, yo valgo mucho.

De pequeños, muchas veces nos han enseñado que pensar mucho en uno mismo es egoísta. Y en realidad, para poder amar a los demás, para poder establecer lazos y vínculos con las demás personas, debemos partir por el amor a nosotros mismos.

Si queremos mirar en el ámbito religioso, encontramos que incluso en la Biblia dice: “ama al prójimo como a ti mismo”. Bueno, sepan que el prójimo comienza por la imagen que ustedes ven reflejada cuando están frente al espejo. Si no me creo digno de respeto, nadie me va a respetar.

Video: proyección de corto animado que muestra el valor de ser uno mismo.

“ALIKE” - <https://vimeo.com/194276412>

Plenario: fomentar el diálogo, el debate en torno al tema del respeto. No solo el que exigimos, si no el que brindamos (comenzando por nosotros mismos).

Responder a la pregunta, ¿cuándo, en qué momento sentimos que no nos respetan?, ¿cómo nos sentimos frente a ello?, ¿cómo hago para afrontar esa situación?

Dinámica: La Caja Mágica

Materiales: una caja con un espejo colocado adentro, dispuesto de manera tal que, al ser abierta por una persona, ésta pueda ver su rostro en ella.

Procedimiento: el responsable del taller comienza esta dinámica preguntando a los participantes del taller “¿Quién creen que es la persona más especial del mundo?”. Se deja que cada uno responda y luego se les dice: “bueno, hoy he traído una caja mágica en la que ustedes podrán ver y descubrir quién es la persona más importante del mundo. Se trata de una persona muy especial porque tiene muchísimas cualidades, sabe hacer muchas cosas, tiene muchas personas que la quieren, etc.”

Acto seguido, se le da la caja a cada participante para que mire dentro de ella y se les pide que mantengan en secreto lo que vieron. Una vez que todos descubren la sorpresa la caja, se comparte con ellos algunas preguntas como:

- ¿Quién es la persona más importante y especial del mundo?
- ¿Están sorprendidos?
- ¿Qué sintieron al descubrir su rostro dentro de la caja?
- ¿Por qué creen que cada uno de nosotros es importante y tan especial?

Conversatorio: reflexionar primero en parejas y luego en el plenario, sentados todos formando un círculo, acerca de la dinámica que se acaba de desarrollar y establecer la importancia de la caja mágica, así como sobre la enseñanza que nos deja y cómo relacionamos todo lo que acabamos de hacer con nuestra vida.

Nota: cuando cada participante abre la caja mágica, se le puede pedir que describa lo que ve sin decir de quién se trata, de manera que el resto intente adivinar de quien se trata y solo al final se devela el misterio. Al finalizar la sesión, cada participante se llevará su “caja mágica”.

SESIÓN 5

Tema: Sentirse bien en soledad

Objetivos:

- Generar un debate sobre la soledad y lo que entendemos por estar solos.
- Crear conciencia respecto a la necesidad que cada individuo tiene de experimentar momentos de soledad.
- Trabajar sobre el concepto de la soledad y sus bondades.

Video: proyección de un corto sobre el placer de convertir los sueños en realidad.

“¿TE ATREVES A SOÑAR?”

https://youtu.be/i07qz_6Mk7g?list=PLWO9jZMtng-eRHdl0yqiCxPEmfrUwQGic

Dinámica: La Maleta de la Vida

Materiales: hojas de papel bond y lápices o lapiceros.

Procedimiento: el responsable del taller le entrega a cada participante una hoja donde esté dibujada una maleta y un baúl.

Se les plantea que van a realizar un viaje muy especial, al que denominaremos “el viaje de mi vida” y que necesitan hacer una maleta especial, también. En ésta deberán llevar sus cualidades para que el viaje sea todo un éxito.

En el baúl deben escribir “lo que dejan” (defectos, aspectos negativos, cosas que no les gustan) y en la maleta “lo que me llevo” (cualidades, cosas y aspectos positivos).

Terminado el ejercicio, se les pide a los participantes que compartan aquello que decidieron llevar en el viaje, así como lo que dejaron en el baúl.

