

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"NIVEL DE RESILIENCIA EN MUJERES ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADAS EN EL
ORFANATO VALLE DE LOS ÁNGELES."**

TESIS DE GRADO

ANA LUCÍA PÉREZ RUANO
CARNET 10686-10

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, NOVIEMBRE DE 2014
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"NIVEL DE RESILIENCIA EN MUJERES ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADAS EN EL
ORFANATO VALLE DE LOS ÁNGELES."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
ANA LUCÍA PÉREZ RUANO

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, NOVIEMBRE DE 2014
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECCER, S. J.
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. TANIA ELIZABETH GUILLIOLI SCHIPPERS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. GLORIA PATRICIA SAMAYOA AZMITIA

Guatemala, 15 de noviembre de 2014

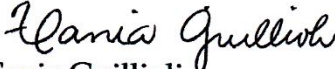
Señores
Consejo de Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Ciudad

Estimados Señores del Consejo:

Atentamente me dirijo a ustedes para someter a su consideración el trabajo de tesis de la estudiante ANA LUCÍA PÉREZ RUANO, carnet 1068610, previo a optar el título de Psicóloga Clínica, en el grado académico de Licenciada.

He asesorado el trabajo de investigación cuyo título es *NIVEL DE RESILIENCIA EN MUJERES ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADAS EN EL ORFANATO VALLE DE LOS ÁNGELES*, y considero que llena satisfactoriamente los requisitos para su aprobación. Por lo anterior, me permito solicitar se nombre revisor para que establezca el dictamen correspondiente.

En espera de su favorable resolución, me es grato suscribirme, atentamente,


Tania Guilloli
Licenciada en Psicología
Asesora



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANA LUCÍA PÉREZ RUANO, Carnet 10686-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05827-2014 de fecha 25 de noviembre de 2014, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"NIVEL DE RESILIENCIA EN MUJERES ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADAS EN EL ORFANATO VALLE DE LOS ÁNGELES."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 27 días del mes de noviembre del año 2014.



Irene Ruiz Godoy

**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

AGRADECIMIENTOS

A Dios y la Virgen María

Por ser la fuerza que inspiró cada uno de los esfuerzos realizados. Permitiendo que se hiciera realidad una de mis grandes metas.

A mi familia

Por creer en mí en todo momento y celebrar conmigo mis triunfos.

A mis amigas y amigos

Por ser quienes me guiaron, apoyaron e inspiraron en alcanzar una meta.

A mi asesora

Por su sabiduría, paciencia y excelencia que me inspiró en todo momento a querer hacer las cosas bien.

Índice

Contenido	No. de Página
Resumen	4
I. Introducción	5
1.1 Resiliencia	14
1.1.1 Enfoques complementarios	17
1.1.2 Dimensiones de la resiliencia	18
1.1.3 Factores de resiliencia	19
1.1.4 Pilares de la resiliencia	21
1.1.5 Desarrollo de la resiliencia	24
1.1.6 Perfil de un niño o adolescentes resilientes	25
1.2 Adolescencia	26
1.2.1 Desarrollo físico	27
1.2.1.1 Cerebro adolescente	28
1.2.2 Desarrollo Cognitivo	28
1.2.2.1 Etapa piagetiana de las operaciones formales	29
1.2.3 Razonamiento moral	29
1.2.4 Desarrollo psicosocial	30
1.2.5 Características y acciones que promueven la resiliencia en el adolescente	31
1.3 Institucionalización	33
1.3.1 Causas de la institucionalización	36
1.3.1.1 Pobreza	36
1.3.1.2 Violencia Intrafamiliar	37
II. Planteamiento del problema	40
2.1 Objetivos	43
2.1.1 Objetivo General	43
2.1.2 Objetivo Específico	43
2.2 Variable de estudio	44
2.3 Definición de variable	44
2.3.1 Conceptual	44
2.3.2 Operacional	44

2.4 Alcances y límites	44
2.5 Aporte	44
III. Método	46
3.1 Sujetos	46
3.2 Instrumento	47
3.3 Procedimiento	50
3.4 Diseño	51
3.5 Metodología Estadística	51
IV. Resultados	53
V. Discusión	65
VI. Conclusiones	74
VII. Recomendaciones	76
VIII. Referencias	80
IX. Anexo	83

Índice de tablas

Contenido	No. de Página
2.1 Características sexuales secundarias	28
3.1 Tiempo de Institucionalización de los sujetos	47
3.2 Edad de los sujetos	47
3.3 Factores de prueba	49
4.1 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de <i>Confianza en sí mismo.</i>	54
4.2 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de <i>Perseverancia.</i>	55
4.3 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de <i>Satisfacción Personal</i>	56
4.4 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de <i>Ecuanimidad</i>	57
4.5 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de <i>Sentirse bien solo</i>	58
4.6 Frecuencia de los resultados obtenidos en la Escala Global.	59
4.7 Estadística descriptiva de la Escala de Resiliencia aplicada a las mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles.	60
4.8 Correlación entre el tiempo de institucionalización y el nivel de resiliencia en cada una de las dimensiones.	62
4.9 Correlación entre la edad y el nivel de resiliencia en cada una de las dimensiones.	63

Índice de gráficas

Contenido	No. de Página
4.1 Diagrama de dispersión de la relación entre el tiempo de institucionalización y el nivel de resiliencia.	63
4.2 Diagrama de dispersión de la relación entre la edad y el nivel de resiliencia.	64

Resumen

El objetivo del presente estudio fue analizar el nivel de resiliencia en mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles. El estudio se llevó a cabo por medio de un diseño cuantitativo. Para realizar la investigación la población estuvo conformada por 63 adolescentes de sexo femenino, comprendidas entre las edades de 13 – 19 años de edad y que se encontraban institucionalizadas en el Orfanato. A ellas se les aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER). Se trabajó con el total de la población debido a la cantidad de sujetos.

Después de analizar los resultados, se concluyó que las adolescentes institucionalizadas presentan un nivel *Moderadamente Alto*, de resiliencia. En relación a las dimensiones, la *Confianza en sí mismo* presentó mayor desarrollo y *Satisfacción personal* fue la menor. Esto indica que las sujetos saben sobreponerse ante las adversidades y de forma creativa afrontarlas, en este caso el estar institucionalizadas lejos de su familia. A pesar de que la mayoría de la población presentó niveles *Moderadamente Alto*, en resiliencia un porcentaje menor de la población se situó en niveles *Bajos y Muy bajos*. Con base a los resultados se presenta una propuesta con el fin de mejorar o mantener el nivel de resiliencia a partir de las 5 dimensiones que conforman la prueba: *Confianza en sí mismos, Perseverancia, Satisfacción personal, Ecuanimidad y Sentirse bien solo*. La propuesta consistió en un programa llamado: “Resiliencia, hacia un significado nuevo de la adversidad”.

I. Introducción

En los últimos años la psicología ha ganado gran importancia buscando la manera de prevenir el desarrollo de trastornos en sujetos que pueden ser considerados vulnerables. Al buscar la solución al trastorno se ha dejado por un lado potenciar las fortalezas y aptitudes positivas de las personas (Poseck, 2006). La psicología positiva ha demostrado que al enfocarse en las fortalezas humanas, se puede desarrollar habilidades amortiguadoras contra el trastorno mental. Entre estas habilidades destaca la resiliencia, que le permite a las personas tener una perspectiva diferente ante la adversidad y con creatividad salir adelante.

Llobet (2008) define la resiliencia como un constructo teórico que intenta explicar el desarrollo saludable ante situaciones adversas de algunos sujetos que los coloca en riesgo como: patológicos o deprivación. Así mismo, Rutter (1993), mencionado por Llobet, indica que la resiliencia es el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que dan paso a la capacidad de afrontar con éxito las situaciones difíciles. Éstos no son factores genéticos, ni adquiridos, más bien es un sistema complejo de actitudes que el sujeto adquiere en su medio a partir de las experiencias que le permite afrontar con éxito las situaciones a las que se enfrente. Lo anterior define de forma clara lo que es la resiliencia, la cual ha ido ganando importancia en el estudio de la psicología por las implicaciones que tiene para la prevención de padecimientos psicológicos luego de un hecho traumático.

Los seres humanos están en constante relación con el contexto, lo que les permite enfrentarse a diferentes experiencias y situaciones. Muchas de estas experiencias no necesariamente son positivas, puede ser una pérdida muy grande, separación o enfermedad. A pesar de la dificultad de estas experiencias, los sujetos han desarrollado la habilidad para poder recuperarse, tener nuevamente confianza en uno mismo y una actitud esperanzadora para sobreponerse. Según Morris y Maisto (2005), que cita en su libro a Beasley, Thompson y Davinson (2003), el conjunto de estas características recibe el nombre de resiliencia.

Estas características resilientes pueden irse adquiriendo a lo largo de la vida, al enfrentarse a la diversidad de experiencias. Por esto, la niñez es una etapa muy importante en el desarrollo. Durante esta etapa se aprenden muchas herramientas y aprendizajes que pueden ser de gran provecho para el futuro.

Los niños y niñas también se enfrentan a situaciones adversas, que pueden generar malestar en su desarrollo, pero éstos también pueden desarrollar ciertas características resilientes. Papalia, Wendkos y Duskin (2010) indican que los niños que son resilientes logran resistir a las circunstancias difíciles manteniendo una actitud adecuada, desempeño esperado y recuperarse de los hechos traumáticos. Incluso los niños resilientes suelen tener un CI más elevado, por lo cual pueden resolver problemas con mayor simplicidad y su capacidad cognoscitiva les permite afrontar las situaciones con mayor efectividad.

Gómez (2002) indica que una de los grupos más vulnerables a encontrarse en situaciones de riesgo son los adolescentes. Se encuentran propensos a involucrarse en adicciones, violencia, depresión, crisis de ansiedad, angustia y trastornos alimenticios, considerados como indicadores patológicos en la actualidad. Así mismo, se considera que el adolescente es miembro de un sistema familiar y social, que tienen alta influencia en el proceso de socialización, provocando así la incorporación de valores, creencias, modalidades afectivas y cognitivas. En Guatemala existen muchos adolescentes institucionalizados. Según la Red Latinoamérica de Acogimiento Familiar, RELAF (2011), del 100% de niños y adolescentes institucionalizados en instituciones privadas, el 69% se encuentra en cuidado temporal y el 23% en cuidado permanente. Quienes se encuentran en cuidado permanente, y cumplen la mayoría de edad en estas instituciones, pueden desarrollar lazos afectivos y capacidades para la vida que les permita inclusión social. Por otro lado, RELAF indica que algunos jóvenes crecen con un sentimiento profundo de soledad, incompreensión, aislamiento e incertidumbre a su futuro, por no saber de quién recibirá apoyo, rechazo y baja autoestima.

Di Lorio y Siedmann (2012) refieren que el institucionalizar a un niño o adolescente lo coloca en la posición de objeto pasivo de intervención. Según Lewkowicz y Corea (1999), citado por Di Lorio y Siedmann, el contexto social le asigna a los adolescentes diferentes papeles: menor, delincuente consumidor. Algunos adolescentes, que consideran a su familia a partir de una situación de vulnerabilidad, como lo es estar institucionalizado, están en peligro de abandono moral o material. Es por esto que en situación de vulnerabilidad se considera la institucionalización como un factor de protección.

Por lo anterior, el objetivo de la presente investigación es determinar el nivel de resiliencia en mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles. Como se mencionó anteriormente, el hecho que existan adolescentes institucionalizados en el país es una realidad latente, que afecta a cierto número de la población de mujeres en todo el país. La importancia de la presente investigación radica en que no se cuenta con información sobre el nivel de resiliencia en mujeres adolescentes institucionalizadas. Generalmente se han elaborado aportes en relación al tema de depresión en jóvenes institucionalizados, así como estudios de resiliencia en relación a enfermedades o situaciones específicas. Asimismo, es necesario saber qué sucede con las adolescentes al residir en una institución por un periodo de tiempo específico por diversos motivos, ya que el ambiente puede ser hostil, o presentar dificultad de reinserción social al momento de salir de la institución. Al tener un conocimiento sobre el nivel de resiliencia, se puede elaborar programas que las apoyen a desarrollarla o afianzarla para asegurar la reinserción personal, social y familiar de estas jóvenes.

Para poder tener una visión completa acerca de dicha problemática, a continuación se presenta algunas investigaciones que se han llevado a cabo en Guatemala en relación a niños o adolescentes institucionalizados y resiliencia. Maza (2010) realizó una investigación con el objetivo de analizar las características resilientes presentes en niños de edad escolar que vivieron abandono infantil. La muestra fue de ocho niños y niñas comprendidos entre las edades de 8 a 14 años institucionalizados en el Hogar de Niños Nuestra Señora Consoladora y Funda Niñas.

Se utilizó un modelo cualitativo, usando como instrumento una entrevista semi-estructurada en donde se grabaron las respuestas de los sujetos. La investigación concluyó que la autoestima favoreció la aceptación como persona y por ende a conservar la resiliencia. Determinó que poseían una percepción positiva de sí mismos y la manera en que otros los perciben. Por otro lado, la introspección facilita que mantengan la resiliencia. Los sujetos también hicieron evidente que podían exigirse a sí mismos para superar diferentes obstáculos, creando nuevas relaciones de forma satisfactoria. El sentido del humor, pilar de la resiliencia, fue percibido por los niños como ofensivo e interpretado como irónico.

Así mismo, se han desarrollado diferentes investigaciones sobre el tema de resiliencia en sujetos en situaciones específicas. En 2003, Dehesa investigó con el interés de conocer la frecuencia con que presentaban los cuatro factores de resiliencia, niños que fueron víctima de maltrato físico. Se trabajó con una muestra de 30 niños y niñas pertenecientes a la escuela Futuro Vivo. El instrumento utilizado fue el cuestionario elaborado por Grotberg, denominado “Cuestionario de expresiones de niños con características resilientes”. Se utilizó un enfoque descriptivo. Entre los resultados más importantes se encuentra que la mayoría de los sujetos presentaba características resilientes, apoyados por el factor religioso. Por otro lado, se sentían responsables de sus actos y adaptadas al medio.

Por otro lado, Vásquez (2006) elaboró una investigación que tuvo como objetivo determinar las características resilientes, de las mujeres sobrevivientes del cáncer de mama, que habían superado la enfermedad y se reintegraron a su vida productiva. La investigación fue de tipo cualitativo, en donde se seleccionó a un grupo de 8 mujeres comprendidas entre los 35 – 54 años, sometidas a cirugía y a terapia coadyuvantes, que se encontraban en remisión de 2 a 7 años. Por medio del estudio de casos se obtuvo la información, utilizando como herramienta de estudio la entrevista semiestructurada. La conclusión más importante que se obtuvo fue que las sujetas tenían desarrolladas las características resilientes, lo que les permitió afrontar el trauma del diagnóstico y el proceso terapéutico.

Manifestaron una actitud positiva, manteniendo una imagen mental de lucha contra el cáncer, confianza en el tratamiento y en ellas. Se evidenció estabilidad en la autoestima, mejorando el autoconcepto a pesar de los cambios. Otro dato importante obtenido en la investigación fue la proyección social, dichas mujeres reflejaron el deseo de apoyar a otros así como ellas fueron ayudadas.

Gutowski (2007) en su investigación, planteó conocer los factores protectores resilientes, que promueven un mejor afrontamiento de la enfermedad oncológica. Para dicha investigación, se utilizó un modelo cualitativo, en donde se seleccionó un grupo de 3 sujetos hombres que tuvieran la característica de estar casados, en la adultez media y sobrevivientes de cáncer. El instrumento utilizado fue una entrevista semiestructurada, en la cual se conoció la experiencia de los sujetos, antes durante y después de la enfermedad. Una de las conclusiones determinadas fue que los factores resilientes más importantes para afrontar la enfermedad oncológica son el apoyo familiar, la capacidad de crear lazos, el sentido del humor, sentido de vida, establecer metas, buena autoestima y la iniciativa. El sentido de vida fue un factor importante para afrontar la adversidad, ya que les permitió ser más positivo y plantearse metas. El humor jugó un papel importante en el desarrollo de la resiliencia en la enfermedad oncológica ya que lo consideraron como una herramienta distractora.

En 2011, Saravia elaboró una investigación cuyo objetivo fue conocer las características resilientes de los pacientes con cáncer terminal que se encontraban en aislamiento del área de adultos del Hospital General San Juan de Dios. Los sujetos de estudio fueron 4 hombres y 4 mujeres comprendidos entre las edades de 19 – 57 años. Se abordó la investigación con un enfoque cualitativo, de diseño narrativo, obteniendo información a partir de una entrevista semiestructurada de 39 preguntas abiertas, que para su validez fue revisada por 5 profesionales en el área. Una de las conclusiones obtenidas fue que los sujetos de estudio sí presentan características de resiliencia. Entre las más evidentes son la capacidad de relacionarse y el sentido de vida, que se evidenciaron con mayor frecuencia.

En 2013, Fuentes realizó una investigación con el objetivo de establecer el nivel de resiliencia de adolescentes que asistieron al Juzgado de Primera Instancia de la Niñez y Adolescencia del Área Metropolitana, así como también determinar cuáles eran las características resilientes que los adolescentes tenían más y menos fortalecidas e identificar la relación de estas características con edad, género y escolaridad. Se utilizó una muestra de 25 adolescentes de ambos géneros comprendidos entre las edades de 15 y 17 años de edad. Para medir la resiliencia se utilizó la escala de resiliencia construida por Wagnild y Young. Los resultados obtenidos indicaron que la mayoría de los sujetos presentaba altos niveles de resiliencia, siendo las características más fortalecida la confianza en sí mismos, comprendida en un rango alto. La capacidad de sentirse bien solos fue la menos fortalecida.

Se ha realizado diferentes estudios sobre el tema de niños o adolescentes institucionalizados y algunas características que desarrollan. Pineda (2003) realizó una investigación con el interés de determinar la necesidad de atención psicológica, por medio de una evaluación y diagnóstico clínico individual de un grupo de niños institucionalizados comprendidos entre las edades de 4 y 13 años, en relación a su condición social y conductual. El estudio utilizó un diseño Ex Post Facto, donde se eligieron a los sujetos de estudio por las características que presentaban. Los resultados indicaron que los niños institucionalizados, luego de ser evaluados, se encontraron dentro de los rangos de normalidad en la situación conductual-emocional. Por otro lado, se determinó que el estar institucionalizado no retarda todos los aspectos de desarrollo psicológico.

Franco (2012) en su investigación planteó conocer las condiciones psicológicas de un grupo de niños de edades entre 7 y 16 años de edad, que habían sufrido de maltrato en cualquiera de sus expresiones y se encontraban institucionalizados en el Hogar Funjesus, de la ciudad de Guatemala. Para dicha investigación se utilizó un modelo mixto a partir de la metodología descriptiva, transversal y correlacional con una única medición. Se seleccionaron 14 niños y niñas que habían sufrido de maltrato.

Entre los instrumentos que se utilizaron fueron: Técnica de auto-concepto forma 5, el Inventario de Depresión Infantil, La Escala de Ansiedad Manifiesta en niños y el Cuestionario de Personalidad para niños, para determinar las condiciones psicológicas de los sujetos. Entre los resultados que se obtuvieron fueron niveles medios de ansiedad, siendo la hipersensibilidad a la presión ambiental la subescala con mayor puntaje. Por otro lado, un nivel mínimo presenta un porcentaje bajo en autopercepción. Se determinó que la intervención temprana y la acogida en un lugar, pueden revertir algunos efectos del maltrato.

También en otros países se han realizado investigaciones acerca de estos temas. A continuación se describen estudios con el fin de ampliar la información. En Colombia, Castañeda y Guevara (2005) presentaron su investigación con el objetivo de elaborar una descripción interpretativa de los factores tanto de riesgo como de protección que caracterizaban el nivel de desarrollo de resiliencia en seis niños y siete niñas en situación de abandono, que hubieran estado a cargo de casa hogar, durante más de tres meses. La observación participante, el test de factores resilientes de Grotberg y la entrevista semiestructurada fueron los instrumentos de evaluación utilizados. Los resultados determinaron que la mayoría de la población se encuentra entre el nivel de resiliencia regenerativa y adaptativa, indicando así que el hogar y el colegio no obstaculizan el desarrollo de la resiliencia. Quienes obtuvieron los niveles de resiliencia más altas, destacaron aspectos como metas definidas y deseo de obtener independencia.

Por su parte, Bustos (2012) realizó un estudio para la Universidad de Viña del Mar en Perú, con el objetivo de obtener los factores resilientes en adolescentes residentes en un centro de protección de Valparaíso. Utilizó un diseño de investigación no experimental, descriptiva, realizando el trabajo de campo en un único momento y contexto. Utilizó un tipo de muestra intencionado, identificando a 11 adolescentes comprendidos entre las edades de 14 y 17 años, residentes de un Hogar, para ser sujetos de estudio. Se utilizó la Escala de Resiliencia SV-RES para niños y adolescentes.

Entre los hallazgos más significativos aportados por la investigación está que los factores presentes en un nivel promedio de los sujetos son identidad, satisfacción, pragmatismo, redes, metas, autoeficacia y aprendizaje. Como dichos factores fueron considerados fortalezas, se determinó que ejercieron una función facilitadora del desarrollo de los adolescentes.

En 2012, Gianino realizó un estudio en Perú, con el objetivo de establecer si existía diferencia en la resiliencia, a partir de los factores personales entre niños institucionalizados y no institucionalizados. Fue un estudio descriptivo y comparativo, con una muestra de 56 niños entre 8 y 11 años, institucionalizados en el albergue Puericultorio Pérez Aranibar. El instrumento utilizado fue el Inventario de Resiliencia para niños de Ana Cecilia Salgado Lévano. La investigación concluyó indicando que no existe diferencia significativa entre el nivel de resiliencia de los niños institucionalizados con los no institucionalizados.

Se han realizado investigaciones en relación al tema de resiliencia en adolescentes. Polo (2009) elaboró una investigación para la Universidad de Aconcagua en Argentina, cuyo objetivo fue investigar si la influencia de la familia fortalece la resiliencia como un factor protector en adolescentes de sexo masculino de 14 a 16 años. La investigación fue de carácter cualitativo-descriptivo, utilizando como instrumento la observación y dos entrevistas semiestructuradas, una para adolescentes y otra para padres; como complemento se evaluó con la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los sujetos de estudio fueron seleccionados por la participación en el Programa de la Esquina a la escuela. La conclusión de la investigación fue que a pesar de haber vivido situaciones difíciles, los jóvenes muestran un nivel esperado de resiliencia, fortalecida por las experiencias.

Por último, Álvarez (2010) realizó una investigación para la Universidad Rafael Urdaneta en Venezuela, en la cual determinó el nivel de resiliencia en adolescentes estudiantes que cursan el nivel de básicos. La investigación fue de tipo descriptivo. La muestra fue de 360 estudiantes, seleccionados a partir de un muestreo no probabilístico.

El instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia de Colina y Esqueda. Entre los resultados obtenidos se encuentra un alto nivel de resiliencia general. Las dimensiones que obtuvieron los niveles más altos fueron seguridad afectiva, estabilidad emocional y competencial y control personal, mientras que la fortaleza y actividad física obtuvieron un nivel medio.

Cabe mencionar que las investigaciones presentadas anteriormente, presentan la importancia que ha ganado la resiliencia en diversas situaciones, pero de forma más amplia en adolescentes institucionalizados. Cada uno de estos estudios arrojan varias conclusiones, por los diferentes grupos que fueron estudiados, entre la información que tiene concordancia es que la resiliencia sí es un factor desarrollado en los sujetos que se han encontrado institucionalizados. Independientemente de la edad y el género, se adquieren cualidades resilientes a partir de la experiencia.

La mayoría de los sujetos busca tener mayor independencia, así como una proyección social. En ninguno de los casos presentados, los sujetos no presentaron características resilientes. Por lo cual, se determina que es importante el trabajo de la resiliencia en las personas, especialmente en adolescentes, para que así puedan adquirir actitudes adecuadas para la reintegración en los diferentes ámbitos de su vida.

Dichos estudios también reflejan la importancia del estudio de la resiliencia para superar adversidades que se presentan así como de promoverla, con el objetivo de lograr un equilibrio psíquico adecuado, que permita el desarrollo integral. Como se mencionó anteriormente, los estudios de resiliencia en relación a mujeres adolescentes institucionalizadas son escasos, por lo que con la presente investigación se busca dar un aporte significado en la psicología, para compartir los hallazgos y conocer cómo la resiliencia es un factor determinante en la vida de la persona y así prevenir problemas emocionales y psicológicos que puedan surgir como consecuencia de la institucionalización.