Se formulan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podrían desarrollar otras cualidades?
- ¿Cómo podrían ir mejorando los aspectos negativos?
- ¿Qué se van a proponer a partir de esta dinámica?
- ¿De qué manera podrían llenar la maleta con mejores cualidades?

Dinámica: El Equipo Ideal

Objetivos: fomentar la reflexión en torno a las fortalezas y debilidades de los individuos y la necesidad de unirse en equipo para potenciar recursos.

Materiales: cartulinas de colores (tarjetas) y lápices, lapiceros y/o plumones.

Procedimiento: a cada participante se le entrega dos pedazos de cartulina: una celeste y la otra amarilla (pueden ser otros colores). En la celeste, cada uno deberá enumerar cinco fortalezas individuales.

En la amarilla, deberán describir cinco características de las personas con quienes trabaja bien en equipo (o que deberían reunir aquellos que considera serían su grupo ideal).

Se juntan luego las tarjetas de todos y se analiza al "equipo real" frente al "equipo ideal".

Ronda del darse cuenta: partir del análisis de cómo es cada uno y discutir acerca de las diferencias. Contrastar lo ideal frente a lo real. Desterrar aquello del "debería" y cambiar el tengo por el quiero.

Nota: se puede aprovechar para dar algunos alcances del análisis FODA (Fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas). Se trata de una herramienta que proporciona información de diagnóstico para apuntalar la toma de decisiones.

SESIÓN 6

Tema: Estableciendo límites con amor

Objetivos:

- Identificar las características, elementos e importancia de la comunicación asertiva.
- Reconocer el papel fundamental de la comunicación asertiva en el establecimiento de límites y pautas.

Teoría: algunas pautas de crianza (se compartirá la información a través de un PPT proyectado en clase).

Objetivo: compartir con los asistentes algunas recomendaciones y sugerencias acerca de la crianza.

Procedimiento: luego de compartir la información recogida en el PPT, se procederá a responder las inquietudes, preguntas y cuestionamientos que manifiesten los participantes.

Video

“EL EXPERIMENTO DEL AMOR” - <https://youtu.be/i97CtWFzzh8>

Conversatorio:

- ¿Qué opinas del video?
- ¿Qué determina el comportamiento de nuestros hijos?
- ¿Cómo establecemos las pautas de crianza?
- ¿Cómo establecemos los límites?
- ¿Qué lugar ocupa el amor en nuestras vidas?

Dinámica breve: Paseos en Taxi (forma entretenida de dividir a los integrantes del taller en grupos)

Objetivo: que queden formados grupos al azar.

Procedimiento: se les pide a los participantes que simulen estar subiendo a unos taxis. Se les remarca que estos taxis solo pueden llevar un número determinado de pasajeros, como dos, cuatro u ocho. Cuando los taxis paran, los participantes tienen que correr para formar grupos con la misma cantidad de personas que en su taxi.

Trabajo en grupo: realizar el esquema de una charla dirigida a padres de familia. Cuáles serían los temas eje. Establecer la duración que debería tener y la manera en que sería desarrollada. Que indiquen, inclusive, qué material se puede elaborar para dárselo a cada uno de los asistentes al final de la charla.

Siguiendo en grupo, que cada equipo dramatice una situación en la que las indicaciones de los adultos hacia los niños y niñas es contradictoria. Por ejemplo: decirle a un niño que no se pega mientras le sostenemos una mano y le damos manotazos. O cuando le decimos a un niño que no se grita mientras le gritamos.

Escenificar la situación

Plenario: ¿para qué se les establece límites y pautas a los niños?, ¿de qué depende que un niño o niña modifique su conducta?, ¿qué papel juegan los padres, tutores y educadores en el comportamiento de los menores?, ¿dónde se establecen las pautas de crianza: en casa o en el colegio?, ¿qué significa criar con amor?, ¿son los niños y niñas más demandantes en la actualidad?, ¿el niño o la niña hacen lo que le dicen o lo que ve que hacen sus referentes adultos?

Ronda del darse cuenta

SESIÓN 7

Tema: Criando hijos e hijas resilientes

Objetivos:

- Mostrar la importancia de desarrollar y fortalecer la resiliencia emocional como forma de vida.
- Desarrollar maneras eficaces de afrontar los problemas y situaciones difíciles.
- Desarrollar maneras eficaces de afrontar la frustración.
- Reconocer los pilares del éxito en el desarrollo de una resiliencia emocional.
- Diseñar un pequeño programa para ayudar a nuestros hijos a desarrollar habilidades de afrontamiento.

Dinámica de inicio: ¿Quién soy?

Objetivo: integrar aún más al equipo y crear una atmósfera participativa, donde se mantenga la atención de los participantes.

Procedimiento: el director del taller escribirá el nombre de diferentes personas famosas y pondrá uno a uno el papel en la espalda de cada participante del taller (la idea es que esa persona no vea el nombre que está escrito en el papel que le ha tocado). Luego, se dará la indicación de que los integrantes del grupo se paseen por todo el espacio, planteando preguntas entre ellos acerca de la identidad de su persona famosa.

Nota: las preguntas sólo pueden ser respondidas con SÍ o NO. Esta dinámica prosigue hasta que todos hayan descubierto quiénes son.

Teoría

Objetivo: desarrollar y compartir información sobre los aspectos estrechamente relacionados a la resiliencia. Responder preguntas e inquietudes.

1. Reconocimiento y aceptación de las emociones (reconocer las diferentes emociones. Aprender a verbalizarlas. La importancia de compartir las propias emociones). El apropiado manejo de las emociones es parte importante del bienestar personal.
2. Afrontamiento de hechos y situaciones estresantes. Ayudar a los menores a reconocer y afrontar aquellos eventos estresantes que se presentan en la vida (por ejemplo: el cambio de colegio, la separación de los padres, lidiar con la pérdida de un ser querido, o con la muerte de una mascota, etc.).
3. Desarrollar una visión positiva de la vida (promover el optimismo: deseos y esperanzas. Incentivar la capacidad de exploración y la curiosidad.

4. Manejo de los sentimientos negativos. De qué manera ayudar a los menores en el manejo de las emociones negativas. Enseñar al niño, niña o adolescente a manejar los problemas por sí mismo(a).
5. Desarrollar la capacidad de afrontamiento. Descubriendo y desarrollando las habilidades para manejar las emociones negativas (entre éstas: auto convencimiento positivo, la resolución de problemas la relajación y la solicitud (búsqueda) de ayuda o apoyo cuando lo requieran).
6. Saber encontrar o establecer la manera más eficaz de expresar los sentimientos (cómo ayudar a los niños, niñas y adolescentes a hablar de sus sentimientos).

Otorgar una “recompensa” o “premio” cuando la niña, el niño o el adolescente manifieste o exprese sus sentimientos de manera adecuada. Aprender a manejar los sentimientos de molestia manifestadas por la niña, el niño o el adolescente, más aún cuando estas manifestaciones se tornan agresivas, hirientes, irrespetuosas o violentas).

Video: proyección de video que habla sobre la resiliencia y el liderazgo (realizado por el psicólogo mexicano Jorge Ramón Levario – 28 de abril de 2015).

RESILIENCIA Y LIDERAZGO - <https://youtu.be/tdl08u-PVhQ>

Plenario: plantear la discusión a partir del video proyectado.

SESIÓN 8

Tema: Confianza y Perseverancia

Objetivos:

- Trabajar y afianzar la confianza.
- Reforzar la desinhibición.
- Fortalecer la integración.
- Proporcionar herramientas de autodisciplina que permitan a la persona mantener la decisión de continuar y la voluntad de “llegar a la meta”.
- Proporcionar herramientas e información que permitan el reconocimiento de objetivos realistas.
- Demostrar la importancia de la planificación

Dinámica de la Marioneta y El Titiritero

Procedimiento: los participantes en el taller formarán parejas: uno hace las veces del titiritero y la otra persona asumirá el rol del títere o marioneta.