Se toma en cuenta el trabajo o propuestas teóricas de diferentes autores en relación al tema iniciando con información sobre el desarrollo del término de resiliencia, posteriormente se define las características de la edad de los sujetos de la investigación y finalmente la explicación de las causas frecuentes de la institucionalización.

1.1 Resiliencia

Forés y Granés (2012) explican que el término resiliencia surge del latín resilio-resiliere, que etimológicamente se entiende como botar, rebotar o soltar de nuevo, entendido desde el contexto en que surgió la palabra. En la ingeniería, física y metalurgia se le atribuye la palabra resiliencia a la cualidad que poseen ciertos metales de recobrar su forma original después de que fueron expuestos a algunos procesos de deformación.

En 2010, del Río que John Bowlby, luego de las diversas traducciones de la palabra, quien desde su teoría define a la resiliencia como: “Resorte moral, una cualidad de una persona que no se desanima y que no se deja abatir”.

Del Río refiere que hay tres autores y trabajos que lograron el desarrollo del concepto resiliencia:

- En los años 60, Emmy Werner y Ruth Smith estudiaron el desarrollo de hijos nativos de la isla de Kauai (actualmente Hawaii). Estas personas vivían en extrema pobreza y a través de un estudio longitudinal, investigaron datos sobre su desarrollo social.
- En los años 70, el Dr. Norman Garmezy investigó los motivos por los cuales los hijos de padres esquizofrénicos, no sufrían enfermedades psicológicas.
- Finalmente en los años 80, el Dr. Michael Rutter, psiquiatra inglés, resalta la importancia de la combinación de factores que permitan a los seres humanos afrontar y superar los problemas.

Por otro lado, Puerta y Vásquez (2012) exponen que luego de la aplicación del término de Bowlby, en los años 70 Anthony E. J investiga sobre niños en alto riesgo y al percatarse de resultados positivos introduce el término vulnerabilidad e invulnerabilidad. Pero siendo ésta tan radical, trata de buscar un concepto menos rígido y global, adaptando el de resiliencia.

El concepto se comenzó a utilizar en el campo de la psicología evolutiva como un intento de explicar por qué algunos niños y niñas frente a una vida de estrés, se volvían capaces de enfrentar estas dificultades. Finalmente Vanistendael, citado por Puerta y Vásquez (2012), conceptualiza la resiliencia como la capacidad de una persona o grupo social de vivir bien y desarrollarse de forma positiva a pesar de las condiciones en las que se encuentre.

Llobet (2008) indica que la resiliencia surge como un constructo teórico para explicar las situaciones de desarrollo saludable o factores de riesgo que den paso a un desarrollo saludable o patológico. Rutter (1993), citado en Llobet (2008), define el concepto como un proceso que se da en el ámbito social a nivel intrapsíquico que permiten enfrentarse de forma exitosa a las dificultades.

La resiliencia no es una condición hereditaria o innata, más bien es una condición compleja del entorno social y de la interacción del sujeto en su medio. Es decir, que es un proceso que se forma creando un vínculo, tanto con otras personas como en el contexto social. Así mismo, Grotberg citado por Llobet, aporta al concepto un modelo tridimensional de: soporte extremo, fortaleza personal y habilidad intrapersonal – resolución de problemas.

En 2004, Villalba indica que a pesar de que la resiliencia requiera de una respuesta individual, no es una característica individual ya que está condicionada tanto por factores individuales como ambientales, que surgen de forma igual a partir de la influencia del ambiente que confluyen para producir una reacción inesperada frente a una amenaza.

Kalbermatter (2006) agrega que la resiliencia es un componente de la salud mental, que tiene como función el desarrollo de la capacidad de la persona para sobreponerse y ser fortalecido y transformado por las experiencias de adversidad.

Es importante describir qué situaciones pueden ser entendidas como adversas:

- Familias disfuncionales (falta de comunicación, preocupación y control. Abandono emocional o moral).
- Modelos de conducta desviados y aceptados por el entorno (familiares con antecedentes judiciales, consumo de alcohol y drogas).
- Fracaso escolar.
- Ausencia de grupos de amigos saludables.
- Personalidad influenciable.
- Padecimiento de una enfermedad devastado.

Kotliarenco y Dueñas (1996), citado por Gianino (2012), indica que algunos factores que dan origen a la resiliencia son:

- Promover que la persona ayude a otros.
- Mantener una rutina.
- Tomar descansos.
- Cuidar de sí mismo.
- Avanzar hacia sus metas.
- Alimentar la autoestima positiva.

Munist et al. (1998) indican que la resiliencia tiene dos componentes: la resistencia a la destrucción y la capacidad de reconstruir sobre circunstancias o factores adversos. Cuando el concepto se desarrolla de manera adecuada, la persona puede tener un panorama más claro de las acciones que debe tomar para tener una percepción esperanzadora y optimista.

Es necesario entender que el factor de resiliencia en los sujetos es variable, y debe ser comprendido a partir de la comunidad, etnia y cultura, ya que éstos darán rasgos específicos de resiliencia a los sujetos.

En conclusión, a partir de la información brindada en la conceptualización del término de resiliencia, éste surge de la lengua sajona, y se adapta inicialmente al latín. Se entiende como la capacidad de ser flexible, adaptarse y sobreponerse ante una situación difícil o adversa que experimenta la persona. Así mismo, no es una condición innata, sino que se desarrolla a partir de la interacción social y el contexto del sujeto. Tiene implicaciones psicológicas ya que permite a la persona adaptarse ante situaciones adversas, desarrollar fortalezas que la llevan a entenderlas y sobreponerse. Cabe mencionar que la cultura y el entorno juegan un papel determinante en el desarrollo de las características resilientes, además de no ser estáticas y que varían dependiendo del momento de vida en el que se encuentra el sujeto.

1.1.1. Enfoques Complementarios

Munist et al. (1998) hacen una diferenciación entre el enfoque de resiliencia y el enfoque de riesgo, ambos surgen a partir de los fenómenos sociales. Indican que a pesar de tener aspectos diferentes, suelen ser complementarios.

Indican que el enfoque de riesgo tiene como objetivo prestarle atención a la enfermedad y el síntoma. El enfoque de resiliencia explica que la persona ante las situaciones de riesgo, desarrolla protección, para que estas fuerzas no intervengan de forma negativa y sean transformadas como un factor de superación. Es por esto que se hace referencia a que ambos enfoques se complementan ya que un modelo enriquece el proceso del otro. Se logra así un mejor análisis de la realidad, y provoca intervenciones efectivas.

Munist et al. explican que la resiliencia es un instrumento clínico, que debe entender lo que le sucede al sujeto desde las normas culturales y el contexto en donde se desarrolla. La resiliencia es un proceso activo en el cual interactúa persona y entorno, por esto no es un elemento absoluto ni estable. Esto indica que tanto niños como adolescentes, al verse interactuando con el ambiente, pueden tener altibajos, por lo cual la resiliencia no es estática e igual en todos los momentos de la vida del sujeto.

Esto dependerá del momento específico que se encuentra atravesando. Es por esto que es necesario complementarse con el enfoque de riesgo, para fomentar un desarrollo sano. La promoción de la resiliencia en distintos ambientes como educativo, político, social y laboral, permite desarrollar características saludables.

1.1.2. Dimensiones

Llobet (2008) propone 5 dimensiones que permiten la promoción de la resiliencia:

- a) Autoestima: Evaluación o valoración que tiene la persona acerca de sí misma como resultado de las experiencias personales y los vínculos afectivos que influirán en el desarrollo de estrategias para enfrentar las situaciones de tensión.
- b) Vínculos afectivos: El tipo de vínculos establecidos con los cuidadores, que permitan el desarrollo de confianza y como consecuencia establecer relaciones adecuadas, incluyendo ambivalencia de sentimientos y aceptación de aspectos negativos o positivos de los otros y de sí mismo.
- c) Creatividad y humor: Tolerancia y ambigüedad en la resolución de problemas, permitiendo un procesamiento de la información más adecuado que disminuya la tensión y angustia.
- d) Red social e ideología personal: Enriquecimiento de la vida cotidiana con la creación o suscepción de valores para los hechos que surjan, en la cual la cultura juega un papel importante por la concepción grupal de ciertas situaciones. Esto permitirá que el sujeto comprenda e interprete el mundo a partir de su vivencia.

1.1.3. Factores de Resiliencia

Kalbermatter (2006) hace una diferencia entre factores de protección y de resiliencia. Los factores de protección funcionan para neutralizar el riesgo, creando cierta inmunidad. Esto significa que si se está protegiendo a la persona de la situación de riesgo no es necesaria la resiliencia.

Por esto, los factores de resiliencia son aquellos que se desarrollan a partir de la experiencia difícil y cómo éste se sobrepone. Por otro lado, Munist et al. (1998) define factor de riesgo, factores protectores y factores resilientes para entender la dinámica entre éstos:

- Factor de riesgo: Cualquier característica de una persona o grupo que tiene alta influencia en dañar la salud. Las probabilidades de padecer daños, pueden estar causados por sujetos que en sí tiene factores de riesgo, por lo que se les constituye como individuos de alto riesgo.

- Factores protectores: Condiciones que pueden favorecer el desarrollo del sujeto o grupo, y reducir los efectos de situaciones adversas. Estos factores pueden ser externos o internos. Se les llama factores externos a aquellas condiciones del contexto que actúan reduciendo la probabilidad de daño. Los factores protectores internos son atributos propios de la persona.

- Factores resilientes: Condiciones que puede desarrollar el sujeto para afrontar o resistir los cambios del entorno y persistir en este. Existen varios factores que pueden adquirirse. Los cuales se describen a continuación (Kalbermatter, 2006):
 - a) Empatía interpersonal y social: Capacidad de sentir con y cómo los demás, esto le permite liberarse de los prejuicios y establecer una sintonía con otros. Esta habilidad le da la posibilidad al sujeto de conectarse, sentirse valorado, desarrollar redes sociales con amistades y familiares que le resulta efectivas en el momento de enfrentarse ante la adversidad.

 - b) Insight o “Darse cuenta”: Habilidad de analizar de forma rápida la situación de riesgo en la que se encuentra. Este análisis le permite entender las circunstancias desde su perspectiva sin dejarse influenciar por los comentarios de otros, reduciendo así la ansiedad para dar la respuesta adecuada y no apresurada.

 - c) Autonomía e iniciativa: Tomar decisiones personales frente a la presión de grupo, a pesar de que el ambiente no promoció nuevos modos de enfrentar la realidad.

- d) Enseñanza de criterios para la resolución de conflictos: Conocer diferentes puntos de vista para dar una solución adecuada a la problemática que se enfrenta. Es necesario que conozca las consecuencias y modificaciones de actitudes a partir de la resolución del conflicto. El tener una gama amplia de posibles soluciones ante los conflictos disminuye la ansiedad.
- e) Habilidades asertivas: Capacidad de tomar decisiones y persistir en éstas, a pesar de la resistencia de otros. Esto le permite tener autocontrol sobre sí mismo y no utilizar la violencia para la solución.
- f) Independencia: Tener decisión y autonomía. A pesar de que sus cuidadores poseen condiciones de riesgo, esto no condiciona al sujeto para padecerlos o repetirlos.
- g) Experiencias positivas en los ámbitos de participación: Desarrollo de sentimientos de autoestima y autoeficacia que hacen más probable que se genere confianza necesaria para tomar las medidas que le permitan enfrentar las vicisitudes de la vida.
- h) Ocupación positiva del tiempo libre y presencia a grupos saludables: Usar el tiempo de forma eficaz, sin necesidad de caer en actividades lesivas para la salud como el consumo de drogas, alcohol o promiscuidad.
- i) Planificación: Organizar las circunstancias de la vida, para tener un mayor control personal.
- j) Creatividad: Fluidez, flexibilidad y originalidad de pensamientos, que permite solucionar o entender las experiencias sin caos.
- k) Educación sobre el autocuidado de la salud físico y psico-social: Desarrollar el autocuidado, como un cambio interno, actitud ética del amor propio.

- l) Acceso real al sistema de salud: Conocer los lugares donde puede y debe ser asistido en caso de distintas problemáticas, ya sean físicas, psicológicas o sociales. Tener la capacidad de pedir ayuda cuando ésta se requiera.
- m) Ideología personal, espiritualidad moralidad: Construcción de una escala de valores a partir de las experiencias saludables. Éste se considera como uno de los factores más importantes del desarrollo de la resiliencia.

Así mismo, se considera a un individuo resiliente como aquel que al estar sumergido en una situación difícil, es decir estar expuesto a factores de riesgo, tiene la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse, crecer y desarrollarse. Esto permite que tenga un nivel de madurez mayor a pesar del pronóstico desfavorable.

Al establecer un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano, la resiliencia se establece, permitiendo una interacción sana con el ambiente (Munist et al. 1998).

1.1.4. Pilares de la Resiliencia:

Los esposos Wolin, citados por Puerta y Vásquez (2012), indican que los pilares de la resiliencia son 7 y se describen a continuación:

- Perspicacia: Capacidad para observar y observarse a sí mismo simultáneamente, para hacerse preguntas difíciles y responderse honestamente.
- Autonomía: Habilidad de fijar los propios límites en relación a una condición problemática que le permita desarrollar una distancia física y emocional respecto al problema.
- Interrelación/relación: Establecer vínculos con otras personas, sabiendo en qué situaciones puede confiar o necesitar apoyo emocional.
- Creatividad: Crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden.
- Iniciativa: Exigirse a sí mismo y ponerse estándares cada vez más altos.
- Humor: Encontrar el lado positivo para entender lo absurdo del problema.
- Ética: Capacidad de desearle a los otros el mismo bien que se desea para sí mismo.

En 2001, Melillo y Suárez explican otros pilares de resiliencia. Se mencionarán aquellos distintos a los descritos anteriormente. Estos pilares se entienden como protectores de los seres humanos, para estimularlos en el momento de ser detectados:

- Autoestima consistente: Se considera la base de los otros pilares, entendida como el fruto del cuidado afectivo, considerado lo suficientemente bueno y capaz de dar una respuesta sensible.
- Capacidad de pensamiento crítico: Pilar de segundo grado, que se obtiene como fruto de la combinación de los otros. Éste analiza de forma crítica y certera la responsabilidad de la adversidad.

Wolin y Wolin (1993), citados por Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla (1997), explican la mandala de la resiliencia entendida como la fuerza interna que permite al sujeto encontrar en sí mismo la fuerza para sobreponerse ante la adversidad:

- a. Introspección: Preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Se va ver influenciada por la autoestima del sujeto. La introspección del sujeto permite dirigir la mirada hacia el interior, tomando conciencia de lo más profundo del sujeto. No se limita a darse cuenta de lo que ocurre, permite reflexionar y analizar los estados psíquicos.
- b. Independencia: Fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas. Esto establece una distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- c. Capacidad de relacionarse: Establecer vínculos e intimidad con otra persona, satisfaciendo así la necesidad de afecto. Tiene la capacidad de aprender a relacionarse de los otros, ya que acepta la interacción social como eje de desarrollo. A medida que el sujeto logre una autoestima estable, puede relacionarse genuinamente con otros, ya que se busca la interacción con el objetivo de compartir y valorar al ser humano.
- d. Iniciativa: Capacidad de colocarse de manera progresivas tareas más demandantes, complementada con la capacidad de generar acciones sin necesidad de estímulos externos. Proactividad en busca de la perfección.

- e. Humor: Encontrar lo cómico en la tragedia, para sobreponerse ante situaciones difíciles. Es una defensa que da espacio a sublimar pulsiones agresivas, permitiendo verbalizarlas en un ambiente social permitido.
- f. Creatividad: Crear orden y belleza como fruto de la capacidad de reflexión. Se ve reflejada en la capacidad diferente de resolver problemas.
- g. Capacidad de pensamiento crítico: Combinación del resto de los pilares, provocando así un análisis crítico de las causas y consecuencias de la adversidad vivida. Es una forma de inteligencia, en la cual la persona experimenta libertad y manifestación espiritual del pensamiento.

Melillo (2004) y del Río (2010) explican las fuentes interactivas de la resiliencia planteadas por los estudios de Edith Grotberg en 1997. Éstas permiten hacerle frente a la dificultad, superarlas y salir adelante transformado.

Estas características que se desarrollan son las siguientes:

- “Yo tengo” en mi entorno social.
- “Yo soy” y “yo estoy” hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.
- “Yo puedo” concierne a las habilidades en las relaciones con los otros.

A continuación se describen:

“Yo Tengo”: Este entorno social explica las personas en las cual se confían y reconoce un cariño incondicional. Estas personas suelen establecer límites para evitar los peligros, se conducen de manera correcta, saben desenvolverse con autonomía y ayudan a quien lo necesita.

“Yo Soy”: Se refiere a las condiciones intrapísquicas del sujeto. Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño. Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. Respetuoso de mí mismo y del prójimo. “Yo Estoy”: Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Seguro de que todo saldrá bien.

“Yo Puedo“: Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. Buscar la manera de resolver mis problemas. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar. Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

1.1.5. Desarrollo de la resiliencia

En 2004, Melillo expone que uno de los pilares para el desarrollo de la resiliencia es la autoestima desarrollada a partir del amor y el reconocimiento de los cuidados. A partir de esta experiencia inicia el constructo de resiliencia en el sujeto. La resiliencia representa el lado positivo de la salud mental.

Del Río (2010) hace referencia a que el desarrollo de la resiliencia no es una obra mágica que aparecerá en la vida de las personas. Ésta debe de construirse y ejercitarse para que así se desarrolle; no implica el mantenerse aislado de las situaciones adversas o traumáticas a las que se puede enfrentar la persona.

Es más, para que se desarrolle la resiliencia el sujeto debe de enfrentar estas situaciones y desarrollar la habilidad. En diferentes situaciones se ha comprobado que las personas que han pasado por una situación catastrófica suelen tener más habilidades resilientes que aquellas que las han evitado.

La Asociación Americana de Psicología, por sus siglas en inglés APA (2014), propone 10 estrategias eficaces para desarrollar la resiliencia:

1. Establecer relaciones: Acercarse a familiares, amistades y otras personas para ser un miembro activo dentro de la comunidad. Ayudar a los que necesiten.
2. Evitar ver la crisis como un obstáculo insuperable: Las situaciones adversas que generan tensión no pueden evitarse. Lo que sí puede controlar es la forma en que cada persona lo interpreta.
3. Aceptar el cambio como parte inherente de la vida: El cambio siempre ocurre y éste puede provocar que no se logren ciertas metas. Pero al aceptar las circunstancias se pueden modificar.
4. Lograr o movilizarse hacia las metas: Establecer metas realistas. Cuestionar pequeños logros que ayuden a llegar al objetivo.

5. Llevar a cabo acciones decisivas: Actuar de la mejor manera que se espera, hacerle frente a la adversidad.
6. Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo: Presentar mejoría en el manejo de las relaciones. Incrementar la fuerza personal a pesar de sentirse vulnerable.
7. Cultivar una visión positiva de uno: Confianza en la capacidad de resolución de conflictos.
8. Mantener las cosas en perspectiva: Considerar las situaciones que generan tensión en un contexto más amplio. Evitar agrandar el evento fuera de su proporción.
9. Mantener la esperanza: Visión optimista, tratar de ver lo que se desea en vez de preocuparse por lo que se teme.
10. Cuidar de sí mismo: Prestar atención a las necesidades y deseos.

1.1.6. Perfil de un niño o adolescente resiliente

Munist et al. (1998) ha descrito los atributos que debe presentar y poner en práctica un niño o adolescente resiliente. Entre ellas se describen las siguientes:

- ❖ **Competencia Social:** Responden con mayor efectividad al contacto con otras personas, obteniendo respuestas positivas. Desarrollan cualidades como activos, flexibles y adaptables. Responden a estímulos con mayor efectividad y por lo tanto la comunicación es más factible, demuestran empatía y afecto.
- ❖ **El sentido del humor:** Se encuentra desarrollado, por lo cual puede entablar relaciones más positivas. En los adolescentes esta competencia se expresa en la relación con los pares, teniendo facilidad para hacer amigos. Puede iniciarse en relaciones sentimentales con un sentido positivo.
- ❖ **Resolución de Problemas:** Desarrollar esta capacidad a partir de la habilidad de pensamiento abstracto, reflexivo y flexible, dándole la posibilidad de intentar solucionar problemas a nivel cognitivo o social.

- ❖ **Autonomía:** Entendido como el sentido de identidad personal, que le dará las herramientas de actuar de forma independiente y control. Puede distinguirse a ellos independiente de un sujeto, por lo cual entienden que no son la causa de los problemas de otros. Entiende por ejemplo que a un futuro puede ser diferente a sus padres.

- ❖ **Sentido de propósito y de futuro:** Se relaciona con la autonomía y eficacia. Mantiene expectativas saludables, claridad de objetivos, alcanzar metas, motivación intrínseca, y sentido de anticipación y coherencia.

1.2. Adolescencia

Papalia et al. (2010) definen a la adolescencia como el periodo de transición del desarrollo entre la niñez y la adultez en el cual hay cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. Estos cambios ocurren en un lapso entre los 11 – 19 años.

Es importante saber que los adolescentes van cambiando de acuerdo al contexto social en donde se desarrollan. El lapso en que ocurre la adolescencia es considerado un tiempo prolongado y se cuestiona si durante todo este tiempo se encuentra en transición. Es por esto que diferentes autores proponen evaluar por etapas o estadios, con características específicas cada uno. Además la sociedad y el cambio de esta ejerce una fuerte influencia en el adolescente ya que las edades de la pubertad hasta la adolescencia pueden variar de acuerdo al contexto (Coleman y Hendri, 2003).

A continuación se describen algunas características generales del adolescente actual (Vernieri, 2006):

- La pertenencia a un grupo toma mucha importancia por lo cual son capaces de realizar cualquier cambio por ser aceptados.
- Se comunica por medio de un código con sus pares, utilizando apodosos o seudónimos.
- Comienzan a sentirse parte del mundo adulto, a pesar de no contar con herramientas sólidas para integrarse a él.

- Los medios de comunicación masiva o redes sociales son herramientas importantes en su desarrollo.
- Muchos jóvenes poseen una vida sexual activa.
- Las emociones fluyen de forma apasionada y en muchas ocasiones obstaculiza la racionalización de los hechos.
- Presentan desinterés en las actividades como la escuela, la familia, entre otros.

1.2.1. Desarrollo físico

Los cambios más evidentes se dan durante la adolescencia y se denomina como pubertad. Es el proceso mediante el cual una persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse (Papalia et al., 2010). Se da una mayor producción de hormonas relacionadas con el sexo. Se divide en dos etapas: adrenarquia (maduración de las glándulas suprarrenales) y gonadarquia (maduración de los testículos u ovarios). Se da un estirón repentino que es descrito como el incremento rápido en la estatura y peso que se da durante esta etapa (Morris y Maisto, 2005).

Según Suman y Rogol (2004), citado por Papalia et al. (2010), los cambios de emocionalidad y mal humor de los adolescentes son consecuencia del cambio hormonal. Las emociones negativas como la aflicción y hostilidad, así como los síntomas de depresión aumentan durante la pubertad.

Se desarrollan las características sexuales primarias y secundarias. Las características sexuales primarias se refieren a los órganos específicos que se relacionan con la reproducción. Es el proceso de agrandamiento y maduración de éstos.

Las características sexuales secundarias son signos fisiológicos de la maduración sexual; los cuales se describen a continuación:

Tabla 2.1 Características sexuales secundarias	
Hombre	Mujer
<ul style="list-style-type: none"> • Vello púbico • Vello axilar • Desarrollo muscular • Vello facial • Cambios en la voz • Cambios en la piel • Ensanchamiento de los hombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Senos • Vello púbico • Vello axilar • Cambios en la voz • Cambios en la piel • Mayor anchura y profundidad de la pelvis • Desarrollo muscular

***Fuente: Papalia et al. (2010)**

1.2.1.1. Cerebro adolescente

Según Papalia et al. (2010), el desarrollo cerebral se encuentra todavía en formación durante esta etapa. Según Steinberg (2005), citado en Papalia et al., la toma de riesgos en la adolescencia parece estar relacionada con la interacción de dos redes: una red socioemocional que es sensible a los estímulos sociales y emocionales y una red de control cognoscitivo que regula la respuesta a los estímulos.

La red socioemocional incrementa su actividad durante esta etapa, mientras que la otra red actúa de forma gradual hacia la adultez temprana. Esto trata de explicar las decisiones impulsivas que toman algunos adolescentes.