Es necesario que ambas personas se compenetren con su papel y busquen actuar de forma coordinada.

Al que le toca el rol de marioneta, debe hallar el equilibrio para dominar su cuerpo de manera tal que dé la impresión de ser realmente un títere, cuyos movimientos (suaves y ligeros) dependen de quien mueva los hilos.

Al mismo tiempo, demandará de él o ella tener pleno control de su peso (lo que supone tomar conciencia de su cuerpo, los movimientos de sus brazos y piernas; su torso, cabeza, cuello y cabello... de todo su cuerpo).

La puesta en escena debe durar un minuto para luego invertir los roles y salir nuevamente a demostrar el trabajo también por un minuto en cada caso.

Acompañar la dinámica con música incidental de fondo, pero que nos remita a una función de circo.

Discusión: plantear el diálogo (debate) a partir de las siguientes preguntas:

- ¿De qué me doy cuenta esta dinámica?
- ¿En qué circunstancias suelo tomar conciencia de mi cuerpo?
- ¿Escucho a mi cuerpo?
- ¿Soy consciente de mi peso?, ¿tengo control sobre él? (por ejemplo: cuando camino). ¿soy consciente de cuál es mi postura?

Dinámica: La pelota creativa (aprendizaje creativo y cooperativo)

Objetivo: fomentar la creatividad (desterrar aquello de: “no se puede”, “es imposible”), el trabajo en equipo, así como la activación del hemisferio derecho del cerebro (que es el responsable de la creatividad, de las soluciones, del romper paradigmas).

Materiales: una pelota de tenis.

Procedimiento: se le da la pelota a todo el grupo de participantes. Se les indica que tienen que lograr que esta pelota toque las dos manos, pase por las dos manos de todos los miembros de este equipo en un tiempo de 20 segundos (para comenzar).

Discusión:

- ¿De qué te das cuenta?
- ¿Cuán involucrado(a) estuviste en la dinámica?
- ¿Para qué hiciste lo que hiciste?
- ¿Cómo calificas tu participación en el grupo?
- ¿Cómo te sentiste respecto a los otros integrantes del grupo?
- ¿Cómo evalúas al grupo?
- ¿Saliste de tu zona de confort?
- ¿Cómo relacionas esto con tu vida?

Fortaleciendo la confianza

Dinámica de El Lazarillo

Objetivo: trabajar en fortalecer la confianza en uno mismo y en los demás.

Procedimiento: se trata de un ejercicio donde “el lazarillo” debe llevar a “un/a invidente” a un lugar previamente establecido. La idea es que los integrantes del grupo sepan que sus compañeros y compañeras confían tanto en ellos que permiten (se arriesgan) a que los lleven, los dirijan, generando comunicación no verbal (se les advierte que no pueden hablar) y que experimente por un momento lo que es ser invidente y de ese modo, también, podrán acercarse y comprender la realidad de aquellas personas que tienen una discapacidad visual.

Los integrantes del taller deben formar parejas.

Materiales: venda o pañuelo oscuro (negro) para cubrir los ojos y el material a traer de regreso o un pedazo de papel que muestre que se llegó al lugar previamente establecido.

Discusión:

- ¿Cuánto me cuesta confiar en otra persona?
- ¿Cuánto me permito dejarme llevar?
- ¿Quiero tener siempre el control de las situaciones?
- ¿Cómo me sentí siendo lazarillo y cómo haciendo las veces de invidente?
- ¿Cómo me sentí siendo invidente y cómo actuaré si me encuentro con uno?

Técnica de respiración y relajación

Objetivos:

- Lograr un primer nivel de relajación de cada uno de los integrantes del taller.
- Hacer más fácil el control voluntario.
- Automatizar el control voluntario con la finalidad de controlar la actividad fisiológica en aquellas situaciones que generan estrés y ansiedad

Materiales: música incidental como fondo. Incienso de lavanda, manzanilla o sándalo.

Descripción: elegir un lugar en el espacio y colocarse decúbito dorsal (boca arriba) con las extremidades estiradas, sueltas y relajadas.