1.2.2. Desarrollo Cognoscitivo

Papalia et al. refieren que el pensamiento durante la adolescencia cambia. A pesar de tener un pensamiento inmaduro son capaces de desarrollar el razonamiento abstracto y elaborar juicios morales complejos, además de hacer planes más reales hacia el futuro.

David Elkind (1968), citado por Morris y Maistro (2005) describe dos falacias del pensamiento adolescente. La primera es conocida como la audiencia imaginaria, entendido como la constante idea de los jóvenes de sentirse observado por otros, donde se juzga su apariencia y conducta. Este sentimiento le permite constantemente tener conciencia de sí mismo, manifestando la preocupación por la apariencia personal. La otra falacia del pensamiento adolescente es la fábula personal, comprendida como el sentido irreal de su propia singularidad. Los adolescentes tienden a creer que los otros, no pueden entender lo que hace por es único y diferente. Esto se relaciona con el sentimiento de invulnerabilidad que atraviesa.

1.2.2.1. Etapa piagetiana de las operaciones formales

Se encuentran en la etapa de operaciones formales, la cual es la última etapa, que se caracteriza por el desarrollo del pensamiento abstracto. Esto implica entender el tiempo histórico y el espacio extraterrestre. Kuhn (2006), citado por Papalia et al., indica que existe un cambio en el procesamiento de la información. Se determina que las experiencias tienen influencia en la interpretación del sujeto. Entre los cambios estructurales evidentes destacan el aumento de la memoria de trabajo y mayor almacenamiento en ésta. La información se almacena bajo tres categorías:

- Declarativa: Saber qué...
- Procedimental: Saber cómo...
- Conceptual: Saber por qué...

Los cambios funcionales incluyen obtener, manejar y tener la información.

1.2.3. Razonamiento moral

Papalia et al. (2010) expone que la teoría de Kohlbert del desarrollo moral es un modelo completo del desarrollo moral. Éste plantea tres niveles del razonamiento moral de los sujetos de acuerdo a la etapa de desarrollo:

→ Nivel I: Moralidad preconvencional: Actuar bajo controles externos. Obedecer reglas y castigos. Es común en las edades de 4 – 10 años.

- Nivel II: Moralidad convencional: Existió una internalización de lo que se espera de una figura de autoridad. Existe interés en evidenciar ser “bueno” y agradar a otros. Generalmente se alcanza a los 10 años y otros sujetos llegan a la adultez sin haberla superado.
- Nivel III: Moralidad posconvencional: Reconocimiento de conflictos entre estándares morales y juicios personales en base a los principios del bien, la igualdad y justicia. Se alcanza en la adolescencia temprana.

1.2.4. Desarrollo Psicosocial

Durante la adolescencia aparece el deseo de buscar identidad, definida como la concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que la persona establece un compromiso sólido. El desarrollo del adolescente busca darle un sentido al yo y definirse a sí mismo (Papalia et al., 2010).

Los adolescentes se encuentran en la quinta etapa del desarrollo social según Erickson, en la cual se da la crisis de identidad frente a confusión de identidad. Erikson (1968), citado por Papalia et al., indica que la identidad se construye mediante las elecciones de los adolescentes, por ejemplo saber su ocupación, adoptar valores y tener una identidad sexual satisfactoria. Entre los principales peligros a esta edad destaca la confusión de roles, que explica la apariencia caótica de éstos.

El adolescente debe desarrollar un sentido estable del yo, denominando este proceso como la formación de la identidad. Esto requiere la autoexploración y toma de decisiones para concebirse a sí mismo. Idealmente se espera que los jóvenes al pasar por este periodo adquieran una identidad que les permita reconocer las elecciones de sus creencias y metas. En otros casos se puede dar la exclusión de identidad donde optan por la identidad que otros le dan.

Asimismo pueden encontrarse en moratoria de identidad y otros en difusión de la identidad en donde evitan considerar opciones de roles de manera consciente, por experimentar insatisfacción e incapacidad por la búsqueda de sí mismos (Morris y Maisto, 2005).

1.2.5. Características y acciones que promueven la resiliencia a través del desarrollo psicosocial en el adolescente.

Florenzaco, citado por Munist et al. (1998), indica que en la adolescencia se desarrollan crisis de identidad centrada en el cuerpo, debido a que éste empieza a adquirir funciones sexuales, pero su organización psico-social todavía tiene características infantiles. Estos crecimientos abruptos también pueden desorientar a los cuidadores o padres.

Esto implica una aceptación del cambio de relación entre éstos, ya que mientras el joven trata de separarse de la figura parental para busca su identidad, los cuidadores sentirán una pérdida del niño que solía cuidar.

Por lo descrito anteriormente se considera importante desarrollar la resiliencia en adolescentes, como estrategia de afrontamiento ante los cambios que están experimentando. Vásquez y Picardi (s.f) proponen que la resiliencia debe ser una característica que no es percibida como absoluta, más bien activa y variable a través del tiempo y las circunstancias.

Es importante conocer factores que promueven el desarrollo de éstas, especialmente en adolescentes. Se determinó que algunos factores que promueven la resiliencia son:

- A. Redes sociales, aceptación sin condición del niño y del adolescente: Transmitirle el concepto de aceptación de la persona, mas no de todas sus conductas. Incrementar las redes de contactos con otros sujetos.
- B. Descubrir un sentido, una coherencia: Darle un sentido a la vida a partir de la espiritualidad, permitiendo así entrar en una realidad.

- C. Diversidad de aptitudes sociales: Generar participación del niño y adolescente en actividades diferentes, que le permitan descubrir sus fortalezas.
- D. Fomentar la autoestima: Identificar los factores que actúan y fomenta la autoestima. Descubrir y resaltar las cualidades positivas del adolescente.
- E. Encontrar un lugar para el sentido del humor: Éste permite una integración con la realidad. Para desarrollarlo es necesario ser capaz de aceptar los errores, confiar en el futuro, imaginar. Quien es capaz de reírse de sí mismo genera mayor libertad.
- F. Saber jugar: Buscar un espacio para la expresión de ideas y conflictos en un entorno de interés.
- G. Desarrollar un sentido ético: Construir un sistema de valores, conducirlo a generar criterios éticos para actuar de forma responsable y respetuosa.

Bustos (2012), citando a Grotberg (2006), explica que la resiliencia en la adolescencia es la capacidad el sujeto de poder resolver el problema de la identidad en el contexto en donde está a pesar de no contar con las condiciones para construirse. Se da un fortalecimiento de la autonomía, es decir pueden gestionar sus propios proyectos de modo responsable y diligente.

Por otro lado, Melillo (2004) explica seis factores necesarios para construir la resiliencia:

- ✓ Brindar afecto y apoyo proporcionando respaldo y aliento incondicionales, como base del éxito. Es necesario la imagen de un adulto significativo que dé la imagen de apoyo para el desarrollo afectivo.
- ✓ Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas: Dar a entender la idea de que todas las personas pueden tener éxito.
- ✓ Brindar oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas: La persona se vuelve práctico, activo en su desarrollo persona. Reconocer fortalezas y aspectos a mejorar de sí mismo.
- ✓ Enriquecer los vínculos pro-sociales con un sentido de comunidad: Buscar la conexión en comunidad de forma positiva.
- ✓ Brindar capacitación: Las personas que interactúen con el sujeto deben poseer herramientas para fijar normas y límites claros.

- ✓ Enseñar habilidades para la vida: Enseñar la cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, entre otras, para que la persona se vuelva competente.

1.3. Institucionalización

Gianino (2012) indica que a medida que la cantidad poblacional aumenta, las relaciones entre los seres humanos se tornan más frías e impersonales. Es por esto que la institucionalización se vuelve una opción para muchos sujetos por la falta de apoyo entre los grupos sociales.

Hepp (1984), citado por Gianino, indica que existen tres tipos de soluciones ante los niños o adolescentes en riesgo:

- Institucionales: Se refiere a los internados, residencias infanto-juveniles y centros de reeducación. En estos lugares se hacen cargo de los menores por medio de personal, presupuesto y administración.
- Extrainstitucionales: Soluciones generadas por la comunidad o el Estado, en la cual se busca una solución. Puede ser la adopción, familias sustitutas y hogares pequeños. En esta situación se busca la promoción de la inserción de un núcleo familiar para su ubicación.
- Preventivos: Se enfocan en la protección y consolidación de la estructura familiar. Brinda ayuda material o técnica. Se realizan actividades en centros comunitarios, guarderías, subsidios y consultas externas.

Se ha investigado las consecuencias de vivir en una institución. Entre las primeras investigaciones destaca la de Spitz, citado por Gianino (2012). Éste creó el término “hospitalismo” para describir el síndrome generado por la institucionalización en los primeros meses de vida.

Explica una serie de dificultades y problemas en el niño. Se cree que los resultados de su investigación se vieron afectados por los lugares elegidos para realizarla, ya que tenían grandes carencias. También existen los estudios de Bowlby, quien indica que el cuidado materno en los primeros años de vida es fundamental, por lo cual al verse privado de éste puede generar conflictos, que esta privación puede sanarse al generar vínculos afectivos con un cuidador.

Entre las consecuencias planteadas, indica el retraso intelectual, específicamente del lenguaje, retardo en el crecimiento, incapacidad para establecer relaciones profundas con los demás.

Fernández y Fuentes (2005), citados por Gianino (2012), mencionan acciones que deben realizarse en las instituciones para disminuir las consecuencias negativas en los sujetos institucionalizados:

Individualización:

Considerar las características, necesidades y problemáticas de cada integrante. Entre las prácticas que se esperan es recibir al niño que llega, tener control de grupo, espacios para personalizar, respetar intimidad, fomentar el respeto, planificación de un plan de trabajo individual. Brindar atención especial a aquellos que se presentan déficits, carencias o traumas.

Respeto de los derechos

Respetar el derecho en caso se dé, de la interacción con la familia. Por otro lado, es importante fomentar la participación de los niños en la toma de decisiones. Tratar la información con confidencialidad y que sólo sea manejada por personal autorizado.

Adecuada cobertura de las necesidades materiales básicas

Proveerle a los sujetos de los requerimientos mínimos que necesita para llevar una vida digna, como alimentación, vestuario, un ambiente en donde vivir.

Escolarización y alternativas educativas

Recibir educación en centros escolares.

Promoción de la salud

Realizar evaluaciones de salud, darle un seguimiento médico y recibir tratamiento en caso sea necesario.

Normalización e integración

Tratar de que se lleve un estilo de vida similar al de otros niños. Realizar actividades recreativas que permitan la interacción social en diferentes ámbitos.

Enfoque de desarrollo y preparación para la vida adulta

Considerar al niño como un sujeto en desarrollo, por lo cual necesita estimulación y guía. Brindarle actividades que conlleven el volverse responsable y asumir un rol.

Apoyo a las familias

Brindarles apoyo, para que la intervención del niño o adolescente sea exitosa. Brindarle las herramientas a la familia para llevar a cabo una reinserción esperada, en la cual haya un compromiso y estrategias claras.

Seguridad y protección

Seguridad física, así como prevención de maltratos por medio de programas de educación, autoprotección, control y seguimiento de los niños institucionalizados.

Colaboración y coordinación centrada en el niño

Desarrollar un trabajo en equipo entre entidades y profesionales para darle un desarrollo integral al sujeto. De esta manera se podrá tener mejor coordinación y colaboración en la toma de decisiones que favorezcan la vida del niño.

De la Iglesia y Di Lorio (2006) hacen referencia a que la institucionalización ha sido un proceso que ha existido desde la época colonial en América Latina. En la cual se creaban lugares o centros donde se albergaban personas que tenían características singulares como por ejemplo para el control de la sexualidad femenina, en el Virreinato del Río de Plata se crea la Casa de Recogimiento para Huérfanas en el año 1692.

También se afirma que la iglesia católica fue precursora en las prácticas de institucionalización, creando Casas de recogida para el apoyo de la población vulnerable. Foucault, citado por De la Iglesia y Di Lorio (2006), indica que “el enemigo de la sociedad no es el extranjero sino el peligroso, aquel que posee la virtualidad de afectar el orden social”. Con ésta, reafirma la creación de lugares en los cuales se pueda homogenizar y controlar a la población para que no afecte el orden social. La homogenización pareciera ser la clave para la construcción de un nuevo país.

La iglesia católica ha jugado un papel protagónico en el proceso de la institucionalización de la niñez, acogiendo a niños huérfanos, abandonados, antisociales, débiles mentales. Han formado al niño institucionalizado a través de “su discurso moral, asistencialista y proteccionista”. Esto ha marcado, no sólo la subjetividad de estos niños, sino las construcciones colectivas que emergen al respecto” (De la Iglesia y Di Lorio, 2006).

1.3.1. Causas de la institucionalización

1.3.1.1. Pobreza:

Olvera (2006) define a la pobreza como la falta de ingresos así como los elementos necesarios para el bienestar material. Se entiende como la negación a las elecciones y oportunidades básicas para el desarrollo humano que permita tener una vida estable, saludable, disfrutando de un nivel de vida decente, libre, digno en el cual se respete a la persona y los otros.

Palummo (2012) refiere que la pobreza es la ausencia de recursos materiales por parte de los progenitores, representantes legales, cuidadores, que no permiten el cuidado o manutención adecuada de los hijos.

Kotliarenco et al. (1997) explica que la pobreza es una condición generadora de dolor y estrés. El pertenecer a grupos minoritarios expone a las personas a situaciones de mayor deterioro.

Los niños pobres y sus familias, tienen condiciones de salud mental y física decadentes como por ejemplo vivir en lugares altamente poblados alejados de centros urbanos con mayor contaminación, hacinamientos, lugares inseguros. Según Blackburn (1994), citando por Kotliarenko et al., esto provoca conductas de aislamiento, incertidumbre y sensación de vulnerabilidad. Las relaciones afectivas también se ven dañadas, afectando el vínculo entre padres e hijos. La falta de estos vínculos afectivos provoca problemas socioemocionales, síntomas psicossomáticos y reducir aspiraciones y expectativas.

Según el Banco Mundial (2013), casi la mitad de los municipios rurales de Guatemala se encuentran en situación de pobreza, esto indica que más del 75% de la población vive en condiciones precarias. Los departamentos de Alta Verapaz, Sololá, Totonicapán y Suchitepéquez son los que presentan mayor incidencia de pobreza rural en el país.

1.3.1.2. Violencia Intrafamiliar

Whaley (2001) define la palabra violencia desde la concepción etimológica de fuerza. Para que exista violencia es necesario el uso de la fuerza, la cual produce daño. Puede haber diferentes tipos de violencia como política, económica, físico o social.

Silva (s.f) define el término de violencia intrafamiliar como aquel tipo de violencia que ocurre dentro de la familia, en la cual el agresor comparte o haya compartido el mismo domicilio. Se explica que es una conducta aprendida, que provoca abuso físico o amenazas. La exposición prolongada a este tipo de violencia genera problemas psicológicos y sociales progresivos.

Centro de Atención a la Víctimas de Violencia intrafamiliar, citadas por Whaley, definen a este tipo de violencia como todo acto u omisión que atente contra la integridad física, psicológica, sexual o moral de cualquiera de los integrantes de la familia. Se aclara que las acciones en contra de las personas no pueden ser sólo físicas, incluyen aquellas que causan daño moral, emocional que pone en riesgo la integridad. Deben existir cinco características inherentes para catalogar como violencia intrafamiliar:

- A) Es recurrente y constante no sólo un único hecho aislado.
- B) Es intencional, es decir, con calidad en la conducta.
- C) Implica un acto de poder o sometimiento.
- D) Tendencia a que cada vez sea mayor la gravedad de la lesión.
- E) La resolución del conflicto se brinda únicamente a través de apoyo profesional.

Entre las modalidades que abarca la violencia intrafamiliar se encuentra:

Física: Acciones violentas que perjudican la integridad corporal.

Psicológica: Abarcan burlas, humillaciones, acoso, asedio o negación de los sentimientos de la pareja.

Sexual: Acoso, burla, negligencia e infligir dolor a la víctima.

Financiera: Apropiación o extracción del patrimonio del otro, control de ingresos, apoderarse de bienes inmuebles y el despojo.

En resumen, la resiliencia es un concepto acuñado por la lengua sajona (inglesa). El primer psicólogo en utilizar el término fue Bowlby a partir del desarrollo de la teoría de apego. Se hicieron varios estudios que lograron determinar el concepto de resiliencia, entendido como la capacidad, flexibilidad de los seres humanos que desarrollan a partir de la experimentación de situaciones adversas o difíciles.

El desarrollo de la resiliencia es parte de la salud mental y ésta debe desarrollarse ya que no es una característica innata de la persona. Por otro lado, se debe entender que la resiliencia es una habilidad activa y moldeable que depende de la situación temporal del sujeto.

La institucionalización de los niños y adolescentes es una realidad en el país, que tiene influencia en los diferentes aspectos de vida del sujeto. Las causas de la institucionalización pueden ser diversas, pero entre las principales se encuentra la situación de pobreza y la violencia intrafamiliar. Es por esto que los diferentes pilares y factores de la resiliencia, deben de estimularse para desarrollar la habilidad en los niños y adolescentes institucionalizados.

II. Planteamiento del Problema

La institucionalización de niños y adolescentes es una realidad en el país. Muchos de ellos son abandonados desde tempranas edades y, según Hurtado (2010), luego de cumplir los 7 años de edad se dificulta el proceso de adopción o reinserción de este grupo, prolongando su estadía en hogares provisionales u orfanatos. El proceso de institucionalización de niños o adolescentes surge como consecuencia de diversas razones como la situación de pobreza, violencia intrafamiliar, familias disfuncionales o pérdida de padres, colocando a este grupo como vulnerable, buscando así alternativas de solución para que en un futuro no se conviertan en un problema social (Di Lorio y Siedmann, 2010). Es por esto que se considera que la institucionalización es una modalidad de protección. Así mismo, la institucionalización de niños, niñas y adolescentes es considerada, en la mayoría de casos, como una política adecuada de atención a las situaciones antes planteadas y muchas veces como una alternativa mejor que la familia (UNICEF, 2005).

La institucionalización en Guatemala, es una realidad que cada día se incrementa. Según Valdez (2010), existen más de 1174 niños y adolescentes ingresados en orfanatos u hogares provisionales por tiempo indefinido, ya que su situación no ha sido resuelta.

El estar institucionalizados implica un cambio de vida para los niños o adolescentes que ingresan, provocando así el adquirir nuevos hábitos, costumbres y rutinas que respondan al lugar en donde fueron ingresados. Larios, citada por Valdez (2010), explica que existen aproximadamente 181 jóvenes que ya han cumplido la mayoría de edad y siguen institucionalizados por falta de procesos adecuados de reinserción. Muchos jóvenes cuando salen de las instituciones, regresan a sus hogares, donde se incrementan las dificultades.

RELAF (2011) explica que de 114 instituciones, promovidas por la iniciativa privada, cuentan aproximadamente entre 80 y 330 niños, niñas y adolescentes. Así mismo, muchas de estas instituciones provocan aislamiento, por la posición geográfica en donde se ubican, la construcción de paredones altos, vigilancia y cámaras de seguridad, llevando así a la privación de la libertad. La vida de estos niños, niñas y adolescentes se desarrolla puertas adentro, limitando la interacción social y comunitaria.

Lo descrito anteriormente puede causar diferentes situaciones en la vida de los niños o adolescentes institucionalizados. Según Williamson y Greenberg (2010), citado por Palummo (2012), cada tres meses que un niño permanezca en una institución, sufre un mes de retraso en su desarrollo normal. Así mismo, según RELAF, muchos de estos adolescentes institucionalizados son producto de abandono familiar, violencia o abuso por parte del núcleo familiar. Por otro lado, quienes pasan varios años institucionalizados, crecen en estos lugares hasta alcanzar la mayoría de edad, careciendo de redes y lazos afectivos que les permita prepararse para la vida adulta de forma autónoma. Existe falta de identificación vocacional, desarrollo a través del estudio y preparación de habilidades y aptitudes para el trabajo.

Por otro lado, Palummo (2012) afirma que el vivir institucionalizado causa perjuicios a los niños, niñas y adolescentes que la han experimentado por periodos prolongados. Se pueden dar violaciones a sus derechos, ya que se considera que estas instituciones no son el lugar apropiado para el desarrollo. Delgado, Fornieles, Costas y Brun-Gasca (2012) afirman que mientras mayor sea el tiempo de institucionalizados, se presentan problemas de agresividad, de conducta y percepción negativa de los cuidadores. El Informe mundial sobre la violencia contra niños y niñas, citado por Palummo (2012) afirma que la violencia en las instituciones es seis veces mayor en hogares de acogida, aumentan la vulnerabilidad de sufrir abuso sexual, siendo ésta cuatro veces mayor al resto de niños.

La atención en estos lugares es despersonalizada, ya que no se cuenta con la cantidad de personal esperado, que responda a la demanda de niños, niñas adolescentes, provocando así atención despersonalizada, y que sean los adolescentes mayores quienes participen en la organización de tareas y atención de los menores (RELAF, 2011).

Así mismo, Gianino (2012) expone que la institucionalización muchas veces es la mejor opción para los sujetos, debido al ambiente hostil donde se desarrollan. Además, determina que la diferencia entre los sujetos institucionalizados y no institucionalizados no es significativa. Esta situación expone que el vivir institucionalizado no necesariamente provoca efectos negativos en los sujetos.

Si estos jóvenes no son atendidos de una forma integral y se les brinda las herramientas para la reinserción social y la estabilidad psicológica necesaria, podrán desarrollar vínculos familiares y comunitarios deficientes por las carencias de apego provocando que la dinámica social se vea dañada. Se incrementará el sentimiento de soledad, incompreensión y en el peor de los casos aislamiento social, desarraigo, rechazo, baja autoestima y depresión (RELAF, 2011). Por otro lado, incrementan los trastornos de comportamiento, desajuste personal, problemas de conducta externalizada e internalizada, dificultades de socialización y de aprendizaje (Delgado et al., 2012).

Debido a esto, es importante contar con estudios específicos que arrojen información sobre los niveles de resiliencia que presentan mujeres adolescentes institucionalizadas, en este caso en el Orfanato Valle de los Ángeles. Estas jóvenes han experimentado adversidades en su vida, relacionado específicamente con el núcleo familiar. Al vivir en una institución, están lejos de su familia y mantienen poca comunicación con éstos. La resiliencia de estas jóvenes, a largo plazo, podrá provocar la disminución de conductas de riesgo, pertenecer a grupos antisociales, desertar en los estudios, entre otros.

La resiliencia es un término que se ha estudiado en la Psicología Positiva, por las implicaciones en la percepción del mundo. Carrión (2010) indica que existen varias conductas implicadas en el desarrollo de la resiliencia, como estilos de afrontamiento, habilidades sociales, adecuación personal, entre otros; el desarrollo de programas psicológicos para incrementar la resiliencia puede ser eficaz en los sujetos. Por esto, con la información obtenida en la investigación se puede crear una propuesta de un programa llamado: “Resiliencia hacia un significado nuevo de la adversidad”, para el desarrollo o afianzar la resiliencia en adolescentes institucionalizados.

Por lo mencionado anteriormente, la investigación pretende determinar: ¿Cuál es el nivel de resiliencia de las mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles?

2.1 Objetivos

2.1.1. Objetivo general:

Determinar el nivel de resiliencia en mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles.

2.1.2. Objetivos específicos:

- Evaluar el nivel de *Confianza en sí mismas* que tienen las adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles.
- Explicar el nivel de *Perseverancia* que poseen las adolescentes institucionalizadas.
- Especificar el nivel de *Satisfacción Personal* que perciben los sujetos de estudio.
- Determinar el nivel de *Ecuanimidad* que presentan las adolescentes de la investigación.
- Reconocer el nivel de *Sentirse bien solo* de las adolescentes institucionalizadas.
- Establecer una correlación del nivel de resiliencia con el tiempo de institucionalización y la edad de los sujetos de investigación.
- Elaborar una propuesta de un “Programa para el desarrollo de la resiliencia”, en las mujeres institucionalizadas.

2.2 Variable de estudio

Nivel de resiliencia.

2.3 Definición de variable

2.3.1 Conceptual:

Georges (2010) refiere que el nivel de resiliencia es una combinación de fortaleza, dureza de espíritu, cualidades que deben conservarse ante la adversidad. La resiliencia es la capacidad de construir en la adversidad, desarrollando herramientas que le permitan manejarse ante situaciones difíciles que ejercen presión. Pueden ser situaciones catastróficas o cotidianas. El desarrollar resiliencia le permite al sujeto beneficiarse al reconocer habilidades para crearse oportunidades (Siebert, 2007).

2.3.2 Operacional:

En esta investigación se considera la resiliencia en los sujetos de estudio como la capacidad de afrontar y experimentar situaciones difíciles que tienen las adolescentes. El nivel de resiliencia se midió según la Escala de Resiliencia de Wagnil y Young (1993) a partir de 5 componentes: Confianza en sí mismo, Perseverancia, Satisfacción Personal, Ecuanimidad y Sentirse bien solo; agrupados en dos factores: competencia personal y aceptación de sí mismo, considerados en una Escala Total.

2.4 Alcances y límites

La presente investigación busca determinar los niveles de resiliencia que tienen las mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles. Por lo que debe tomarse en cuenta que el presente estudio se limita a la población antes mencionada y los resultados sólo aplican a un grupo que posea características parecidas o similares.

2.5 Aporte

En esta investigación se determinan los niveles de resiliencia que presentan mujeres adolescentes institucionalizadas. Esta información puede ser un aporte para la institución, Orfanato Valle de los Ángeles, para así ampliar la información sobre las adolescentes que se encuentran en este lugar y brindarles un apoyo integral, en conjunto con el psicólogo de la institución.

Esto permitirá un desenvolvimiento exitoso en diferentes ámbitos de la vida de los sujetos de estudio, como personal, social, familiar y escolar.

Asimismo, con la creación del programa: “Resiliencia hacia un significado nuevo de la adversidad”, la institución puede implementarlo con los sujetos y colaborar en el bienestar psicológico de los adolescentes.

III. Método

3.1 Sujetos

Las participantes de la presente investigación son adolescentes que se encuentran institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles, que cursan los grados de I Básico hasta IV Bachillerato. Son de género femenino, entre las edades de 13 – 19 años.

De acuerdo con la información proporcionada por el psicólogo de la institución, M. Soto (comunicación personal, mayo de 2014), este año hay inscritas 66 adolescentes, comprendidas entre las edades descritas. Se trabajó con un total de 63 estudiantes, por inasistencia de tres alumnas el día del trabajo de campo. Por la cantidad de sujetos, se trabajó con el total de la población sin utilizar ninguna técnica de muestreo.

El Orfanato Valle de los Ángeles está ubicado en el final de la calle Principal, Aldea San José El Manzano, zona 6, Santa Catarina Pinula. Es un hogar construido por el Reverendo Padre Rocco Famiglietti, de la orden franciscana. Tiene como objetivo proteger, cuidar y educar a niños y niñas de escasos recursos. Durante las mañanas funciona como institución educativa, la cual cuenta con: primaria para ambos géneros y secundaria únicamente para mujeres. La mayoría de los internos provienen del interior del país por diferentes motivos como: pobreza, violencia intrafamiliar, abandono, entre otros. Durante los periodos de vacaciones, que exige el Ministerio de Educación, los internos regresan a sus hogares (Frailes Franciscanos, 2011).

3.1 Tiempo de Institucionalización de los sujetos

Meses	7	19	31	43	55	79	103	115	Total
Frecuencia	25	15	11	4	1	4	1	2	63

3.2 Edad de los sujetos

Edad	12	13	14	15	16	17	19	Total
Frecuencia	1	12	18	12	15	4	1	63

3.2 Instrumento

Se utilizó la Escala de Resiliencia (ER) elaborado por Wagnild y Young (1993). La prueba fue elaborada en el año 1988 por los autores antes mencionados y tuvo su última revisión en el año de 1993 por diferentes expertos. Es una escala que tiene como objetivo identificar el grado/nivel de resiliencia en individuos.

Consta de 25 reactivos que son puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos (1 indica máximo desacuerdo y 7 máximo acuerdo). Todos los ítems son calificados de forma positiva. Mientras mayor puntaje se obtiene, mayor es el nivel de resiliencia. Estos puntajes pueden oscilar entre 75 – 175 puntos. La administración de dicha prueba puede hacerse de forma individual o grupal y tiene una duración máxima de 30 minutos.

Según los autores, al inicio el nivel de confiabilidad de la prueba fue de 0.89 determinada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach, tomado este rango como respetable. La validez de la prueba fue determinada por la redacción positiva de los reactivos y los resultados obtenidos, determinando que, con un enfoque intra-prueba, los resultados de los coeficientes de correlación ítem-test, el coeficiente alfa y la proporción de varianza tiene las características esenciales para ser considerada válida.

La calificación de la prueba es sencilla. Al ser una Escala de tipo Likert, únicamente se suma los puntajes de acuerdo a lo indicado por el sujeto, obteniendo así un nivel global de resiliencia. Wagnild (2010) agrega que el puntaje total se obtiene a partir de la suma de los puntajes y los valores teóricos que van desde 25 a 175 puntos. En los cuales se establecen los siguientes rangos de evaluación:

- Muy Bajo (25 – 100 puntos)
- Bajo (101 – 115 puntos)
- Moderadamente Bajo (116 – 130 puntos)
- Moderadamente Alto (131 – 145 puntos)
- Alto (146 – 160 puntos)
- Muy Alto (161 – 175 puntos)

La prueba tiene como dimensiones:

1. **Confianza en sí mismo:** Habilidad de creer en sí mismo y sus habilidades.
2. **Perseverancia:** Persistencia ante las dificultades o el desaliento. Mantener un fuerte deseo de logro y autodisciplina.
3. **Satisfacción personal:** Comprender el significado de vida y cómo se contribuye a ésta.
4. **Ecuanimidad:** Perspectiva equilibrada de la vida y experiencia, enfrentar las situaciones de una forma tranquila y controlando sus actitudes ante la adversidad.
5. **Sentirse bien solo:** Significado de libertad y comprender que es único e importante.

Se describen los ítems de la prueba por cada factor en la siguiente tabla:

Tabla 3.3 Factores de la prueba		
Factor	Ítem	Sumatoria por categoría
Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24	49 puntos
Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23	49 puntos
Satisfacción Personal	16,21,22,25	28 puntos
Ecuanimidad	7,8,11,12	28 puntos
Sentirse bien solo	5,3,19	21 puntos
Total		175 puntos

Para esta investigación se establecieron una serie de rangos para cada dimensión, con el fin de interpretar los resultados. Se tomó como base el rango total de la prueba. Cada subescala cuenta con su propia distribución de intervalos de acuerdo a la cantidad de ítems que posee. Los rangos establecidos para cada dimensión son los siguientes:

Confianza en sí mismo

- Muy Bajo (7 – 19 puntos)
- Bajo (20 – 25 puntos)
- Moderadamente Bajo (26 – 31 puntos)
- Moderadamente Alto (32 – 37 puntos)
- Alto (38 – 43 puntos)
- Muy Alto (44 – 49 puntos)

Perseverancia

- Muy Bajo (7 – 19 puntos)
- Bajo (20 – 25 puntos)
- Moderadamente Bajo (26 – 31 puntos)
- Moderadamente Alto (32 – 37 puntos)
- Alto (38 – 43 puntos)
- Muy Alto (44 – 49 puntos)

Satisfacción Personal

- Muy Bajo (4 – 13 puntos)
- Bajo (14 – 16 puntos)
- Moderadamente Bajo (17 – 19 puntos)
- Moderadamente Alto (20 – 22 puntos)
- Alto (23 – 25 puntos)
- Muy Alto (26 – 28 puntos)

Ecuanimidad

- Muy Bajo (4 – 13 puntos)
- Bajo (14 – 16 puntos)
- Moderadamente Bajo (17 – 19 puntos)
- Moderadamente Alto (20 – 22 puntos)
- Alto (23 – 25 puntos)
- Muy Alto (26 – 28 puntos)

Sentirse Bien Solo

- Muy Bajo (3 – 11 puntos)
- Bajo (12 – 13 puntos)
- Moderadamente Bajo (14 – 15 puntos)
- Moderadamente Alto (16 – 17 puntos)
- Alto (18 – 19 puntos)
- Muy Alto (20 – 21 puntos)

3.3 Procedimiento

- Se autorizó el anteproyecto de tesis en la Facultad de Humanidades, de la Universidad Rafael Landívar.
- Se solicitó permiso al Orfanato Valle de los Ángeles, a la directora del plantel y psicólogo de la institución, para poder realizar el estudio con las adolescentes del lugar, sujetos de estudio.
- A continuación se seleccionó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, la cual se utilizó para medir el nivel de resiliencia.
- Se aplicó la Escala de Resiliencia a las sujetos.

- Se calificó la prueba estableciendo el punteo total y por cada dimensión.
- Se tabularon los datos que se obtuvieron con la prueba y se realizaron los cálculos estadísticos a partir de los programas Microsoft Excel 2010 y SPSS versión 6.0.
- Se discutieron los resultados, evaluando el nivel de resiliencia de las adolescentes.
- Se redactaron las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los hallazgos que se obtuvieron.
- Se desarrolló la propuesta del Programa bajo el título: “Resiliencia, hacia un significado nuevo de la adversidad”, tomando como base los resultados y las dimensiones de la prueba aplicada.

3.4 Diseño

La investigación es de tipo cuantitativo. De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2006), este tipo de investigación recolecta datos para probar una hipótesis, teniendo como base la medición de números y el análisis estadístico, y de esta manera establecer patrones de comportamiento que llevarán a desarrollar teoría. El enfoque cuantitativo cuenta con dos tipos de diseño, el experimental y no experimental.

Debido a las características de la investigación es no experimental, el cual los mismos autores definen como el tipo de estudio en el cual no se manipula la variable, sino sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para posteriormente ser analizados.

Así mismo, dentro del diseño no experimental se clasifica dentro del tipo transaccional, el cual implica recolectar datos en un único momento. El propósito es describir la variable y analizar la incidencia e interrelación en el momento seleccionado.

3.5 Metodología Estadística

Los estadísticos que se utilizaron para el análisis de los datos fueron frecuencias, medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y la desviación estándar para la descripción de los datos y el coeficiente de correlación de Pearson.

Según Hernández et al. (2006), las medidas de tendencia central son los valores medios o centrales de una distribución que tiene como objetivo ubicarlos dentro de la escala de medición. Entre estas medidas se encuentra la Moda (M_o), que es la categoría o puntuación que ocurre con mayor frecuencia. La Mediana (M_e) es el valor que divide la distribución por la mitad y la media (\bar{x}), el promedio aritmético de una distribución. Los mismos autores definen la desviación estándar como una medida de variabilidad. Es el promedio de una desviación de puntuaciones con respecto a la media, que se expresa en las unidades originales de medición de la distribución.

Los autores antes mencionados hacen referencia a que la distribución de frecuencias es el conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías. El coeficiente de correlación de Pearson ($\rho_{x,y}$) es una medida de relación lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas. El análisis estadístico se realizó por medio del programa estadístico para Windows SPSS versión 6.0 y Microsoft Excel 2010.

IV. RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados de la investigación. Se describen los resultados cuantitativos que se obtuvieron de las mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles, a quienes se les aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados se presentan en seis tablas (de la 4.1 a la 4.6), con la frecuencia de los resultados de cada dimensión y del total. Para interpretar los datos, se tomó como base el *rango* establecido para la puntuación total en el manual de la prueba. Éste determina el nivel de resiliencia.

En cada una de las dimensiones: *Confianza en sí mismo*, *Perseverancia*, *Satisfacción personal*, *Ecuanimidad* y *Sentirse bien solo*, se estableció una serie de rangos para esta investigación, tomando como base el rango total de la prueba original.

Los intervalos variarían de una dimensión a otra, debido a la cantidad de ítems que la representa. Los rangos antes mencionados están descritos en el capítulo Método, dentro del inciso instrumento.

Posteriormente a dichas tablas, se encuentra la tabla 4.7, en la cual se presenta la estadística descriptiva y se analizan los datos obtenidos en conjunto de la población.

Por último, se presentan las tablas 4.8 y 4.9, en las cuales se presentan los datos de la correlación establecida entre cada una de las dimensiones y dos variables: edad y tiempo de institucionalización de las adolescentes.

Tabla 4.1 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de *Confianza en sí mismo*

Dimensión: <i>Confianza en sí mismo</i>	Muy bajo	Bajo	Moderadamente Bajo	Moderadamente Alto	Alto	Muy Alto
Frecuencia	0	2	4	7	27	23
Total	63					

En los resultados se observa que en la dimensión de *Confianza en sí mismo* la mayoría de las mujeres adolescentes se encuentran en el rango *Alto*. Esto indica que la creencia en sí mismo, comprensión clara de sus capacidades y limitaciones que permite una resolución más efectiva de los problemas (Wagnild, 2010) es mayor al promedio de la población. El rango *Muy Alto* presenta una frecuencia elevada, lo que evidencia que este grupo de mujeres adolescentes presentan *confianza en sí mismo* en niveles mayores a los esperados.

En los rangos *Moderadamente Bajo* y *Moderadamente Alto* se encuentra una frecuencia menor a la de los otros rangos. Los sujetos presentan las características esperadas de forma similar al promedio de la población. Así mismo, la minoría se encuentra ubicado en el rango *Bajo*, lo cual implica que dichos sujetos tienen menos comprensión de sus capacidades y limitaciones y pudieran presentar dificultad en la resolución de conflictos, por la falta de conocimiento de sí mismo. Por otro lado, ningún sujeto presentó el rango *Muy Bajo*.

Tabla 4.2 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de *Perseverancia*

Dimensión: <i>Perseverancia</i>	Muy bajo	Bajo	Moderadamente Bajo	Moderadamente Alto	Alto	Muy Alto
Frecuencia	1	3	7	15	22	15
Total	63					

Se puede observar en los resultados que la frecuencia mayor se ubica en el rango *Alto* de *Perseverancia*, lo cual indica que existe determinación para seguir adelante a pesar de las dificultades, desaliento o decepción, evidenciando un gran deseo de logro y autodisciplina para terminar aquello que se inicia (Wagnild, 2010). El resultado indica que las sujetos presentan el desarrollo de estas características en un nivel mayor al esperado.

El rango *Muy Alto* presenta 15 sujetos, las cuales presentan en una cantidad elevada las características descritas para la perseverancia. La misma cantidad de sujetos se encuentran en el rango *Moderadamente Alto*, por lo que presentan estas características de forma similar al promedio de la población. Por otro lado, el rango *Moderadamente Bajo*, presenta una cantidad menor de sujetos, evidenciado menor cantidad de las características de *perseverancia* necesarias para desarrollar la resiliencia. El rango *Bajo* presenta una frecuencia baja. Esto indica que las sujetos pueden presentar dificultad para resistir las dificultades y desajuste en el establecimiento de metas realistas, entorpeciendo el desarrollo de la resiliencia (Wagnild, 2010). Solo una sujeto está en el rango *Muy Bajo*, lo que pone de manifiesto no tener desarrolladas las características antes descritas.

Tabla 4.3 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de *Satisfacción Personal*

Dimensión: <i>Satisfacción Personal</i>	Muy bajo	Bajo	Moderadamente Bajo	Moderadamente Alto	Alto	Muy Alto
Frecuencia	4	1	7	20	16	15
Total	63					

Con respecto a la *Satisfacción Personal*, puede observarse que la frecuencia más alta se encuentra en el rango *Moderadamente Alto*. Esto indica que se encuentran satisfechas consigo mismas y por esto comprenden el significado de vida y cómo contribuyen a ésta (Wagnild, 2010). Lo hacen como el promedio de la población.

También se observa que 16 sujetos se encuentran en el rango *Alto*, lo que indica que ellas evidencian un desarrollo mayor de las características descritas. Con un conteo similar se presenta el rango *Muy Alto*, donde se considera en mayor grado las características de la *satisfacción personal* que el promedio.

Por otro lado, menos de un cuarto de los sujetos se situaron en el rango *Moderadamente Bajo*, lo que indica que poseen en menor cantidad, las características presentadas en el promedio de la población. Así mismo, menos de un cuarto de los sujetos se situaron en los rangos *Bajo* y *Muy Bajo*, lo que significa según el autor de la prueba, que este grupo considera que no sabe cuál es su rumbo y evidencia inconformidad personal.

Tabla 4.4 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de *Ecuanimidad*

Dimensión: <i>Ecuanimidad</i>	Muy bajo	Bajo	Moderadamente Bajo	Moderadamente Alto	Alto	Muy Alto
Frecuencia	2	5	8	21	16	11
Total	63					

Se puede observar en los resultados que la frecuencia mayor se ubica en un rango *Moderadamente Alto* en relación a la *Ecuanimidad*, lo cual indica que las sujetos poseen una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, así como una manifestación del humor, ya que pueden reírse de sí mismos y de su circunstancias (Wagnild, 2010). Por otro lado, una frecuencia elevada se presenta en el rango *Alto*, lo que refleja un desarrollo más acentuado de las características descritas. En una cantidad significativa, se encuentra el rango *Muy Alto*, lo que indica que este grupo de sujetos presenta un desarrollo de la *Ecuanimidad* mayor al promedio.

También se observa una frecuencia menor en el rango *Moderadamente Bajo*, presentando en menor cantidad las características de la dimensión. En el rango *bajo* se presenta una minoría de la población, poniendo de manifiesto poco o nulo desarrollo en el abordaje de la adversidad. Por último, la menor frecuencia se presenta en el rango *Muy Bajo*, lo que significa que estas sujetos, no presentan un desarrollo esperado para las características de la dimensión *Ecuanimidad*.

Tabla 4.5 Frecuencia de los resultados obtenidos en la dimensión de *Sentirse bien solo*

Dimensión: <u>Sentirse bien solo</u>	Muy bajo	Bajo	Moderadamente Bajo	Moderadamente Alto	Alto	Muy Alto
Frecuencia	3	3	6	12	25	14
Total	63					

Los resultados obtenidos en la dimensión de *Sentirse bien solo* ubican en el rango *Alto*, la mayor frecuencia. Dichas sujetos reconocen el sentido de libertad, singularidad e importancia personal, pero sobre todo saben convivir consigo mismos (Wagnild, 2010). En el rango *Muy Alto* se encuentra distribuida una cantidad elevada de la población, por lo cual presentan mayor desarrollo de las características antes mencionadas. En una frecuencia parecida, se encuentra el rango *Moderadamente Alto*, en donde se evidencia que el grupo de sujetos distribuidos en el rango, presentan características de la población, de acuerdo al promedio.

Por otro lado, el rango *Moderadamente Bajo* presenta una frecuencia menor, lo que refleja menos características del promedio esperadas en esta dimensión. La misma cantidad de frecuencias se encuentran distribuidas entre los rangos *Bajo* y *Muy Bajo*. Aquellas que se encuentran ubicados en el rango *Bajo*, de acuerdo al autor de la prueba, pueden presentar dificultades en reconocer sus propias características, por lo cual consideran que su aporte al mundo es nulo, sienten presión de adaptarse a la mayoría. Por último, la población situada en el rango *Muy Bajo*, presenta poco dominio de las características de la dimensión, sintiéndose menos importantes y sin sentido de libertad.

Tabla 4.6 Frecuencia de los resultados obtenidos en la *Escala global de resiliencia*

<i>Escala Global de resiliencia</i>	Muy bajo	Bajo	Moderadamente Bajo	Moderadamente Alto	Alto	Muy Alto
Frecuencia	3	1	12	21	16	10
Total						63

En los resultados obtenidos en la *Escala global de resiliencia*, se puede determinar que la mayor frecuencia se ubica en el rango *Moderadamente Alto*, lo que indica que las sujetos tienen un nivel de resiliencia similar al promedio de la población. Dichas sujetos poseen, según Georges (2010), una combinación de fortaleza y espíritu fuerte, que se conservan ante la adversidad. Así mismo, la capacidad extraordinaria de volver a intentar y continuar a pesar de los problemas experimentados. Saben responder a los desafíos de la vida, tienen la capacidad de recuperación y resistencia emocional. A pesar de no tener control sobre muchos acontecimientos de la vida como accidentes, desastres naturales, delincuencia, enfermedad y economía; al desarrollar la resiliencia se puede controlar la forma en cómo responder a estos eventos, optando por la resiliencia (Wagnild, 2010).

La frecuencia del rango *Alto* es elevada, lo que evidencia en la población un desarrollo mayor de las características descritas. La frecuencia del rango *Muy alto* abarca aproximadamente un cuarto de la población. Estas sujetos presentan un desarrollo elevado de las características de la resiliencia.

El rango *Moderadamente bajo*, presenta una frecuencia moderada. Las sujetos presentan características resilientes en menor cantidad. Menores frecuencias se encuentran en el rango *Bajo* y *Muy Bajo*. La población agrupada en estos rangos, presentan pocas o ninguna características resilientes.

Tabla 4.7 Estadística descriptiva de la Escala de Resiliencia aplicada a las mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles

	Confianza en sí mismo	Perseverancia	Satisfacción Personal	Ecuanimidad	Sentirse bien solo	Total
Media	41.22	38.25	22.14	21.78	17.61	141.01
Rango de la Media	Muy Alto	Alto	Moderadamente Alto	Moderadamente Alto	Moderadamente Alto	Alto
Mediana	43	39	22	22	18	143
Rango de la Mediana	Alto	Alto	Moderadamente Alto	Moderadamente Alto	Alto	Moderadamente Alto
Moda	43	42	20	22	19	138
Rango de la Moda	Alto	Alto	Moderadamente Alto	Moderadamente Alto	Alto	Moderadamente Alto
Desviación Estándar	5.8	7.05	4.31	3.82	2.88	18.04
Mínimo	23	18	8	13	7	80
Rango del mínimo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo
Máximo	49	49	28	28	21	169
Rango del Máximo	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto
Rango	26	14	20	15	31	89
Curtosis	1.419	- 0.505	1.671	- 0.242	2.835	1.417
Sesgo	-1.220	- 0.907	- 1.041	- 0.428	- 1.459	-0.925

Como grupo, los resultados se encuentran en los rangos *Muy alto*, *Alto* y *Moderadamente alto*. La media más alta está en *Confianza en sí mismo*. En la dimensión de *Perseverancia* la media obtenida por las mujeres adolescentes se encuentra en el rango *Alto*. Así mismo, en la dimensión de *Confianza en sí mismo*, *Satisfacción Personal*, *Ecuanimidad* y *Sentirse bien solo* la media obtenida por los sujetos se encuentra en el rango *Moderadamente alto*. Por lo anterior en el resultado total la media se encuentra en el rango *Alto*.

En lo que refiere a la moda, se puede observar que todas las dimensiones cuentan con una única moda. Los rangos en las que se encuentran la moda de cada dimensión son los siguientes: rango *Alto* para las dimensiones *Conocerse a sí mismo*, *Perseverancia* y *Sentirse bien solo*; rango *Moderadamente alto* para *Satisfacción personal* y *Ecuanimidad*. Esto indica que el puntaje que más se repitió (la moda) muestra que las características medias en estos sujetos están presentes más que en el promedio de la población.

La mediana se ubica en el rango *Alto* para *Confianza en sí mismo*, *Perseverancia* y *Sentirse bien solo* y *Moderadamente alto* para *Satisfacción personal* y *Ecuanimidad* y *Total*; esto indica que al menos el 50% de los sujetos tiene resultados en ese rango o superior para las dimensiones medidas. Por lo anterior, se observa que las distribuciones de las cinco dimensiones y el total tienen un sesgo negativo. Esto indica que existe una mayor acumulación de datos en el extremo superior de la curva normal.

En las dimensiones de *Perseverancia*, *Satisfacción Personal*, *Ecuanimidad* y *Sentirse bien solo* se encuentran puntajes mínimos y máximos en extremos, ya que los rangos en los que se encuentran dichos puntajes son respectivamente *Muy bajo* y *Muy alto*, mientras que en la dimensión de *Confianza en sí mismo* los puntajes mínimos se encuentran en el rango *Bajo* y el puntaje máximo en el rango *Muy alto*.

En lo que respecta a la curtosis, se puede observar que la dimensión de: *Confianza en sí mismo*, *Satisfacción Personal* y *Sentirse bien solo*, presentan índices positivos, teniendo clasificación de leptocúrticas; lo que indica que los datos tienden a concentrarse al centro de la distribución. Las distribuciones platicúrticas, que tienen una curtosis negativas, por poseer los datos con mayor dispersión, son las dimensiones de *Perseverancia* y *Ecuanimidad*. La Escala Global presenta una curtosis de tipo leptocúrtica, lo que indica que los datos se concentran al centro de la distribución.

Tabla 4.8 Correlación entre el tiempo de institucionalización y el nivel de resiliencia.