Se trata de tres ejercicios que duran entre dos y tres minutos. Cada ejercicio será repetido dos o tres veces, intercalando descansos de un minuto hasta tener la certeza de que la persona lo realiza de manera correcta y en el orden siguiente:

Respiración

Fase de inspiración

- Ejercicio 1: inspiración abdominal
- Ejercicio 2: inspiración abdominal y ventral
- Ejercicio 3: inspiración abdominal, ventral y costal

Fase de espiración

Fase de alternancia inspiración – espiración

Fase de generalización

Relajación

Procedimiento: aprovechando que los participantes ya hicieron una primera etapa de respiración (combinando inspiración con espiración), proceder a esta dinámica de relajación.

Los participantes se mantendrán echados donde están, con los ojos cerrados y las extremidades extendidas y relajadas; atentos solo a las indicaciones del director del taller.

Siguiendo con la respiración controlada, el director del taller los irá guiando de manera que centren su energía en cada parte del cuerpo: desde los dedos de los pies, pasando por las extremidades inferiores, el tronco, los dedos de las manos, los brazos y la cabeza: boca, nariz, ojos, orejas y terminar en el cuero cabelludo.

Dinámica de cierre del taller

- Intercambio de opiniones – balance de todo lo desarrollado durante las nueve sesiones que duró el taller.
- Compartir (cada integrante traerá algo para compartir con el resto).
- Evaluación del programa
- Encuesta de satisfacción (para ser llenada por cada participante a fin de tener feedback de los participantes y tener mayores elementos de juicio para poder plantear cambios o refuerzos al programa de intervención).

Nota: se finaliza con el compartir (disfrutar de lo que cada uno trajo).

REFERENCIAS

1. Álvarez S. M. del P. (2010). *Enseñando a expresar la ira. ¿Es una emoción positiva en la evolución de nuestros hijos?* Barcelona, España: Pirámide.
2. Becoña, E. (2006, Vol. 11 – número 3). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>
3. Benites, L., Carozzo, J., Horna, V., Palomino, L., Salgado, C., Uribe, C. y Zapata, L. (2012). *Bullying y convivencia en la escuela. Aspectos conceptuales, aplicativos y de investigación*. Perú: Observatorio sobre violencia y convivencia en la escuela.
4. Bissonnette, M. (1998). Citado por Becoña, E. (2006, Vol. 11 – número 3). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>
5. Bronfenbrenner, U. (1979). Citado por Shaffer, D. (2009). *Social and personality development.*, University Georgia, USA: Wadsworth Cengage learning.
6. Bruno, F.J. (1997). *Diccionario de Términos Psicológicos Fundamentales*. Barcelona, España: Paidós Studio.
7. Cyrulnik, B. (2014). *Cuando un niño se da muerte*. Barcelona, España: Gedisa. (Colección Psicología social / Resiliencia).

8. De Barbieri, A. (2012). *Economía y Felicidad. Una Vida con Sentido*. Montevideo, Uruguay: Grijalbo.
9. Del Águila, M. (2003). *Niveles de resiliencia en adolescentes según género y nivel socio - económico*. (Tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud. No publicada. Lima, Perú: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
10. Díaz, D., Blanco, A., y Durán, M. (2011). *La estructura del bienestar: El encuentro empírico de tres tradiciones*. Revista De Psicología Social.
11. Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder.
12. Fonagy, P.; Steele, M.; Steele, H.; Higgitt, A. y Target M. (1994). *The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992. The theory and practice of resilience*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35 (2), 231-258.
13. Galán, S. y Camacho, E. (2012). *Estrés y salud. Investigación básica aplicada*. México D.F.: El manual moderno.
14. Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional. Por qué, es más importante que el coeficiente intelectual*. Buenos Aires, Argentina: Vergara.
15. Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones B.