Dimensión	r	p<0.05
Confianza en sí mismo	0.06	0.961
Perseverancia	(-)0.016	0.898
Satisfacción Personal	(-)0.255 (*)	0.044
Ecuanimidad	(-)0.225	0.076
Sentirse bien solo	(-)0.019	0.880
Total	(-)0.116	0.365

La correlación entre el tiempo de institucionalización y el nivel de resiliencia en cada una de sus dimensiones es baja y muy baja. El nivel de significancia indica que no es estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 para todos, menos *Satisfacción Personal*. Esto significa que no hay relación entre el tiempo de institucionalización y el nivel de resiliencia. Sin embargo, es importante destacar que para la dimensión de *Satisfacción Personal* sí se obtuvo una relación estadísticamente significativa. La relación es negativa, lo que significa que al tener más tiempo de institucionalización las jóvenes evidencian menor *Satisfacción Personal*. El coeficiente de esta correlación se clasifica como bajo. También se observan tendencias negativas en las otras correlaciones menos en la dimensión de *Confianza en sí mismo*.

A continuación se presenta la gráfica de la relación entre tiempo de institucionalización y el total de resultados. La dispersión de los puntos indica que la relación entre las variables es baja o muy baja; si existiera una correlación, los puntos tenderían a formar una línea recta en diagonal.

Gráfica 4.1 Diagrama de dispersión de la relación entre el tiempo de institucionalización y el nivel de resiliencia de las jóvenes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles.

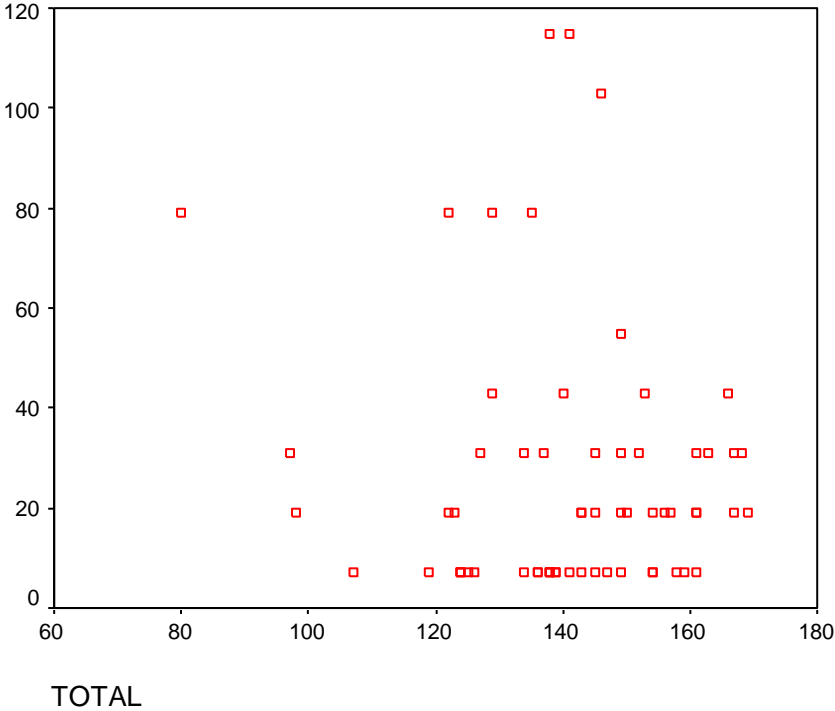


Tabla 4.9 Correlación entre la edad y el nivel de resiliencia.

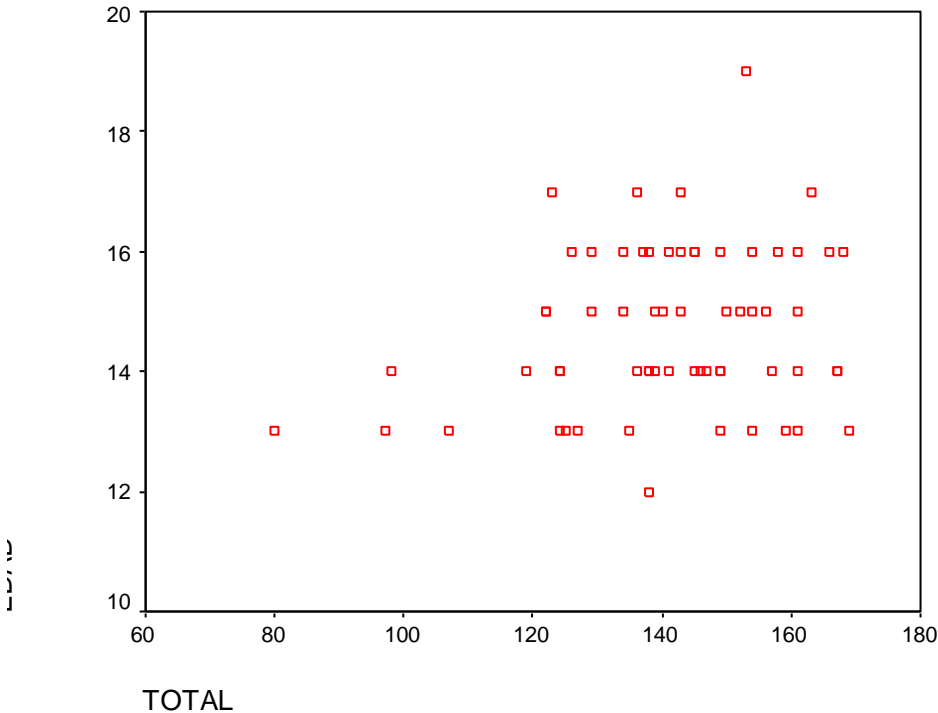
Dimensión	r	p<0.05
Confianza en sí mismo	0.204	0.108
Perseverancia	0.292 (*)	0.020
Satisfacción Personal	0.026	0.839
Ecuanimidad	0.083	0.519
Sentirse bien solo	0.115	0.371
Total	0.222	0.080

La correlación entre la edad y el nivel de resiliencia en cada una de sus dimensiones es baja y muy baja. El nivel de significancia indica que no es estadísticamente significativa a un nivel de 0.05. Esto implica que no hay relación entre la edad y el nivel de resiliencia. Únicamente para la dimensión de *Perseverancia* sí se obtuvo una relación estadísticamente significativa. La relación es positiva, lo que significa que al tener más tiempo de institucionalización las jóvenes evidencian mayor *Perseverancia*.

El coeficiente de esta correlación se clasifica como bajo. La relación entre edad y las otras dimensiones también tiene tendencia positiva.

A continuación se presenta la relación entre edad y total de resiliencia. La dispersión de los puntos indica que la relación entre las variables es baja o muy baja; si existiera una correlación, los puntos tenderían a formar una línea recta en diagonal.

Gráfica 4.2 Diagrama de dispersión de la relación entre la edad y el nivel de resiliencia de las jóvenes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles.



V. Discusión

En este capítulo se hace un análisis de los resultados de la investigación sobre el nivel de resiliencia de mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles. El objetivo es poner en perspectiva los resultados obtenidos, contrastándolo con otras investigaciones. Se consideró este problema porque según Gómez (2002), los adolescentes son un grupo vulnerable que pueden verse involucrados en situaciones de riesgo como violencia, depresión, ansiedad, entre otros. Así mismo, de acuerdo con RELAF (2011), los jóvenes que se encuentran institucionalizados pueden desarrollar sentimientos de soledad, incompreensión asilamiento e incertidumbre hacia el futuro. Las causas por las cuales llegan a estos centros son diversas, pero entre las que más destacan están la pobreza y la violencia. Según Blackburn, citado por Kotliarenco et al. (1997), la pobreza puede provocar conductas de aislamiento, incertidumbre y sensación de vulnerabilidad, viéndose dañados los vínculos sociales. Esto puede desencadenar problemas socioemocionales y reducir aspiraciones y expectativas a futuro. Por otro lado, la violencia intrafamiliar puede generar repercusiones físicas, psicológicas y emocionales (Whaley, 2001). Es por esto que se considera necesario saber lo que sucede con los adolescentes al estar institucionalizados y la manera de afrontar esta adversidad.

Se considera el estudio de la resiliencia en los sujetos ya que ésta es un componente de la salud mental, que tiene como función desarrollar la capacidad de sobreponerse y ser fortalecido por las experiencias de adversidad (Kalbermatter, 2006). La resiliencia se define como la capacidad de una persona o grupo de vivir bien y desarrollarse de forma positiva (Vanistendael, citado por Puerta y Vásquez, 2012), permite enfrentarse de forma exitosa ante las dificultades (Rutter, citado por Llobet, 2008).

Este tema ha sido investigado tanto a nivel nacional como internacional. Dentro de las investigaciones nacionales se puede mencionar la de Maza (2010), quien tuvo como objetivo determinar las características resilientes presentes en niños de edad escolar que vivieron abandono infantil. Fuentes (2013), asimismo, estudió el nivel de resiliencia de adolescentes que asistieron al Juzgado de Primera Instancia de la Niñez y Adolescencia del Área Metropolitana. A nivel internacional, este tema también ha sido investigado. En 2012, Gianino realizó un estudio que tuvo como objetivo establecer si existía diferencia en la resiliencia, a partir de los factores personales entre niños institucionalizados y no institucionalizados.

En esta investigación, la resiliencia se analiza a partir de los cinco factores propuestos por Wagnild y Young (1993), en su prueba, Escala de Resiliencia (ER).

La primera dimensión a analizar es *Confianza en sí mismo*. Ésta se define como el conocimiento y valoración que tiene la persona sobre sí mismo, adquirido a partir de las experiencias, lo que le permite conocer sus habilidades y limitaciones (Llobet, 2008). Kalbermatter (2006) agrega que esta característica permite la creación de una escala de valores importantes para el desarrollo de la resiliencia. Se incluye como una dimensión para desarrollar la resiliencia, ya que es necesario conocerse a sí mismo para poder darse cuenta de lo que ocurre y así relacionarse de forma estable con los otros, implica un equilibrio personal (Wolin y Wolin, 1993, citados por Kotliarenko et al., 1997). Además, el tener un conocimiento de sí mismo permite reconocer las fortalezas y aspectos a mejorar, característica de la resiliencia (Melillo, 2004).

Según los resultados de la investigación, se puede concluir que la mayoría de las sujetos presentan niveles altos de *Confianza en sí mismos* como producto de la comprensión clara de sus capacidades y limitaciones. Sin embargo, se encuentran algunos puntajes distribuidos entre los rangos, *Moderadamente bajo y bajo*, lo que implica que un pequeño porcentaje de las sujetos no confían en sí mismos.

De igual manera, Fuentes (2013) aplicó la Escala de Wagnild y Young a jóvenes adolescentes que asisten al Juzgado de Primera Instancia de la Niñez y Adolescencia del área Metropolitana y al igual que la presente investigación, encontró que la característica de *Confianza en sí mismo* se encuentra en un rango *Alto*, como las sujetos de esta investigación. Asimismo, Maza (2010) en su investigación encontró que los sujetos de investigación poseían una percepción positiva de sí mismos, su forma de ser y la manera en que otros los perciben. Esto también coincide con los resultados de esta investigación.

La segunda dimensión a analizar es *Perseverancia*. Ésta se define como el mantener una rutina que le permita avanzar hacia metas realistas y alimentar su autoestima de forma positiva (Kotliarenco et al., 1997). Se incluye como una dimensión para desarrollar la resiliencia porque algunos autores han determinado que entre los factores que desarrollan la resiliencia es necesario la toma de decisiones, persistir en éstas, a pesar de la resistencia de otros y la organización de las circunstancias para tener un mayor control personal (Kalbermatter, 2006). Por otro lado, APA (2014) indica que una de las estrategias para ser resiliente es movilizarse hacia la meta, estableciendo pequeños logros para alcanzar un objetivo.

Según la información obtenida en la investigación, se puede concluir que la mayoría de las sujetos presentan niveles *Altos* y *Muy altos* de *Perseverancia* como resultado de establecer metas claras y tratar de alcanzarlas a pesar de la adversidad. Sin embargo, se encuentran algunos puntajes distribuidos en los rangos *Moderadamente alto*, *Moderadamente bajo*, *Bajo* y *Muy bajo*, lo cual indica que estas sujetos presentan en menor cantidad las características de la dimensión de *Perseverancia*. En otras investigaciones se ha obtenido información con resultados similares. Castañeda y Guevara (2005), en su investigación, con seis niñas y niños en situación de abandono, obtuvo resultados que indicaron que el poseer metas definidas, les permitió tener niveles de resiliencia altos. Maza (2010) concluyó que sus sujetos de estudio poseían la capacidad de exigirse a sí mismos, para superar los diferentes obstáculos que se les presentara, siendo así perseverantes.

También los resultados en la investigación de Gutowski (2007) coinciden con los de esta investigación, ya que la mayoría de los sujetos, 3 hombres que enfrentaron la enfermedad oncológica, mantuvieron el sentido de vida a pesar de la situación adversa. La situación les permitió lograr cambios positivos en la forma de vivir, entre los que destaca luchar por sus metas y más control sobre las conductas.

La dimensión *Satisfacción Personal* se entiende como la habilidad de darle un sentido a la vida, permitiendo así entrar en una realidad (Vásquez y Picardi, s.f). La satisfacción personal permite desarrollar habilidad para la vida, que abarca la cooperación, resolución de conflictos y destrezas comunicativas para que la persona se vuelva competente. Se incluye como una dimensión de la resiliencia ya que el conocimiento de sí mismo se forma a partir del reconocimiento del amor y los cuidados del otro (Melillo, 2004). La *Satisfacción personal* implica un proceso de introspección que conlleva el preguntarse a sí mismo cuál es el sentido de vida y darse una respuesta honesta. Esto le permite tener una mirada sobre su interior y así reflexionar (Wolin y Wolin, citados por Kotliarenco et al., 1997). Tener la capacidad de observar y observarse a sí mismo simultáneamente, es una de los pilares de la resiliencia (Puerta y Vásquez, 2012).

Según los resultados de la investigación se puede determinar que la mayoría de las sujetos presentan dicha característica en el rango *Moderadamente alto*. Esto indica que se están satisfechas consigo mismas y, por lo tanto, comprenden la razón de su existencia a un nivel similar al promedio de la población. Se encuentran algunos porcentajes distribuidos en los rangos *Alto* y *Muy alto*, evidenciando un desarrollo mayor de las características antes descritas. Por otro lado, quienes están en los rangos *Moderadamente bajo*, *Bajo* y *Muy bajo*, que representan la menor parte de los sujetos de estudio, puede no tener claro el objetivo de vida y por lo tanto no tener un rumbo definido de vida como resultado de la inconformidad personal.

En otras investigaciones se han obtenido resultados similares a los de esta investigación. En 2010, Maza determinó que sus sujetos de estudio tenían la apertura de crear nuevas relaciones y hacerlo de forma satisfactoria. Castañeda y Guevara (2005) determinaron en su investigación que los sujetos de estudio, niños que experimentaron la situación de abandono y estuvieron a cargo de una casa hogar, en su mayoría a nivel intrapsíquico muestran un equilibrio en el reconocimiento de sus habilidades y limitaciones, creando una visión completa y real de sí mismo.

La cuarta dimensión a analizar es la *Ecuanimidad*. Ésta se define como la tolerancia en la resolución de problemas, permitiendo un procesamiento de la información más adecuado que disminuya la tensión a partir del humor y la creatividad (Llobet, 2008). Kalbermatter (2006) agrega a la definición que es necesario ser flexible para entender las experiencias y no generar un caos. Se considera como una dimensión de la resiliencia ya que al tenerla desarrollada se pueden entablar relaciones más positivas. En los adolescentes, la ecuanimidad se refleja con relaciones más exitosas con los pares de manera positiva (Munist et al., 1998). Así mismo, desarrollar el sentido del humor permite una integración a la realidad. Quien es capaz de reírse de sí mismo genera mayor libertad (Vásquez y Picardi, s.f). Para desarrollarlo es necesario ser capaz de aceptar los errores, confiar en el futuro e imaginar. Ya ha sido considerada en investigaciones como la de Gutowski (2007), quien determinó que uno de los factores resilientes más importantes para afrontar las adversidades, en este caso la enfermedad oncológica, es el sentido del humor como herramienta distractora ante la adversidad.

Según los resultados de la investigación, la mayoría de las sujetos presentan de manera *Moderadamente alta* las características de la dimensión. Esto indica que las sujetos poseen una perspectiva de vida clara, y manifestaciones de humor, capaces de reírse de sí mismas y de su circunstancia, parecidas al promedio de la población. En los rangos *Alto* y *Muy alto*, se encuentra un porcentaje elevado de la población, evidencia mayor acentuación de las características de Ecuanimidad.

En los rangos *Moderadamente bajo*, *Bajo* y *Muy bajo* se encuentra un menor porcentaje de la población, lo que indica que las sujetos no presentan las características de la dimensión. Maza (2010) en su investigación arrojó resultados diferentes a los de esta investigación, en donde los sujetos interpretaron que el sentido del humor es ofensivo en la tragedia, ya que fue interpretado en un sentido irónico.

Se analiza la quinta dimensión, *Sentirse bien solo*. Ésta se define como el sentido de identidad personal, que permite actuar de manera independiente y con control (Munist et al., 1998). Se considera como un elemento de la resiliencia ya que desarrollarla permite que los sujetos actúen de la mejor manera que se espera frente a la adversidad, a pesar de sentirse vulnerable (APA, 2014). Permite fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas.

Esto establece una distancia emocional y física sin caer en el aislamiento (Wolin y Wolin, citado por Kotliarenco et al., 1997). Kalbermatter (2006) agrega que el desarrollo de independencia permite entender las situaciones de riesgo y no repetir las situaciones vulnerables de sus cuidadores. Melillo (2004) y del Río (2010) agregan que una persona que se siente bien solo es capaz de evitar involucrarse en situaciones de riesgo y responsabilizarse de sus actos.

Según los resultados obtenidos, la mayoría de las sujetos presentan de manera *Alta* y *Muy alta* las características descritas, reflejando mayor desarrollo de las características al promedio esperado. Para los rangos *Moderadamente bajo*, *Bajo* y *Muy bajo* se encuentra un porcentaje mínimo de la población, quienes se sienten menos importantes y sin sentido de libertad. En otras investigaciones se han obtenido resultados similares a los de esta investigación. Por ejemplo, Castañeda y Guevara (2005) analizaron la resiliencia en niños abandonados y encontraron que quienes tuvieron resultados altos mostraron deseo de obtener independencia. Asimismo, en 2003, Dehesa realizó una investigación para conocer la frecuencia de cuatro factores de resiliencia en niños que fueron víctimas de maltrato físico. Determinó que la mayoría era responsable de sus actos y se sentían adaptados al medio.

Por otro lado, la investigación de Fuentes (2013) arrojó información diferente a la de esta investigación, donde la capacidad de sentirse bien solo fue la menos desarrollada en los jóvenes que asisten al Juzgado de Primera instancia Penal del área Metropolitana.

Se analiza la *Escala Global de Resiliencia*. Ésta se define como un constructo que se desarrolla para afrontar de forma saludable las situaciones de riesgo (Llobet, 2008). Es una característica que se construye a partir de factores individuales, como ambientales (Villalba, 2004) y la interacción que el sujeto tiene con el medio. Munist et al. (1998) agrega que no es un elemento absoluto ni estable y puede cambiar de acuerdo al momento en el que se encuentra el sujeto; además, las personas que han pasado por una situación catastrófica suelen tener más habilidades resilientes (Del Río, 2010). Según los datos obtenidos en la investigación la mayoría de las sujetos presentan de forma *Moderadamente alto* el nivel de resiliencia. Esto indica que las características en las sujetos están presentes como en promedio de la población.

En otras investigaciones se han obtenidos resultados similares con sujetos que han vivido situaciones difíciles. En 2006, Vásquez determinó que un grupo de mujeres sobrevivientes de cáncer presentaron características resilientes que le permitieron afrontar el trauma del diagnóstico considerado como una situación adversa. A la vez, Dehesa (2003) afirmó que los niños sujetos de estudio, a pesar de haber sido víctimas de maltrato físico, desarrollaron características resilientes, apoyados por el factor religioso. Por último, Polo (2009) concluyó que los jóvenes muestran características resilientes que se fortalecieron por las experiencias vividas.

Después de describir los resultados, se presenta la correlación entre el nivel de resiliencia y sus cinco dimensiones con el tiempo de institucionalización y la edad de las jóvenes del Orfanato Valle de los Ángeles. La primera correlación que se presenta es entre el tiempo de institucionalización y el nivel de resiliencia.

Se consideró esto porque, como se explicó previamente, autores como RELAF (2011) sostienen que los jóvenes que pasan varios años institucionalizados, carecen del desarrollo de diferentes habilidades como establecer redes y lazos afectivos, autonomía, incertidumbre hacia el futuro, incompreensión entre otros aspectos relacionados con la resiliencia (Gómez, 2002).

Por otro lado, Munist et al. (1998) explica que la resiliencia se forma a partir del contexto en donde se desarrolla el sujeto; en este caso la institucionalización en el Orfanato Valle de los Ángeles. Sin embargo, en los resultados se observa que la correlación entre tiempo de institucionalización y nivel de resiliencia es muy baja y no estadísticamente significativa. Lo que indica que a mayor tiempo de institucionalización no hay mayor ni menor resiliencia. Únicamente se encontró relación negativa y estadísticamente significativa entre la dimensión de *Satisfacción Personal* y tiempo de institucionalización. Esto indica que al tener más tiempo de institucionalización se tiende a tener menor *Satisfacción Personal*.

La segunda correlación corresponde a la edad y el nivel de resiliencia. Se consideró esto porque, autores como Munist et al. (1998) indican que la resiliencia en los sujetos es variable y está determinado por diferentes factores como la edad del sujeto. Además, Bustos (2012) cita a Grotberg (2006), quien sostiene que la resiliencia en la adolescencia es entendida como la resolución de conflictos para formar su identidad. Al desarrollarla se fomenta la autonomía, es decir gestiona sus propios proyectos de modo responsable. Sin embargo, en los resultados se observa que la correlación entre edad y nivel de resiliencia es muy baja, baja y no estadísticamente significativa. Esto indica que a mayor edad, no hay mayor ni menor resiliencia. Únicamente se encontró relación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión *Perseverancia* y la edad. Esto indica que al tener más edad tienden a tener más *Perseverancia* en las actividades que emprenden.

Una de las razones que explicaría que la correlación no fue más alta, se debe a que la dispersión de los datos no es amplia. En esta investigación la mayor parte de sujetos obtuvo resultados similares en resiliencia, *Moderadamente Alto y Alto*. El tiempo de institucionalización era homogénea y la edad variaba de 13- 19 años. Esto probablemente no favoreció en obtener un resultado mayor. Se afirma esto porque según Morales (2008), con muestras homogéneas los coeficientes son bajos.

En resumen, considerando los resultados obtenidos en la investigación, se determina que, aunque hay algunas jóvenes que muestran niveles *Moderadamente bajos, Bajos y Muy bajos* en algunas dimensiones, las jóvenes del Orfanato Valle de los Ángeles en su conjunto presentan *Moderadamente alto y Altos* niveles de resiliencia. No existe una correlación estadísticamente significativa entre el tiempo de institucionalización, la edad y el nivel de resiliencia de las jóvenes.

VI. Conclusiones

- La mayoría de mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles, presentan un nivel de resiliencia alto. Esto implica que son capaces de sobreponerse ante las situaciones difíciles que han experimentado. Existen algunas que presentan niveles bajos, teniendo dificultad de enfrentar la adversidad.
- La característica resiliente que la mayoría de los sujetos tienen más desarrollada es la *Confianza en sí misma*. Son jóvenes que creen en sí mismas, permitiendo la resolución de conflictos de manera efectiva. Un grupo minoritario presenta inseguridad de sí mismas, lo que dificulta el desarrollo de la resiliencia.
- La mayoría de las jóvenes tienen el deseo de seguir adelante a pesar de la dificultad, estableciéndose metas que le permiten ser disciplinadas. Por otro lado, pequeño grupo presentan niveles bajos de *Perseverancia*, por lo cual pueden darse por vencidas con facilidad, sin establecerse metas.
- La mayor parte de las jóvenes presenta de forma moderada una comprensión del sentido de vida, reconocen sus fortalezas y debilidades, por lo cual comprenden el aporte que pueden dar a la sociedad. Un cuarto de la población presenta insatisfacción personal.
- La característica de *Ecuanimidad* se encuentra de forma moderada en la mayoría de las adolescentes; son capaces de experimentar el sentido del humor, siendo capaces de reírse de sí misma ante las dificultades para buscar el equilibrio y tener una perspectiva balanceada de la vida. La menor parte de mujeres adolescentes, presentan dificultad de experimentar el humor, por lo cual pueden tener desequilibrio en su vida.

- La dimensión de *Sentirse bien solo*, se encuentra desarrollada en la mayoría de los sujetos de investigación. Las jóvenes son capaces de valorar los espacios de soledad para conocerse a sí misma para luego experimentar la libertad de relacionarse con otros. Un tercio de las jóvenes presentan niveles bajos de esta dimensión, por lo cual experimentan temor ante la soledad sin disfrutar los espacios para compartir a solas.
- La correlación establecida entre el tiempo de institucionalización y el nivel de resiliencia se mantuvo entre los rangos *Bajo* y *Muy bajo*, con una tendencia negativa sin ser estadísticamente significativa (sólo es significativa para *Satisfacción personal*). Únicamente la dimensión de *Confianza en sí mismo* presentó una correlación positiva, sin ser significativa.
- La correlación establecida entre la edad y el nivel de resiliencia se mantuvo entre los rangos *Bajo* y *Muy bajo*, con una relación positiva sin ser estadísticamente significativa. Únicamente la dimensión de *Perseverancia*, presentó una correlación significativa.

VII. Recomendaciones

A las adolescentes que obtuvieron resultados altos se les recomienda:

- Involucrarse en actividades académicas que representen un reto, en donde puedan evidenciar las habilidades adquiridas.
- Participar en actividades deportivas, que fomenten el trabajo de equipo y sentido de pertenencia, fomentando la autodisciplina y compromiso.
- Seguir estableciendo metas y estrategias claras para obtener diferentes logros.

A las adolescentes que obtuvieron resultados bajos se les recomienda:

- Reconocer los éxitos pasados.
- Participar en actividades variadas que permitan evidenciar las diferentes habilidades que posee.
- Establecer metas a corto, mediano y largo plazo, tomando en cuenta que éstas deben ser sencillas y alcanzables. A su vez establecer un plan de acción para alcanzarlas, estableciendo un plazo de tiempo.
- Elaborar un proyecto de vida que permita determinar el sentido de vida de acuerdo al momento en que se encuentra.
- Manejar ideas de aceptación de que las cosas pueden cambiar, ya que el mundo se encuentra en transformación constante.
- Propiciar espacios en los cuales pueda sentirse libre de expresarse y reírse de las situaciones que acontecen.
- Buscar espacios para realizar actividades de su interés en las cuales se sienta cómoda y comparta consigo misma.

A maestros de la institución se les sugiere:

- Mantener las relaciones basadas en el respeto que les brinda confianza y seguridad a las alumnas.
- Propiciar espacios diversos de aprendizaje que les permita a las alumnas poner en práctica las habilidades adquiridas dentro de la institución.
- Brindarles una guía para el trabajo y establecimiento de metas viables para las jóvenes.

Al psicólogo y autoridades de la Institución se les recomienda:

- Desarrollar espacios para la implementación de programas que permitan afianzar las características de las adolescentes, ya que la resiliencia es una característica situacional que depende del momento y circunstancia en que se encuentre.
- Fomentar espacios de participación en diversas actividades deportivas, académicas, sociales, culturales entre otras, ya que por medio de éstas pueden desarrollar la autodisciplina, el trabajo en grupo, cooperación, entre otras, características esenciales de la resiliencia.
- Desarrollar un programa de “Escuela para padres”, donde se puedan brindar estrategias de manejo y afrontamiento de los padres para relacionarse con las adolescentes resilientes.
- Informarse e indagar de forma periódica sobre el tema de la resiliencia, ya que puede ser una forma positiva para afrontar y superar diferentes problemas.
- Aplicar el programa: “Resiliencia hacia un significado nuevo de la adversidad”, para afianzar o desarrollar la resiliencia en las adolescentes.

A los padres de familia se les recomienda:

- Procurar mantener un espacio de bienestar y tranquilidad para que las jóvenes puedan afianzar sus características y así poseer herramientas que les permita sobreponerse ante la adversidad.
- Involucrarse en la vida de sus hijas, ya que los vínculos estables afianzan la resiliencia.

A otros investigadores se les sugiere:

- Estudiar las características resilientes en niños y/o jóvenes institucionalizados, de género masculino.
- Realizar una investigación con personas que estuvieron institucionalizadas y se encuentran fuera de estas instituciones para conocer el nivel de resiliencia que presentan.
- Elaborar una investigación en la cual pueda hacerse una comparación entre el nivel de resiliencia de sujetos institucionalizados con aquellos que no, para ampliar la información en el tema.
- Realizar una investigación en la cual pueda determinarse cómo la experiencia de los primeros años de vida, pueda tener influencia en el desarrollo de la resiliencia en años posteriores.
- Realizar una investigación con niñas institucionalizadas, con datos más diversos para poder analizar mejor los resultados y establecer una correlación con datos heterogéneos.
- Ampliar la investigación en el Orfanato Valle de los Ángeles en temas afines que puedan arrojar información sobre las jóvenes. Los temas a investigar pueden ser el sentido de vida y bienestar psicológico.
- Aplicar el programa “Resiliencia hacia un significado nuevo de la adversidad”, para comprobar su efectividad.

VIII. Referencias


- Álvarez, M. (2010). *Resiliencia en adolescentes estudiantes*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Undaeta. Venezuela.
- Asociación Americana de Psicología (APA) (2014). *El camino a la resiliencia*. Recuperado el día 18 de marzo de 2014 de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>
- Banco Mundial. (2013). *Pobreza en Guatemala*. Recuperado el 9 de junio de 2014 de: <http://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2013/04/30/mapa-de-pobreza>
- Bustos, M. (2012). Factores de resiliencia en adolescentes residentes en un centro de protección de Valparaíso. *Revista de Psicología UVM*, 4, 85 – 108.
- Carrión, J. (2010). *Resiliencia en adolescentes*. Recuperado el día 5 de marzo de 2014 de: <http://www.cinteco.com/profesionales/2010/02/11/resiliencia-en-adolescentes/>
- Castañeda, P. y Guevara, A. (2005). *Estudio de casos sobre factores resilientes en menores ubicados en hogares sustitutos*. Tesis Inédita. Pontificia Universidad Javeriana. Colombia.
- Coleman, H. y Hendry L. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Editorial Morata.
- De la Iglesia, M. y Di Lorio, J. (2006). La infancia institucionalizada: la práctica de la psicología jurídica. *Anuario de investigaciones*, 13, 19-28.
- Dehesa, M. (2003). *Resiliencia en niños sobrevivientes de maltrato físico de la Escuela Futuro Vivo entre los 7 y 9 años de edad*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Del Río, L. (2010). *¿Qué es resiliencia?* Recuperado el día 18 de marzo de 2014 de: <http://www.slideshare.net/LDRD/que-es-la-resiliencia>
- Delgado, A., Fornieles, A., Costas, C. y Brun-Gasca, C. (2012). Acogimiento residencial: problemas emocionales y conductuales. *Revista de Investigación en Educación*, 10, 158 – 171.
- Di Lorio, J. y Seidmann, S. (2012). ¿Por qué encerrados? Saberes y prácticas de niños y niñas institucionalizados. *Teoría y crítica de la psicología*, 2, 86 – 102.
- Forés, A. y Granés, J. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos*. España: Narcea S.A. Ediciones.

- Frailles Franciscanos. (2011). *Valley of the Angels Orphanage*. [Orfanato Valle de los Ángeles]. Recuperado el día 15 de noviembre de 2014 de: <http://www.valleyoftheangelsorphanage.com/>
- Franco, I. (2012). *Condiciones psicológicas de los niños que han sufrido maltrato y que se encuentran en el hogar Funjesus de la ciudad de Guatemala*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Fuentes, P. (2013). *Resiliencia en los adolescentes entre 15 y 17 años de edad que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Georges, B. (2010). *Siete lecciones para liderar*. España: Cofás S.A.
- Gianino, L. (2012). La resiliencia en niños institucionalizados y no institucionalizados. *Unifé*, 20, 79 – 90.
- Gómez, T. (2002). Adolescencia y prevención: conductas de riesgo y resiliencia. *Optar*, 38, 10 -15.
- Gutowski, N. (2007). *Factores protectores resilientes que promueven un mejor afrontamiento de la enfermedad oncológica*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4ta. ed.). México: McGraw Hill.
- Hurtado, P. (2010, agosto, 08). Los niños que nadie quiere. *El Periódico*. Recuperado el día 25 de mayo de 2014 de: www.elperiodico.com.gt/es/20100808/domingo/168534/
- Kalbermatter, M. (2006). *Resiliente. Se nace, se hace, se rehace*. Argentina: Brujas.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado de Arte en Resiliencia*. Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud.
- Llobet, V. (2008). *La promoción de la resiliencia con niños y adolescentes*. Argentina: Noveduc libros.
- Maza, M. (2010). *Características resilientes presentes en niños de edad escolar que vivieron en abandono infantil*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Melillo, A. (2004). Resiliencia. *Revista de psicoanálisis: Ayer y Hoy*. 1. Recuperado el 8 de junio de 2014 de: <http://www.elpsicoanalisis.org.ar/old/numero1/resiliencia1.htm>
- Melillo, A. y Suarez, N. (2001). *Descubriendo las propias fortalezas*. Argentina: Paidós.

- Morales, P. (2008). *Estadística aplicada a las ciencias sociales*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
- Moris, G. y Maisto, A. (2005). *Psicología*. México: Pearson Education.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Estados Unidos: OMS.
- Olvera, R. (2006). *Una mirada al concepto de pobreza*. México: Libros en Red.
- Palummo, J. (2012). *La situación de niños, niñas y adolescentes en las instituciones en protección y cuidado de América Latina y el Caribe*. Panamá: UNICEF.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin R. (2010). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw Hill.
- Pineda, E. (2003). *Análisis del nivel de adaptación conductual y socioemocional de un grupo de niños institucionalizados mediante un sistema pluriinformante*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Polo, H. (2009). *Resiliencia: Factores protectores en adolescentes de 14 – 16 años*. Tesis Inédita. Universidad del Aconcagua. Argentina.
- Poseck, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. Recuperado el 25 de noviembre de 2014 de: <http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/1279.pdf>
- Puerta, E. y Vásquez, M. (2012). Concepto de Resiliencia. Recuperado el 25 de noviembre de 2014 de: http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadNacionalSaludPublica/programas/previva/publicaciones/Resiliencia/Bolet%C3%ADn%202_Concepto%20de%20Resiliencia.pdf
- Red Latinoamericana de Acogimiento Familiar (RELAF). (2011). *Niños y adolescentes institucionalizadas: visualizaciones graves, violaciones de Derechos Humanos*. Manuscrito inédito. Argentina.
- Saravia, J. (2011). *Características de la resiliencia de los pacientes con cáncer terminal que se encuentran en aislamiento en el área de adultos del hospital General San Juan de Dios*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Siebert, A. (2007). *La Resiliencia*. España: Alienta Editorial.
- Silva, P. (s.f). *Violencia Intrafamiliar*. Recuperado el 9 de junio de 2014 de: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/paola/violencia/>

- Soto, M. (2014). *Entrevista personal*. Guatemala: Orfanato Valle de los Ángeles.
- UNICEF (2005). *Estado Mundial de la infancia 2005- infancia amenazada*. Nueva York: Autor.
- Valdez, S. (2010, noviembre 11). Mil 174 niños están en casas hogar, por tiempo indefinido. *Prensa Libre*. Recuperado el 25 de mayo de 2014 de: http://www.prensalibre.com/noticias/Mil-ninos-centrospor-tiempo-indefinido_0_370163013.html
- Vásquez, C. (2006). *Características resilientes en mujeres sobrevivientes de cáncer de mama*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Vásquez, G y Picardi, A. (s.f). *La resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes*. Recuperado el 25 de mayo de 2014 de: <http://www.psicoadolescencia.com.ar/docs/final0121.pdf>
- Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Argentina: Bonum.
- Villalba, C. (2004). *El concepto de Resiliencia. Aplicaciones en la intervención social*. Sevilla: Universidad Pablo de Olvide.
- Wagnild, D. y Young, H. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale* [Desempeño y evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia]. Estados Unidos: Springer Publishing Company.
- Wagnild, G. (2010). *Discovering you resilience core* [Descubriendo el núcleo de su resiliencia]. Recuperado el 9 de agosto de 2014 de: http://www.resiliencescale.com/papers/pdfs/Discovering_Your_Resilience_Core.pdf
- Whaley, J. (2001). *Violencia intrafamiliar: causas biológicas, psicológicas, comunicacionales e interaccionales*. México: Plaza y Valdés Editores.

IX. Anexo



Programa
“Resiliencia
hacia un
significado nuevo
de la adversidad”

Ana Lucía Pérez

Índice

Contenido	No. de Página
I. Presentación	3
II. Instrucciones para el facilitador	5
III. Desarrollo de las sesiones	6
Sesión 1: Introducción al programa	6
Módulo 1: Conociéndome	8
Sesión 2: ¿Quién soy?	9
Sesión 3: Reinventándome	14
Módulo 2: Alcanzando nuevos horizontes	19
Sesión 4: ¿Qué quiero lograr?	20
Sesión 5: El camino hacia el éxito	23
Módulo 3: Satisfecha de mí	27
Sesión 6: ¿Qué me agrada de mí?	28
Sesión 7: El proyecto de mi vida	30
Módulo 4: Encontrando el equilibrio	33
Sesión 8: ¿Cuál es mi equilibrio?	34
Sesión 9: Riéndome de mí	35
Módulo 5: El encuentro conmigo	36
Sesión 10: ¿Me disfruto?	37
Sesión 11: Mi autobiografía	38
Sesión 12: Un toque de creatividad para la adversidad	40
IV. Bibliografía	43

I. PRESENTACIÓN

En Guatemala existen varios jóvenes que viven en lugares de acogida u orfanatos. Este proceso de institucionalización surge como consecuencia de diversas razones como la pobreza, violencia intrafamiliar, familias disfuncionales o pérdida de padres (Hurtado, 2010). Esta situación los coloca como una población vulnerable por los cambios de vida que experimentan, provocando la adquisición de nuevos hábitos, costumbres y rutinas que respondan al lugar donde fueron ingresados. El encontrarse institucionalizado puede tener repercusiones en diferentes aspectos de la vida de los jóvenes principalmente a nivel psicológico. Red Latinoamericana de Acogimiento Familiar, RELAF (2011) expone que durante el tiempo de institucionalización los jóvenes pueden desarrollarse con carencia de redes y lazos afectivos que les permita prepararse para la vida autónoma, puede incrementarse el sentimiento de soledad, incompreensión y en el peor de los casos aislamiento social, desarraigo, baja autoestima y depresión.

Es por esto que la resiliencia es una estrategia positiva que puede brindarles a los jóvenes una herramienta para poder afrontar la adversidad, con creatividad y obtener un aprendizaje de esto (Rutter, citado por Llobet, 2008). Munist et al. (1998) indican que la resiliencia tiene dos componentes: la resistencia a la destrucción y la capacidad de reconstruir sobre circunstancias o factores adversos. Cuando el concepto se desarrolla de manera adecuada, la persona puede tener un panorama más claro de las acciones que debe tomar para tener una percepción esperanzadora y optimista de la situación a la que se enfrenta.

Munist et al. hacen una diferenciación entre el enfoque de resiliencia y el enfoque de riesgo, ambos surgen a partir de los fenómenos sociales. Indican que a pesar de tener aspectos diferentes, suelen ser complementarios. El enfoque de riesgo tiene como objetivo prestarle atención a la enfermedad y el síntoma. El enfoque de resiliencia explica que la persona ante las situaciones de riesgo, desarrolla protección, para que estas fuerzas no intervengan de forma negativa y sean transformadas como un factor de superación. Es por esto que se hace referencia a que ambos enfoques se complementan ya que un modelo enriquece el proceso del otro. Se logra así un mejor análisis de la realidad, y provoca intervenciones efectivas.

Es por esto que se presenta el siguiente programa “**Resiliencia hacia un significado nuevo de la adversidad**”, como una estrategia práctica para desarrollar esta habilidad en personas que se enfrentan ante la adversidad por varias circunstancias en su vida. El programa tiene como objetivo brindarles herramientas a los jóvenes para poder afianzar esta cualidad que es necesaria en la vida. Esta propuesta surge a partir del trabajo de tesis bajo el título *Nivel de resiliencia en mujeres adolescentes institucionalizadas en el Orfanato Valle de los Ángeles*. Se utilizó la Escala de resiliencia de los Autores Wagnild y Young, la cual determina el nivel de resiliencia a partir de 5 dimensiones: Confianza en sí mismo, Perseverancia, Satisfacción Personal, Ecuanimidad y Sentirse bien solo (Wagnild, 2010).

El programa es una propuesta para el abordaje psicológico del tema, en el cual puedan trabajar en las 5 áreas antes mencionadas y así poder afianzar o mejorar las características resilientes. El programa está organizado por 5 módulos, distribuyendo dos sesiones en cada uno. La primera sesión será para generar la cohesión de grupo y la última para brindar un espacio de retroalimentación del proceso, razón por la cual son 12 sesiones de 50 minutos cada una.

II. INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

Los facilitadores del programa se espera sean maestros/as, orientadores/as y/o psicólogos/as que tengan contacto con el grupo que se desea trabajar. Es necesario que posean habilidades de comunicación con los adolescentes, manejo y control de grupo, personalidad lúdica y proactivo.

El programa describe cada una de las actividades que pueden trabajarse para desarrollar la resiliencia en los jóvenes. Es una guía práctica en donde se desglosa el material, actividades y una referencia teórica que puede orientar el trabajo participativo y así propiciar un espacio de formación integral que promueva el bienestar psicológico a partir de la adquisición de habilidades resilientes.

El papel del facilitador es muy importante en la efectividad de la ejecución del programa. La facilitación se entiende como un arte que permite guiar un proceso en el cual un conjunto de personas aprende algo sobre sí mismo y de los demás, invitando a que todos se involucren y sean activos en el proceso. El facilitador tiene como rol el extraer el conocimiento e ideas de los miembros del grupo, ayudarles y animarles a que aprendan en conjunto; tiene una actitud efectiva que permite dirigir los procesos, debe ser eficiente al distribuir el tiempo y utilizar los recursos de manera adecuada, capaz de crear un ambiente de confianza y colaboración, para que a través del diálogo y la reflexión se logre los objetivos del programa. Es importante recalcar que el facilitador es quien guía el proceso, pero no debe ejercer poder sobre el contenido del mismo (Conforti, 2008).

OBJETIVOS

Generar procesos para desarrollar habilidades que puedan favorecer el aumento de la resiliencia a través de la ejecución del programa **“Resiliencia hacia un significado nuevo de la adversidad”**.

Propiciar espacios en el cual se establezcan diálogos apreciativos, donde los integrantes compartan su experiencia.

Brindar herramientas a los adolescentes para poder enfrentar la adversidad de forma positiva.

III. DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1: “Introducción al programa”

Objetivo:

- Conocer a los participantes del programa para establecer rapport y crear un ambiente cómodo, seguro y agradable durante el proceso y ejecución del resto del programa.
- Explicar en qué consistirá la metodología de trabajo.

Material:

- Música
- Frases para el juego
- Papel de colores
- Marcadores
- Sobres manila tamaño oficio para cada integrante

Procedimiento:

1. Se inicia con una actividad rompe-hielo adaptada de Marianista (2014), para conocer los nombres de los integrantes. Todos deben estar sentados en un círculo. Cada uno debe poseer un objeto personal (anteojos, tarjeta tipo carnet, juguete u otro elemento). Se coloca música alegre y todos hacen circular los objetos. Al detenerse la música y por turnos, debe adivinar quién es el dueño. Si adivina recibe un aplauso y el dueño se presenta. Si no adivina sigue en circulación el objeto. El juego termina una vez todos se hayan presentado.
2. Para que los integrantes se conozcan y compartan diferentes experiencias se realizará una actividad. Se necesita un espacio amplio en donde los integrantes puedan colocarse en una fila. La instrucción que se dará será la siguiente: “Colocarse en una fila uno a la par del otro, deben cerrar los ojos. Se irán diciendo diferentes frases, si la información los representa dar un paso al frente”. Luego abrir los ojos y visualizar quiénes más están al frente. Se repetirá la actividad cuantas veces sea necesario de acuerdo a las frases establecidas. Al finalizar la actividad colocarse en un círculo y compartir la respuesta de las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué nuevo aprendí de esta experiencia?
 - b. ¿Cómo me hizo sentir que otras personas hayan estado al frente igual que yo?

*Frases que dirán:

- Soy el hermano menor
- Soy el hermano mayor
- Soy el hermano del medio
- Soy hijo único
- Conozco a ambos padres
- Conozco solo a mi mamá
- Conozco solo a mi papá
- Determinar algunas otras de acuerdo a las características del grupo.

3. Manteniéndose en el círculo se les explicará cuál es el objetivo del programa de desarrollo de resiliencia y la forma de trabajo.

4. Se les entregará a cada integrante una hoja de colores y en ella deberán escribir qué esperan del programa. La respuesta la compartirán aleatoriamente al grupo. Estas hojas se guardarán en un sobre manila con el nombre de los integrantes. Estos sobres se trabajarán durante todo el programa y el facilitador debe guardarlos para usarlos cuando sean necesarios.



Referencia teórica:

Las dinámicas de grupo representan un método para organizar y desarrollar actividades en un grupo con el objetivo de mejorar el funcionamiento grupal, facilitar la comunicación interpersonal y confrontar diferentes puntos de vista, en un ambiente estructurado que fomente la armonía y el respeto. Es importante entender que las dinámicas no son juegos, o actividades para llenar espacios. Éstas deben tener claro los objetivos del abordaje y planificarse para la consecución de éstos. El papel del facilitador es muy importante ya que éste deberá conocer la dinámica y guiar al grupo para realizarla en el tiempo determinado y planificado. Se debe tomar en cuenta diferentes aspectos para lograr con éxito la ejecución de la dinámica. La edad, cultura, madurez, características del grupo, etc. son elementos que se deben tomar en cuenta en la dinámica de grupo (Molina, 2011).

Módulo 1:

CONOCNIÉNDOME

OBJETIVOS

- Conocer cuánto confío en mí.
- Reconocer mis capacidades y limitaciones para una resolución adecuada de conflictos.

SESIÓN 2: ¿Quién soy?

Material:

- Caja con espejo
- Música
- Crayones de varios colores
- Marcadores
- Hoja de guía para elaborar El Mandala
- Hojas bond doble oficio
- Compás
- Lápices

Procedimiento:

1. Se iniciará la sesión con una pequeña reflexión. Se pide a los integrantes que se coloquen en un círculo en el suelo. Al centro del círculo colocar una caja decorada como un regalo y dentro de la caja se pega un espejo en el fondo de ésta. Colocando música instrumental de fondo, se le pedirá a los integrantes que cierren sus ojos, se realizan pequeños ejercicios de respiración y en el momento indicado se dice:

“Dentro de la caja se encuentra el regalo más preciado que puedas imaginarte. El regalo permitirá que puedas lograr todo aquello que te propongas”. Pasarse la caja y cuando llegue a tus manos abrirla y observar este regalo maravilloso. Una vez hayan recibido el regalo realizarle las siguientes preguntas:

- ¿Qué esperaba encontrar?
- ¿Qué sentí al encontrar lo que había en el interior?

2. A cada uno se le entregará una hoja “Mandala de mi Vida”, adaptada de la Pastoral Universitaria de la Universidad Rafael Landívar (2014), que posee diferentes preguntas. Elegirá un color por categoría. Leerá cada uno de los enunciados evaluándolo del 1 – 10, siendo uno lo menos. Al tener evaluado cada ítem de la hoja se iniciará el proceso de dibujar la mandala.
3. De forma individual cada participante elegirá seis colores que representan cada área del Mandala. El Mandala debe ser elaborada de la siguiente manera:
 - a. Elaborar una circunferencia de 10 centímetros de radio, en una hoja doble oficio de color blanco. Deberá determinar el centro del círculo y elaborar uno más pequeño donde escribirá su nombre.
 - b. Luego deberá de irle agregando niveles alrededor del círculo. Puede elegir la forma que desea, siempre debe haber 10 figuras al rededor que representa cada uno de los ítems evaluados. Así procederá con cada nivel, teniendo como resultado final 6 niveles con 10 figuras.
 - c. Para colorear el mandala debe elegir seis colores que desee, cada color representa una categoría, y pintar cada uno de las diez figuras con el tono, débil, medio o fuerte de acuerdo a la valoración que le dio anteriormente al ítem. Cada categoría tiene su propio nivel, teniendo como resultado final el mandala que representa su Vida.