16. Gonzáles Piedra, E. (2012). *El fenómeno de la resiliencia en el bienestar y rendimiento laboral* (Tesis de maestría). Recuperado de:
http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/18231/6/TFM_EstefaniaGonzalezPiedra.pdf
17. Grotberg, E. (2006). ¿Qué entendemos por resiliencia?, ¿cómo promoverla?, ¿cómo utilizarla? En: E. Grotberg (Ed), *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades* (17-57). Barcelona: Gedisa.
18. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México DF: Mc Graw – Hill.
19. Hombrados, Ma. Isabel (2013). *Manual de psicología comunitaria*. Madrid, España: Síntesis S.A.
20. Instituto Nacional de Estadística e Informática (2007). *Censo de población y vivienda*. Recuperado de:
<https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/poblacion-y-vivienda/>
21. Kagan, J. (1987). *El niño hoy. Desarrollo humano y familia*. España: Espasa Calpe.
22. Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia*. OPS: Suecia. Recuperado de:
<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resil6x9.pdf>

23. Lazarus y Folkman (1984). Citado por Sierra, J.C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/271/27130102/>
24. Lizzereti, N., y Rodríguez, A. (2011). *La inteligencia emocional en salud mental; una revisión. Ansiedad y Estrés.*
25. Losel, Bliesener, y Koferl (1989). Citados por Kalawski, J. y Haz, A. (2003). ¿Y dónde está la resiliencia? Una reflexión conceptual. *Revista Interamericana de Psicología.* 37 (2), 365 – 372.
26. Luthar, S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental psychopathology*, 3, 739-795.
27. Masten, A. (2001). Citado por Valero, M., Gil, J. y García, M. (2007) *Profesionales de la psicología ante el desastre.* Castellón de la Plana, España: Universidad Jaume I.
28. Masten y Garmezy (1985). Citados por Menezes de Lucena Carvalho, V., Fernández, B., Hernández, L., Ramos, F. y Contador, I. (2006). Resiliencia y el modelo Burnout – Engagement en cuidadores formales de ancianos. *Psicothema.* 18 (4). 791 – 796.
29. Mateu, R., García, M., Gil, J. M. y Caballer, A. (2009) *¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador.* Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf

30. Mayer y Salovey (1997). Citados por Fernández – Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de formación de profesorado de la universidad de Málaga*. 63 (23, 3). 85 – 108.
31. Menoni, T. y Klasse, E. (2015). *Construyendo alternativas al dolor: reflexiones sobre la resiliencia en barrio Casabó, cerro de Montevideo* (Tesis de maestría). Recuperado de:
<http://rue.fenf.edu.uy/rue/index.php/rue/article/view/136>
32. Morris y Maisto (2009). *Psicología* (Decimotercera Edición). México D.F.: Prentice Hall.
33. Organización Mundial de la Salud (2013) - Perú. *Definición de salud mental*. Recuperado de:
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
34. Organización Panamericana de la Salud (2013). *Sistemas de salud mental en América Latina y El Caribe*. Recuperado de:
<http://www.paho.org/per/images/stories/FtPage/2013/WHO-AIMS.pdf>
35. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2015). *¿Cómo va la Vida? Medición del bienestar*. Informe de la OCDE (organismo internacional de carácter intergubernamental del que forman parte 34 países miembros, incluido el Perú. Foro en el que los gobiernos de estos estados trabajan de manera conjunta para enfrentarse mejor a los desafíos económicos, sociales y de buen gobierno, acentuados con la globalización, y para aprovechar mejor las nuevas oportunidades que surgen). París, Francia.

36. Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D. y Centelles, M. (2014). *Revista cubana de medicina general integral*. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol30_3_14/mgi09314.htm
37. Programa de Parentalidad Positiva (2014). *Criar Niños y Niñas resilientes* Serie de seminarios de Triple P (programa para madres y padres desarrollado por el profesor Mathew Sanders y sus colegas del Centro de Apoyo para la Familia y la Parentalidad, Escuela de Psicología de la Universidad de Queensland Health con el apoyo del Departamento de Salud de Australia Occidental y el Consejo Nacional de Salud de Investigación Médica). Australia.
38. Puig, G. y Rubio, J. L. (2013). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona, España: Gedisa.
39. Retiz, O. (2016). *Resiliencia, bienestar y expresión artística en jóvenes en situación de pobreza* (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7312>
40. Rocha da Costa e Silva Noronha et al, Mc Allister y Mc Kinnon, 2009. Citados por Gonzáles Piedra, E. (2012). *El fenómeno de la resiliencia en el bienestar y rendimiento laboral* (Tesis de maestría). Recuperado de: http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/18231/6/TFM_EstefaniaGonzalezPiedra.pdf
41. Rodríguez, D. (2009). Citado por Puig, G. y Rubio, J. L. (2013). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa.

42. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *Br. J. Psychiatry.* 147, 598 – 611.
43. Saint, C. (2014). *La búsqueda de lo posible*. Rosario, Argentina: Centro de análisis existencial “Viktor Frankl”.
44. Salgado A.C. (2009). *Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales en la ciudad de Lima*. (Tesis de pregrado). Recuperado de:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v15n2/a07v15n2.pdf>
45. Sánchez, H. y Reyes, C. (2002). *Metodología y diseños de la investigación científica*. Perú: Universidad Ricardo Palma.
46. Sausa, M. (27 de agosto de 2016). La atención mental en Perú llega solo a 3 de cada 10. *Perú 21*. Recuperado de:
<http://peru21.pe/actualidad/atencion-salud-mental-peru-llega-solo-3-cada-10-video-2255646>
47. Seligman, E. P. (2014). *Niños optimistas*. Barcelona, España: Debolsillo.
48. Smithson, Pearce y Amato (1983). Citado por Hombrados, Ma. Isabel (2013). *Manual de psicología comunitaria*. Madrid, España: Síntesis S.A.
49. Warren, H. C. (2010). *Diccionario de psicología*. México, DF: Fondo de Cultura Económica.

50. Wagnild, G.M. & Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165-178.
51. Walsh, F. (2012). *Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
52. Werner, K. (1992). Citado por Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia*. OPS: Suecia.
Recuperado de:
<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resil6x9.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. Escala de Resiliencia

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

EDAD ()

HOMBRE ()

MUJER ()

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una serie de preguntas vinculadas a las actitudes que toma frente a diversas situaciones. Lea cada una de ellas y responda de manera sincera marcando con una (x) su respuesta elegida.

Utilice la siguiente clave:

1: TOTALMENTE EN DESACUERDO (TD)

2: POCO EN DESACUERDO (PD)

3: DESACUERDO (D)

4: NI ACUERDO O DESACUERDO (NAD)

5: POCO DE ACUERDO (PA)

6: DE ACUERDO (A)

7: TOTALMENTE DE ACUERDO (TA)

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

ANEXO 2. Encuesta de satisfacción

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

INDICACIONES:

Esta es una encuesta **ANÓNIMA** que nos permitirá mejorar nuestra propuesta.

En las preguntas con alternativas, marca con un aspa (X) sólo una de ellas.

Solo te pedimos que seas lo más honesto(a) posible y desde ya, agradecemos el tiempo que te vas a tomar para responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te pareció el taller?, explica, por favor.

2. ¿Qué sesión o sesiones te gustaron más?, ¿qué te llevas del taller?

3. ¿Qué aspectos del taller te interesaron (gustaron) más y por qué?

4. ¿Qué aspectos del taller te interesaron (gustaron) menos y por qué?

5. ¿Cómo crees que podríamos mejorar el taller?

6. ¿Qué temas te interesan?

7. ¿Te interesa participar en otros talleres de este tipo?

ANEXO 3. Carta de autorización



21 de enero de 2017

Señor
Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
Presente. -

A través de la presente, le hago llegar mis saludos y muestra de aprecio, y, al mismo tiempo, dejo expreso mi consentimiento para que la señora **VALIA ISABEL BARAK PASTOR**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega e identificada con código 05 – 738328 – 7, realice una muestra representativa de investigación entre los pobladores de Manchay. Tal como nos ha mostrado la señora Barak, aplicará el Test de Resiliencia a pobladores (hombres y mujeres) mayores de edad de nuestra comunidad.