4. Al finalizar de pintar su mandala reflexionar en base a las siguientes preguntas:
- ¿Qué dicen los colores que utilicé?
 - ¿Qué me dicen las formas que elaboré?
 - ¿Hay más colores pálidos o fuertes? ¿Por qué?
 - ¿Qué área es la más colorida?
 - ¿Qué área es la menos colorida?
 - ¿Qué dice esto de mí?
 - ¿Qué aspectos debo trabajar más en mí?

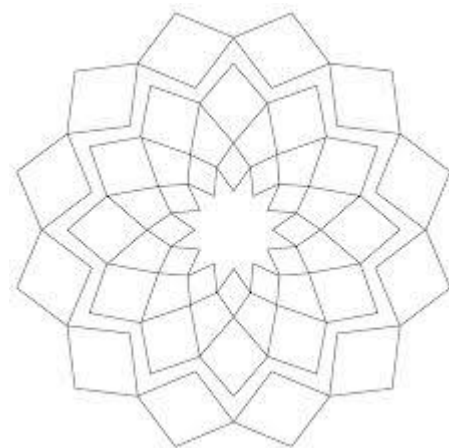
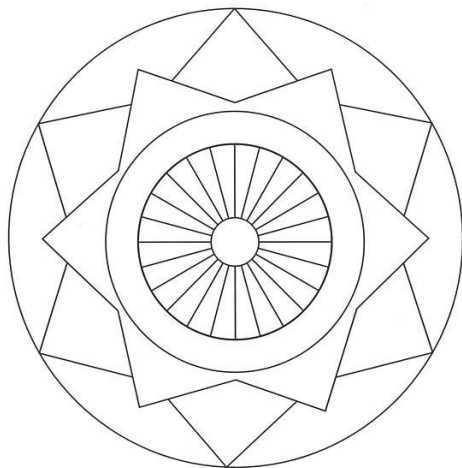
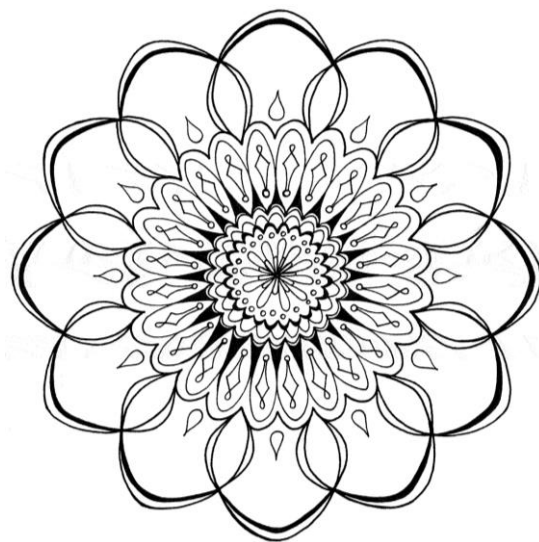
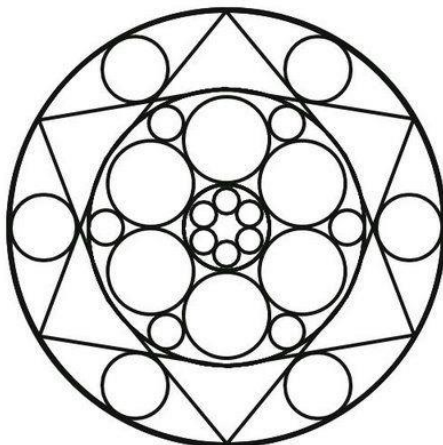
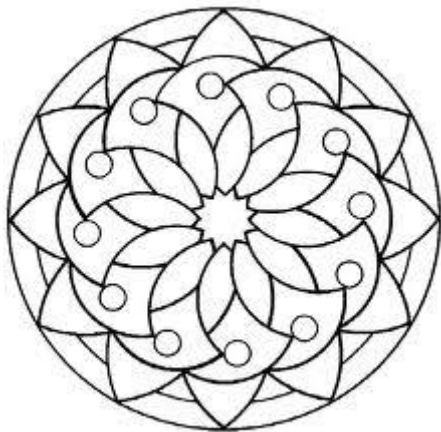


Referencia teórica:

La palabra mandala significa, círculo. Es definida como un círculo sagrado conformado por anillos. Tienen un origen oriental y se cree que han tenido existencia en diferentes culturas y civilizaciones. Una mandala es una obra dentro de un círculo. El centro del círculo debe encontrarse señalado y a partir de él surgen diferentes figuras manteniendo el contenido simbólico.

La mandala simboliza y expresa totalidad. La totalidad de la persona tanto de su experiencia interior, como de su relación con el mundo exterior. Como herramienta psicológica permite que la persona descubra su interior a partir de la proyección de las figuras. Otros valores terapéuticos son la estimulación de la capacidad de elección, creatividad, imaginación y expresión de pensamientos, sentimientos en las diferentes áreas que se evalúan (Pinazo, 2011).

*Ejemplos de Mandalas:



El Mandala de mi Vida

**Fuente: Pastoral Universitaria de la Universidad Rafael Landívar (2014).*

Saber trabajar equilibradamente sabiendo descansar:

1. Hago evaluación de mi trabajo.
2. Tengo un proyecto persona que reviso con frecuencia.
3. Vivo sin estrés.
4. Me doy alimento a nivel corporal.
5. Me doy alimento a nivel afectivo.
6. Me doy alimento a nivel psíquico.
7. Me doy alimento a nivel espiritual.
8. Considero el alcance real de mis fuerzas.
9. Valoro positivamente el tiempo libre y el descanso.
10. Cuido mi salud.

Poder construir el amor:

1. Tengo amistades profundas y duraderas.
2. Tengo amistades entre gente pobre.
3. Tengo al menos un amigo rico.
4. Tengo experiencias de convivir con los problemas urgentes de la mayoría.
5. Soy capaz de reír y generar un buen ambiente.
6. Soy capaz de ser un oasis para los demás.
7. Me doy cuenta del ambiente que genero.
8. Me doy cuenta de que la vida y el cariño pueden quedar al margen de mis decisiones.
9. Intento encontrar la naturaleza bondadosa en cada persona.
10. Busco ser leal en mis relaciones.

Ser abejas y no moscas

1. Ante una situación me inclino por principio a ver lo positivo.
2. Intento no juzgarme frecuénteme por mis faltas y límites.
3. Trato de no culpabilizarme.
4. Intento sacarle ventaja a las experiencias negativas que vivo.
5. Ayudo a otras personas a que se desarrollen y exterioricen lo mejor de sí misma.
6. Reconozco las cualidades valiosas de otros y las expreso.
7. Me doy cuenta de cómo me relaciono con otras personas.
8. Me doy cuenta de que solo si saco lo mejor de mí y de los demás, estoy en condiciones de elegir mejor.
9. De manera consciente, busco algo que poder disfrutar en mi día.
10. Intencionalmente busco compartir con otros mis talentos y bienes.



La capacidad de dialogar



1. Me encuentro en la apertura para aprender de los demás.
2. El aprendizaje modifica mis posturas ante la vida.
3. Me puedo poner en los zapatos de los demás desde su realidad y situación.
4. Cuando alguien propone algo, trato de valorar su aporte.
5. Respeto las opiniones de otros aunque sean diferentes a las mías.
6. En una conversación soy capaz de escuchar las propuestas de otros.
7. Intento no tener pendiente algún proceso de perdón.
8. Conozco mis dificultades a la hora de perdonar.
9. Tengo señales claras que me permiten darme cuenta de cuánto he aprendido.
10. En una conversación busco escuchar al otro sin interrumpirlo.

El cuidado de mi entorno personal

1. Puedo estar en contacto con los que quiero y deseo.
2. Puedo tener cierta claridad en mis creencias, pensamientos, decisiones y opciones.
3. Sé mantener un espacio neutro en las relaciones con los demás.
4. He aprendido a ser flexible y adaptable.
5. He aprendido a no invadir, maltratar y abusar.
6. He aprendido a no permitir ser abusado, invadido y maltratado.
7. Conozco mis raíces familiares y mis tradiciones.
8. Generalmente respeto a quienes viven conforme a sus creencias y tradiciones diferentes de las mías.
9. Escucho a los demás cuando me dicen que necesito cambiar algo en mí.
10. Soy sensible para descubrir el impacto de mis acciones sobre mi entorno.

La sana autoestima

1. Regularmente me siento bien conmigo misma.
2. Soy capaz de escuchar a los demás sin sentirme atacado por ellos.
3. Actúo sin miedo a equivocarme.
4. Puedo decir que NO.
5. Hago cosas aunque por hacer o no hacer pierda el cariño de los demás.
6. Al revisar mi vida, no hay culpabilizaciones por mis actos.
7. Los demás me perciben satisfecho, amable y amistoso.
8. Me agrada, me siento bien, me alegra y me anima casi todo.
9. Regularmente me siento alegre y optimista.
10. Reconozco aquello que hago bien y que con ella puedo mejorar mi entorno.

SESIÓN 3: Reinventándome

Material:

- Filtros de café
- Marcadores
- Formato de “Casa de la confianza”
- Sobres
- Letras de la palabra “Confianza en sí mismo”

Procedimiento:

1. Se realiza la siguiente actividad adaptado de Belmont (2006). Se le entregará a cada uno de los integrantes un filtro de café. Se colocarán a los integrantes en parejas y se les pedirá que platicuen sobre las cosas negativas que reconocen en sí mismos. La persona que hace la pregunta escribe la cosa negativa que la pareja ha compartido en el fondo del filtro de café y luego en la parte de afuera del fondo escribe una cosa positiva de su pareja sin que éste se dé cuenta. Cuando ambos ya han escrito ambos lados del filtro se les alienta a que dejen caer el filtro al suelo. El filtro siempre se volteará hacia atrás dejando de ver lo positivo. Se espera que esto sorprenda a los integrantes, leyendo los mensajes positivos. Hacer énfasis en que es importante conocerse uno mismo y no darse por vencido. Realizar las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué sintió al ver el mensaje positivo?
 - b. ¿Qué aprendes de esto?
 - c. ¿Por qué fue necesario hablar de lo negativo?
2. De forma individual se les entregará una hoja en la cual deben de ir respondiendo información para construir la “Casa de la confianza”, adaptada de Álvarez (s.f), en la cual se evalúan diferentes aspectos personales y se hace una analogía con las partes de una casa.
 - a. **El suelo (insumos básicos):** ¿Cuáles fortalezas y debilidades me caracterizan? ¿Qué sugiero para superar las deficiencias y mantener o maximizar mis fortalezas?
 - b. **Los cimientos (Esquemas mentales):** ¿Cuáles son mis creencias o definiciones acerca de persona, ayuda, cooperación, respeto, buen ejemplo, amistad, familia, responsabilidad, tolerancia, relaciones de confianza? Teniendo en cuenta las respuestas de las anteriores preguntas responder: ¿Qué debo corregir? ¿Qué debo mantener porque está bien? ¿Qué debo cambiar para mejorar?
 - c. **Primer piso o nivel (sentido de la vida):** Escriba qué cosas buenas o positivas encuentra en su vida.
 - d. **Segundo piso o nivel (habilidades):** Describa cuáles habilidades son indispensables para relacionarse, resolver problemas y para hacer bien su trabajo dentro del grupo que pertenece. ¿Qué está haciendo usted mismo, para mantener estas habilidades? ¿Cómo pueden apoyarlo otros para desarrollar las habilidades?
 - e. **Desván (superación):** ¿Qué otras cosas puede hacer para usted y para los demás?

3. Al terminar de responder dichas preguntas y completar el formato entregado deberán de reunirse nuevamente en grupo y compartir libremente algún aspecto de los descritos.
4. Se colocan en grupos de 5 integrantes máximo. A cada grupo se le entrega un sobre con 18 letras que forman la palabra “Confianza en sí mismo”. En grupo deberán encontrar la palabra en un tiempo determinado (5 minutos), buscar estrategias y poner en práctica sus habilidades para el grupo. Al formar la palabra invitarlos a que en grupos compartan una experiencia en donde han confiado en sí mismos para enriquecerse de la experiencia (adaptada de Salafranque, 2013).

Casa de la Confianza

*Fuente: Álvarez, (s.f)

¿Qué otras cosas puede hacer para usted y para los demás?

Desván

¿Qué está haciendo para mantener sus habilidades?

¿Cómo pueden apoyarlo otros para desarrollar las habilidades?

2 nivel

1 nivel

Cosa buenos o positivas de su vida:

¿Cuáles son mis creencias?

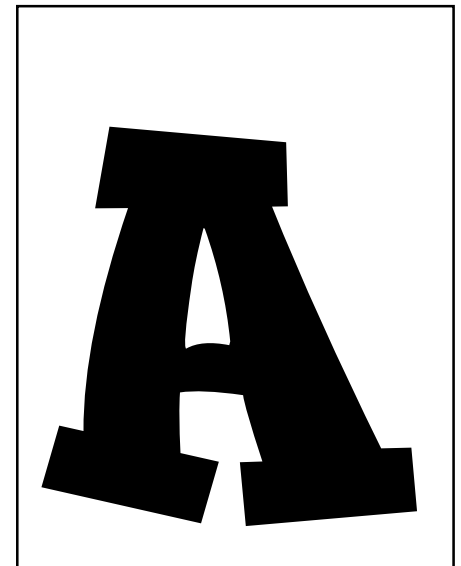
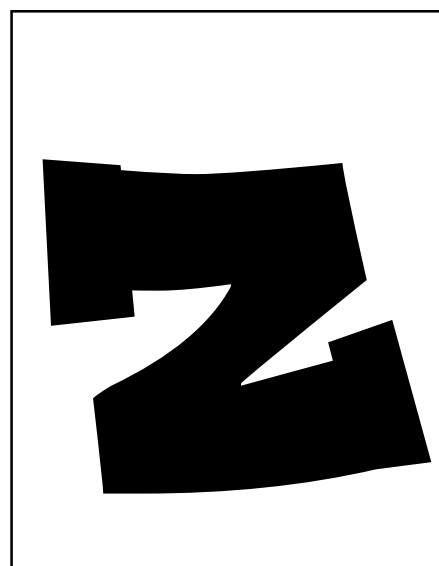
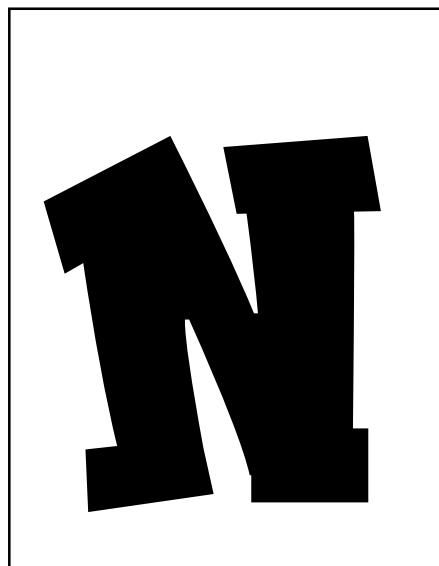
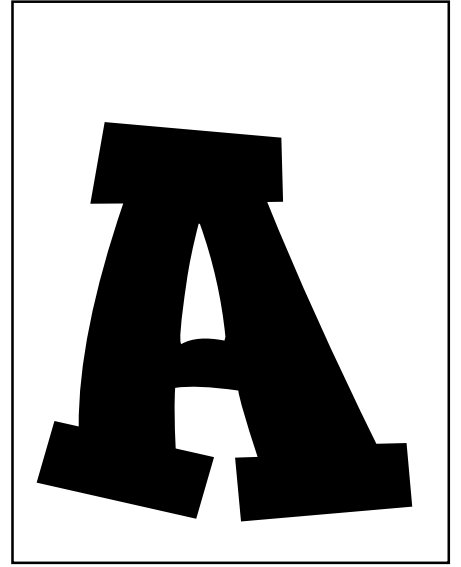
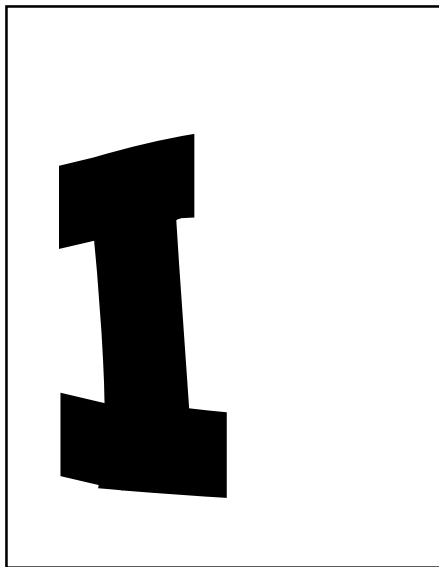
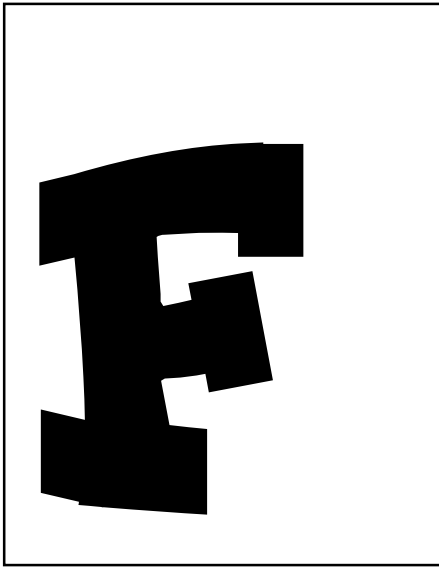
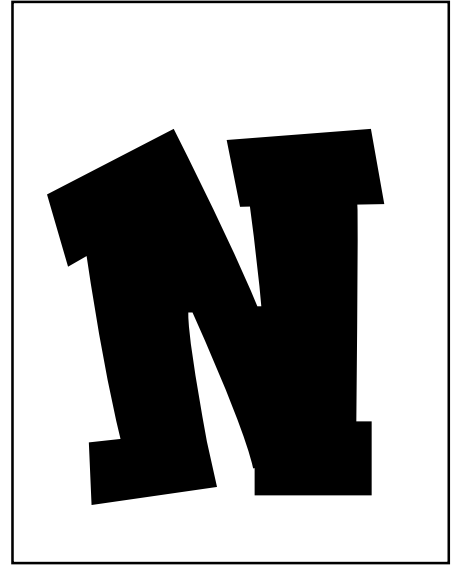
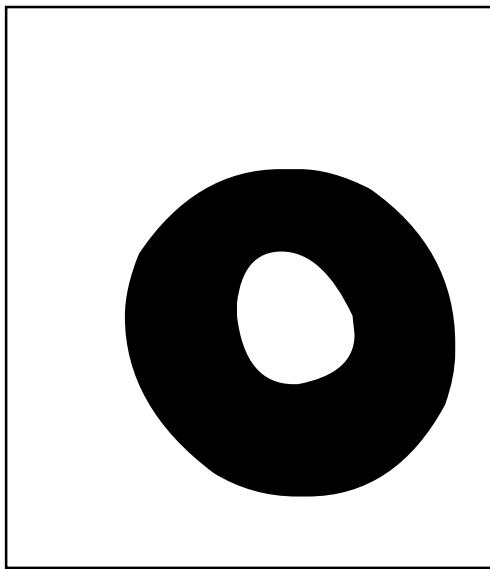
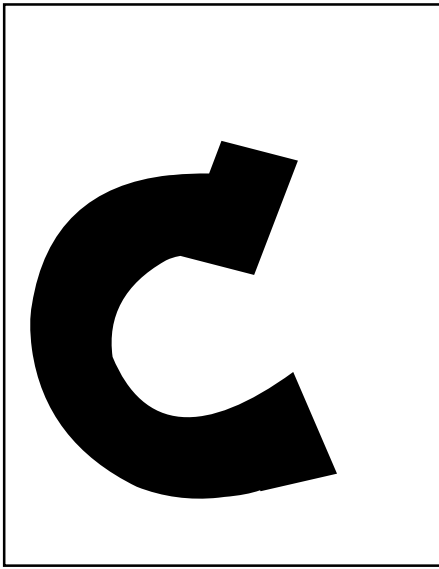
¿Qué debo corregir o mantener?

Suelo

¿Cuáles son mis fortalezas?

¿Cuáles son mis debilidades?

¿Qué sugiero para superar las deficiencias y mantener o maximizar mis fortalezas?



**Fuente: Elaboración Propia*

E

N

S

I

M

I

S

M

O

**Fuente: Elaboración Propia*

Módulo 2:

Alcanzando nuevos horizontes

OBJETIVOS:

- Conocer cuántos logros he tenido por mi perseverancia.
- Establecer metas y estrategias para lograr una percepción positiva de mi futuro.

SESIÓN 4: ¿Qué quiero lograr?

Material:

- Hojas de papel periódico
- Hojas
- Marcadores
- Sobres manila tamaño carta

Procedimiento:

1. Se realizarán dos equipos con los integrantes del grupo, aproximadamente 7 integrantes en cada grupo. A cada grupo se le entregarán 3 hojas de papel periódico y se les indicará que deben buscar una forma creativa para poderse ubicarse todos los integrantes sobre las hojas de papel. Tendrán únicamente 5 minutos para lograr la estrategia. Al finalizar la dinámica se les preguntará:
 - ¿Qué retos encontraron?
 - ¿Cómo lograron vencerlos?
 - ¿Qué los motivó a buscar una solución?
 - ¿Cómo se sintieron de haber finalizado dicha actividad?

2. Una vez terminada la reflexión se les dirá que la perseverancia es una estrategia que ayuda a terminar todas aquellas actividades que iniciaron. Con base a esto se les compartirá la siguiente anécdota:

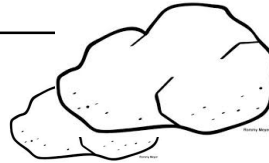
“En las Olimpiadas de 1992 en Barcelona, Derek Redmond era el favorito para ganar la carrera de 400 metros pero el destino le tenía guardado una prueba más retadora. A mitad de carrera Redmond se lastimó su pierna y estuvo unos segundos arrodillado en la pista padeciendo un gran dolor. Y de momento comprendió que tenía que llegar a la meta. Así que se levantó y cojeando malamente continuó la carrera. De repente sale de las gradas un hombre que evadiendo la seguridad llega hasta Redmond, lo abraza y lo ayuda a llegar a terminar la carrera. Ese hombre era su padre que entendió lo importante que era para su hijo completar el proceso” (Valvano, 2008).

En ese momento creo que Redmond entendió que llegar primero no es lo más importante, más importante es terminar lo que comenzamos. Más importante aún es lo que aprenderemos durante la jornada. Pudo sentir el gran amor de su padre que lo acompañó y no permitió que la seguridad evitara que pudiera terminar la carrera. Ganó mucho más que si hubiese llegado en primer lugar. Por primera vez entendió aquello de que *los últimos serán los primeros, y el primero último*.

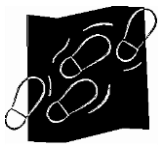
3. Con base a las actividades anteriores, de forma individual se les invitará a que piensen en tres metas: corto, mediano y largo plazo. A cada una de estas metas deben agregarle la estrategia de cómo lograrlo. Estas metas deberán de escribirlas en una hoja que se les entregará y posteriormente la guardarán en un sobre que tendrá el título: “¿Qué quiero lograr?” y deberán colocarlo en un lugar donde puedan verlo diariamente como un recordatorio de ser perseverantes.

¿Cómo piensas hacer realidad tu sueño?