Agradezco su atención y remito esta carta para los fines pertinentes.

Atentamente,

José Chuquillanqui Yanamoto
José Chuquillanqui Yanamoto
Párroco

ANEXO 4. Definición operacional u operacionalización de la variable

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema General	Objetivo General	<p>Resiliencia</p> <p>Es un mecanismo de autoprotección que comienza a desarrollarse desde la infancia temprana, primero mediante el tejido de lazos afectivos y, luego, por medio de la expresión de las emociones, según Boris Cyrulnik (2009).</p>	<p>V: Resiliencia</p> <p>Dimensión: Competencia Personal</p> <p>X1. Cuando planeo algo, lo llevo a cabo.</p> <p>X2. Generalmente, consigo lo que deseo de un modo u otro.</p> <p>X3. Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie.</p> <p>X4. Para mí, es importante mantenerme interesado(a) en las cosas.</p> <p>X5. En caso de que sea necesario, puedo estar solo(a).</p> <p>X6. Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida.</p> <p>X7. Tomo las cosas sin mucha importancia.</p> <p>X8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).</p> <p>X9. Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez.</p> <p>X10. Soy decidido(a).</p> <p>X11. Rara vez me pregunto de qué se trata algo.</p> <p>X12. Tomo las cosas día por día.</p> <p>X13. Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad.</p> <p>X14. Tengo auto disciplina.</p> <p>X15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.</p>	<p>Tipo: descriptiva</p> <p>Diseño: transversal</p> <p>Población: pobladores adultos (hombres y mujeres) del centro poblado de Lima este.</p> <p>Muestra: 50 pobladores adultos (hombres y mujeres) del centro poblado de Lima este.</p> <p>Técnica: muestreo no probabilístico (no aleatorio).</p> <p>Instrumento: Escala de Resiliencia (ER)</p> <p>Autores: Gail M. Wagnild y Heather M. Young [con ítems modificados lingüísticamente por Del Águila (2003) para la muestra peruana].</p> <p>Este Test consta de 25 reactivos, sobre los cuales, las personas deben señalar el grado de aprobación o desaprobación (1 es total desaprobación y 7 el máximo de aprobación). [Escala de Likert].</p> <p>La escala está, conformada, por dos factores: competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida.</p> <p>Cada uno de estos factores refleja la definición teórica de resiliencia.</p>
¿Cuál es el nivel de resiliencia de los integrantes del Voluntariado de la parroquia "¿El Espíritu Santo" de Manchay, en Lima Este?	Determinar el nivel de resiliencia de los integrantes del grupo del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay, en Lima Este.			
Problemas Específicos	Objetivos Específicos			
A. ¿Cuál es el nivel de resiliencia de los individuos varones del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay?	Identificar el nivel de resiliencia de los individuos varones del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay.			
B. ¿Cuál es el nivel de resiliencia de los individuos femeninos del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay?	Identificar el nivel de resiliencia de los individuos femeninos del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay.			

<p>C. ¿Cuál es el nivel de resiliencia de los individuos jóvenes del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay?</p> <p>D. ¿Cuál es el nivel de resiliencia de los individuos adultos del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay?</p>	<p>Establecer el nivel de resiliencia de los individuos jóvenes del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay.</p> <p>Establecer el nivel de resiliencia de los individuos adultos del voluntariado de la parroquia "El Espíritu Santo" de Manchay.</p>		<p>X16. Generalmente, encuentro de qué reírme.</p> <p>X17. Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima.</p> <p>Dimensión: Aceptación de uno mismo y de la vida</p> <p>X1. Las personas pueden confiar en mí en una emergencia.</p> <p>X2. Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista.</p> <p>X3. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no lo deseo.</p> <p>X4. Mi vida tiene un sentido.</p> <p>X5. No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada.</p> <p>X6. Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles.</p> <p>X7. Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer.</p> <p>X8. Acepto que existen personas a las que no les agrado.</p>	<p>Tiempo estimado de duración: no más de 30 minutos.</p>
---	---	--	---	--