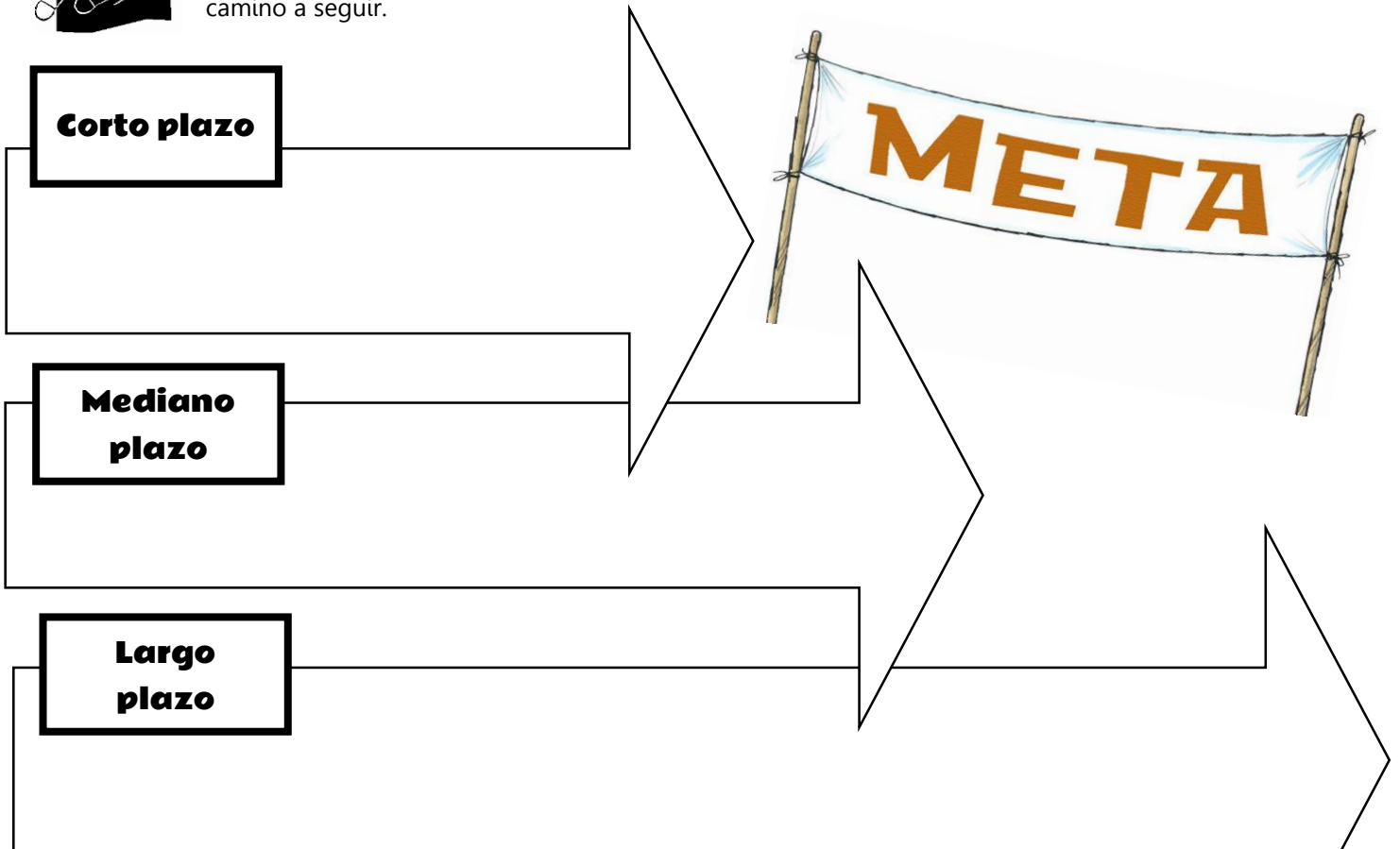
¿Qué obstáculos tienes o piensas que puedes tener para hacerlo realidad?



¿Qué te preocupa en este momento sobre tu futuro?	¿Qué te da esperanza sobre tu futuro?



Hasta este momento has logrado ir identificando tus sueños... Probablemente aun no los tienes tan claros y necesitas darles más pensamiento. **Tus sueños son tu horizonte, te muestran hacia dónde quieres llegar.** Lo valioso de tener sueños es que te aclaran el camino a seguir.



*Fuente: Elaboración Propia

SESIÓN 5: El camino hacia el éxito

SESIÓN 5: El camino hacia el éxito

Material:

- Rompecabezas
- Película “En busca de la felicidad”
- Formato “Camino hacia el éxito”
- Decálogo de la perseverancia

Procedimiento:

5. Los participantes deberán dividirse en grupos de 5 integrantes. A cada grupo se le entregará un sobre con un rompecabezas que diga: “La confianza en sí mismo es el primer paso para el éxito”. El rompecabezas contará con 11 piezas, más una pieza faltante que deben sacar y los participantes no lo sabrán. Se les indicará que deben armarlo y ante la dificultad, se dejará que utilicen su imaginación para realizar el objetivo de la dinámica: Completar el rompecabezas”. Entre los integrantes del grupo deberán de buscar una solución adecuada ante la falta de una pieza. Finalmente realizar la reflexión entre todos se puede ser capaz de superar los inconvenientes de manera creativa (adaptada de Salafranke, 2013).
1. Observar la película “En busca de la felicidad” (Muccino, 2006).



Sinopsis

Ésta es una película en la cual el padre de familia lucha por sobrevivir. A pesar de realizar diferentes actividades valientes, la madre de su hijo de 5 años los abandona, por no soportar la presión económica. Chris, el padre, se convierte en padre soltero y debe crear diferentes estrategias para poder salir adelante con su hijo y enfrentarse a la adversidad. Se quedan sin hogar y se mudan a un lugar de acogida. A pesar de sus preocupaciones él logra encontrar un trabajo como corredor de bolsa y de forma ingeniosa lograr aprender el oficio y poner en práctica sus habilidades.

Luego de observarla realizar un cine-foro en base a las siguientes preguntas:

- a. ¿Con qué personaje te identificas? ¿Por qué?
 - b. ¿Qué necesitó el personaje principal para sobrellevar diferentes situaciones?
 - c. ¿Qué elementos son necesarios para alcanzar el éxito?
 - d. ¿Cómo buscas tú la felicidad?
2. Al finalizar la reflexión, se le dará un formato “El camino hacia el éxito”, en éste deberán de ir definiendo su camino hacia el éxito a partir de entender su propósito en la vida.

3. Finalmente se leerá el decálogo de la perseverancia:
 1. La perseverancia comienza con un conocimiento realista de uno mismo: fortalezas y debilidades.
 2. No hay calidad personal sin esfuerzo. Por eso debemos vencer los obstáculos.
 3. La perseverancia es una señal de seguridad.
 4. No debemos confundir la perseverancia con la rutina.
 5. El valor de la perseverancia se refiere a la superación de los obstáculos.
 6. El principal problema de la perseverancia es que no somos constantes en nuestras acciones.
 7. Debemos ser fuertes para emprender metas y poder cumplirlas.
 8. Debemos hacer lo posible por ser constantes diciendo lo que se piensa y pensando lo que se dice, y mantenernos firmes en ello.
 9. Lo más importante en esta vida no es darnos cuenta de que tenemos problemas, sino cómo hacer para superarlos.
 10. Cuando tus acciones sean constantes en su duración, mejores serán los resultados.



Camino al éxito...

Define tu propósito:

Delimita tus objetivos:



“El éxito llega cuando superas tus excusas”

Cómo visualizas el éxito en tu vida:

**Fuente: Elaboración Propia*

Rompecabezas

*Fuente: Elaboración Propia

La
confianza
en sí mismo
es el primer
paso hacia
el éxito.

Módulo 3:

Satisfecha de mí

OBJETIVOS

- Aceptar que hay cosas positivas y negativas en mí.
- Identificar qué cosas tengo que me hacen única.
- Aceptar que cada uno tiene una historia de vida diferente por la cual no puedo compararme con nadie más.

SESIÓN 6: ¿Qué me agrada de mí?

Material:

- Hojas
- Marcadores

Procedimiento:

1. Se realizará la ventana de JOHARI, actividad adaptada de la Pastoral de Jóvenes de San Isidro (2012). A cada integrante se le entregará una hoja en blanco y se solicitará que la divida en cuatro espacios; luego se colocarán en grupos de 5 integrantes. Se les dará la siguiente instrucciones: “Completar la información de la hoja siguiente las instrucciones: En el cuadrante de arriba a la izquierda escriban aquellas cosas que ustedes saben de sí mismos y también son conocidas por los que lo rodean. En el cuadrante inferior izquierda escriban lo que ustedes saben de sí mismos pero que no es conocido por los que lo rodean. En el cuadrante de arriba a la derecha escriban lo que conocen de cada uno de los miembros del grupo donde están y que ustedes suponen que la persona no conoce de sí misma. El último cuadrante debe colocar lo que nosotros no conocemos de nosotros mismos y tampoco es conocido por los demás (se espera que el espacio quede en blanco).” Una vez terminado el trabajo se realizará una puesta en común.

Ejemplo de la división de la hoja:

Lo conocido por mí y también por los demás ÁREA LIBRE	No conocido por mí y conocido por los demás ÁREA CIEGA
Lo conocido por mí pero no por los demás ÁREA OCULTA	No conocido por mí y tampoco por los demás ÁREA DESCONOCIDA

2. En la puesta en común se espera que cada uno de los participantes comparta la información de la siguiente manera: Primero compartir lo escrito en el cuadrante superior izquierdo “Lo que es conocido por sí mismo y los otros”; luego invitar a que el grupo dé a conocer aquello que escribió acerca de la persona, cuadrante superior derecho. Y por último compartir el tercer cuadrante, el que indica “Yo conozco de mí y el resto no”. Luego cada uno de los miembros lo comparte con la misma dinámica.
3. Al finalizar la plenaria cada uno de forma individual observar su hoja y reflexionar. En el reverso de la hoja, dibujar nuevamente los cuadrantes con la proporción que cree más ajustada a su realidad a partir de lo experimentado en el grupo. Luego responder de forma escrita:
 - a. ¿Cuál es el cuadrante más grande?
 - b. ¿Cuál es el cuadrante más pequeño?
 - c. ¿Qué descubrí en cada cuadrante? ¿A partir de qué?Permitir que uno o dos integrantes compartan la información.
4. En plenaria compartir la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué actitudes favorecen o dificultan el conocerse?
5. Luego se realizará un “banco de caricias”. Se entrega una hoja en blanco a los integrantes y se les solicita que coloquen al centro su nombre con marcador (en caso sea necesario se coloca el apellido de los integrantes). Luego se les dirá que cada vez que el facilitador indiquen deben ir rotando las hojas a su derecha y cada integrante escribirá al menos una cualidad de la persona. Al finalizar cada integrante tendrá un banco de reconocimiento y caricias positivas que refuerzan la confianza en sí mismo de los participantes.

SESIÓN 7: El proyecto de mi vida

Material:

- Video
- Cañonera
- Folleto “El proyecto de mi vida”
- Material de reuso como: tijeras, goma, crayones, marcadores, hojas de colores, hojas de 120° gramos, lana, foamy, cartón, etc.

Procedimiento:

1. Se iniciará la sesión observando el video de Lacava (2012): **Motivación, salir de la zona de confort.** (<https://www.youtube.com/watch?v=RSUyKfEmVE>)
2. De forma individual se les indicará que respondan a la pregunta final que plantea el video: ¿Tú te atreves a soñar? Compartirá la información en los grupos.
3. Posteriormente deberán de responder el folleto “El sentido de mi vida” de forma individual. Con material de reciclaje y reuso se les indicará que construyan un símbolo que represente el sentido de su vida y compartirlo al grupo (debe ser sencillo y no muy elaborado, cuidando el uso del tiempo).
4. Al finalizar las presentaciones responder en grupo las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué nuevo aprendí de mí?
 - b. ¿Qué de nuevo aprendí de mis compañeros?

El proyecto de mi vida

**Fuente: Elaboración Propia*

Tu perfil

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha de nacimiento: _____

Dirección:

Mis raíces

Mi mamá se llama: _____

Mi papá se llama: _____

Tengo _____ hermanos y sus nombres son:

Soy originaria de: _____

Algunas tradiciones o costumbres familiares son: _____

Los valores de mi vida son:

Mis creencias:

Algunos principios de mi vida...

Áreas prioritarias

Un área prioritaria es un aspecto de tu vida al cual le das mucha importancia. Existen diferentes áreas como la espiritual, afectiva, intelectual, profesional, económica, corporal y recreativa. Elige las áreas prioritarias en tu vida y describe en los espacios cómo la vives de manera cotidiana.

Módulo 4:

Encontrando el equilibrio

OBJETIVOS:

- Determinar las experiencias que dan equilibrio a la vida.
- Reconocer que el sentido de humor es una estrategia para comprender de forma distinta las experiencias.

SESIÓN 8: ¿Cuál es mi equilibrio?

Material:

- Círculos de colores
- Marcadores
- Música de relajación

Procedimiento:

1. Se iniciará la sesión realizando parejas con los integrantes del grupo. Un compañero se coloca en un solo pie y el otro lo va tocando en el brazo, en la pierna, en la cadera, en la cabeza, etc. Y quien está parado trata de no perder el equilibrio. Luego cambian de posiciones y se realiza nuevamente la actividad. Colocándose en un círculo se hace reflexión en base a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Fue fácil mantenerse en un solo pie?
 - b. ¿Qué dificultades encontraron?
 - c. ¿Cómo lograron mantenerse de pie?
2. Luego de esta reflexión, se les indicará que el equilibrio en la vida es indispensable para desarrollarse en los diferentes ambientes. Deberán colocarse en un espacio específico dentro del salón y prestarle atención a la siguiente reflexión: “Cierren los ojos y tomen conciencia de su respiración (guiar la relajación hasta lograr un nivel de concentración en el grupo), imagínese que tiene su vida en sus manos, sienta la energía que se concentra en ambas manos, visualice los colores que ésta tiene, el tamaño, la forma, cada uno de los detalles que ésta posee. Frente a usted se encuentra una balanza que representa el equilibrio de su vida. Y poco a poco vaya colocando los elementos que le dan equilibrio a su vida en la balanza que tiene enfrente. Recuerde que ambos lados deben tener la misma cantidad de elementos para mantenerse estable. Poco a poco vaya movilizándolo la energía de su vida y colóquele un nombre antes de ponerlo en la balanza. Usted determina el tamaño que tiene los elementos como: su personalidad, cualidades, amistades, familiares, personas con las que comparte, entre otros (darles el espacio necesario para que puedan terminar con el ejercicio de visualización). Poco a poco deberán de ir abriendo sus ojos.
3. En grupo compartir la reflexión del siguiente ejercicio respondiendo a las preguntas:
 - a. ¿Cómo imaginé mi vida?
 - b. ¿Qué elementos dan el equilibrio a mi vida?”
 - c. ¿Cómo se encuentra mi balanza de vida?
4. A cada uno de los integrantes se les entregará un círculo de papel y diferentes marcadores de colores, deberán de dividir los espacios del círculo de acuerdo al equilibrio que cada uno les da. Escribir el nombre del elemento en cada espacio y cómo éste le da equilibrio.

SESIÓN 9: Riéndome de mí

Material:

- Objetos como: plumas, masajeadores, etc.
- Cartulinas
- Marcadores

Procedimiento:

1. Se desarrolla la siguiente actividad adaptada de González (s.f), al centro del salón se encontrarán plumas, masajeadores etc. Se dividirá el grupo en parejas. Una de las parejas deberá de vendarse los ojos y el otro integrante tomar uno de los objetos que se encuentran al centro del salón. Utilizarán el objeto para realizar cosquillas a su compañero y brindarle un momento de risa. Luego intercambian de posiciones y objeto y se realiza nuevamente un momento de cosquillas para provocar la risa. Al terminar la actividad se realizarán las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo se sintieron?
 - b. ¿Qué sintieron al experimentar la risa?
 - c. ¿Qué provoca la risa en ustedes?
2. Se hará énfasis en que la risa es un elemento importante que ayuda a tener un buen sentido del humor y enfrentar las dificultades.
3. En grupo deberán de compartir algún momento penoso de su vida. La dinámica para realizarles a cada uno de los integrantes deberá de dramatizar la situación para compartirlo con sus compañeros y explicarles cómo pudo haberlo afrontado con el humor. Luego de haber compartido en grupos, realizar un cartel en donde escriban tres consignas completando la frase: “Es importante reírse de uno mismo porque...”
4. Los grupos pasarán a compartir la información y se formará un diálogo sobre la importancia del sentido del humor en su vida.

Módulo 5:

El reencuentro conmigo

OBJETIVOS:

- Valorar los espacios a solas donde puedo conocerme.
- Reconocer mi singularidad como un recurso para sobreponerme ante la adversidad.

SESIÓN 10: ¿Me disfruto?

Material:

- Hojas bond
- Hojas de 120° gramos
- Marcadores

Procedimiento:

**Este módulo se realizará de forma individual ya que se pretenden apreciar los espacios para estar sola y reflexionar.*

1. De forma individual, colocándose en un espacio del salón, deberán de realizar lo siguiente: En la hoja que se te entrega, realiza una lista de todas las cualidades que posees. Las instrucciones serán las siguientes: “Dispones solamente de un minuto para escribir todo lo bueno que tienes en lo físico, intelectual, moral, etc. Utiliza solo una palabra para cada cualidad. En la parte de atrás de la hoja realiza una lista de los defectos que identificas en ti. Se dispone únicamente de un minuto para realizarlo. Observa esta lista y encierra en un círculo tu mejor cualidad y tu peor defecto. Con un cuadrado aquellas cualidades y defectos que pones en práctica en la cotidianidad.”
2. Una vez realiza la lista, dibujan el ESCUDO de su vida. La instrucción serán las siguientes: “Divide el escudo en 4 cuadros. En el primer cuadro dibuja un signo que represente su infancia; en el segundo el presente; en el tercero el futuro y en el cuarto lo que disfruta de ella estando a solas. Observando tu dibujo y la lista de cualidades y defectos realizada anteriormente, colócate una calificación del cero al diez que consideres mereces como persona y escribe tu calificación. “
3. Al finalizar responde las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo te ves a ti mismo?
 - b. ¿Te gusta tu forma de ser?
 - c. ¿Quieres cambiar en algo? ¿Qué es?
 - d. ¿Cómo te gustaría ser? ¿Por qué?
4. Se colocan en grupos de 5 integrantes y se comparte el escudo que ellas crearon y lo nuevo que aprendieron de sí mismas. Estos escudos se colocarán en una pared especial bajo el título: “Me disfruto”.

SESIÓN 11: Mi Autobiografía

Material:

- Pelota
- Música
- Papelitos con consignas del juego.
- Hojas de colores
- Hojas de papel bond
- Marcadores
- Caja mediana

Procedimiento:

1. Se iniciará la actividad con el juego de “papa caliente”, colocados en círculo deberán de pasarse una pelota. A quien le toque la pelota deberá de ir respondiendo diferentes postulados como:
 - a. Mi mayor travesura
 - b. Mi primer amor
 - c. Mi mejor regalo
 - d. Mis primeros amigos
 - e. El recuerdo máspreciado
 - f. El mejor momento de mi vida
 - g. Mi mayor logro
 - h. Uno de mis fracasos
 - i. Cuando estoy solo disfruto...
 - j. El recuerdo menospreciado
 - k. Otras opciones de acuerdo a las características del grupo.
2. Luego de tener este espacio para conocer al grupo, se les dará la siguiente instrucción: En la siguiente hoja durante 5 minutos escribir una lista de los datos más significativos de su vida tratando de abarcar cada una de las etapas que ha vivido.
3. Una vez hecha la lista de los datos significativos, pedirles que en base a estos hechos redactan una pequeña autobiografía, tratando de ser lo más específica posible. Luego cada una de estas autobiografías se colocarán en una caja y el grupo se colocará en círculo. Se invitará a que cada integrante tome una autobiografía de la caja, la lea de forma individual y luego se jugará “adivina adivinador”. Cada integrante compartirá de forma general la información de la autobiografía y entre todo el grupo deberán determinar a quién pertenece. Una vez se haya identificado el dueño de la autobiografía, éste deberá compartir algo nuevo que aprendió de sí mismo.

Consignas del juego

Mi mayor travesura

Mi primer amor

Mi mejor regalo

Mis primeros amigos

El recuerdo máspreciado

El mejor momento de mi vida

Mi mayor logro

Uno de mis fracasos

Cuando estoy solo disfruto...

El recuerdo menospreciado

SESIÓN 12: Un toque de creatividad para la adversidad

- Retroalimentación sobre mis logros durante la participación del programa.

Material:

- Guía de preguntas
- Material de reuso: lana, cajas, cartón, hojas de colores, goma, tijeras, revistas, etc.
- Folder tamaño carta de colores
- Diplomas de participación

Procedimiento:

**Este día es considerado la graduación de las integrantes en el programa, por lo cual se debe ambientar de una forma llamativa e interesante para celebrar sus logros durante el proceso.*

1. Cada una de los integrantes deberá de hacer de forma creativa “un álbum del recuerdo”, tomando como base las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo me sentía antes de realizar el programa?
 - b. ¿A qué retos me enfrenté durante la participación del programa?
 - c. ¿Cuál son tres cosas que has cambiado en ti?
 - d. ¿Cuáles son las tres cosas más importantes que has aprendido sobre ti?
 - e. ¿Qué cosa fue difícil para ti durante el proceso, pero ahora puedes hacer con más facilidad?
 - f. ¿Cómo te sientes ahora que has terminado el programa?
2. Una vez que hayan terminado el álbum, deben colocarse en tríos y compartir la parte que deseen de su álbum.
3. Al terminar el espacio de compartir se les entregará un diploma de participación a cada integrante.

Preguntas Finales

¿Cómo me sentía antes de realizar el programa?
¿A qué retos me enfrenté durante la participación del programa?
¿Cuáles son tres cosas que has cambiado en ti?
¿Cuáles son las tres cosas más importantes que has aprendido sobre ti?
¿Qué cosa fue difícil para ti durante el proceso, pero ahora puedes hacer con más facilidad?
¿Cómo te sientes ahora que has terminado el programa?

¿Cómo me sentía antes de realizar el programa?
¿A qué retos me enfrenté durante la participación del programa?
¿Cuáles son tres cosas que has cambiado en ti?
¿Cuáles son las tres cosas más importantes que has aprendido sobre ti?
¿Qué cosa fue difícil para ti durante el proceso, pero ahora puedes hacer con más facilidad?
¿Cómo te sientes ahora que has terminado el programa?

¿Cómo me sentía antes de realizar el programa?
¿A qué retos me enfrenté durante la participación del programa?
¿Cuáles son tres cosas que has cambiado en ti?
¿Cuáles son las tres cosas más importantes que has aprendido sobre ti?
¿Qué cosa fue difícil para ti durante el proceso, pero ahora puedes hacer con más facilidad?
¿Cómo te sientes ahora que has terminado el programa?

¿Cómo me sentía antes de realizar el programa?
¿A qué retos me enfrenté durante la participación del programa?
¿Cuáles son tres cosas que has cambiado en ti?
¿Cuáles son las tres cosas más importantes que has aprendido sobre ti?
¿Qué cosa fue difícil para ti durante el proceso, pero ahora puedes hacer con más facilidad?
¿Cómo te sientes ahora que has terminado el programa?

¡FELICITACIONES!

Has completado el programa:

**“Resiliencia hacia un significado
nuevo de la adversidad”**

Nombre: _____

Fecha: _____

**Las dificultades preparan
a personas comunes
para destinos
extraordinarios.
C.S Lewis**

IV. BIBLIOGRAFÍAS

- Álvarez, E. (s.f). *Tres vías para desarrollar una actitud resiliente*. Recuperado el 13 de octubre de 2014 de: http://www.surgam.org/articulos/503/COLOMBIA/MEMORIAS/PONENCIA_DR. ELIAS.pdf
- Belmont, J. (2006). *The therapeutic toolbox*. [La caja de herramientas terapéutica]. Wisconsin: PESI.
- Conforti, F. (2008). *Liderazgo positivo: construir el futuro con imaginación e idealismo*. Argentina: Acuerdo Justo.
- González, J. (s.f). *Un proceso de Formación para los grupos Juveniles 1*. México: Editorial San Pablo.
- Hurtado, P. (2010, agosto, 08). Los niños que nadie quiere. *El Periódico*. Recuperado el día 25 de mayo de 2014 de: www.elperiodico.com.gt/es/20100808/domingo/168534/
- Lacava, L. (2012). *Motivación, salir de la zona de confort*. [Archivo de video]. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/FernandaMilln1/cmo-citar-en-formato-apa>
- Llobet, V. (2008). *La promoción de la resiliencia con niños y adolescentes*. Argentina: Noveduc libros.
- Marianista, A. (2014). *Juegos de conocimiento*. Recuperado el 13 de octubre de 2014 de: http://www.marianistas.org/juegos/Juegos_de_conocimiento.pdf
- Molina, T. (2011). Dinámicas de grupo para la cohesión de grupo. *Revista digital: Innovación y experiencias educativas*, 40, 1-20.
- Muccino, G. (director). (2006). *En busca de la felicidad* [DVD]. Estados Unidos: Columbia Pictures.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. OMS.

- Pastoral de Jóvenes San Isidro. (2012). *Material informativo: Perseverancia*. Recuperado el 13 de octubre de 2014 de: <http://www.depastoraljuventud.org.ar/material/perseverancia.html>
- Pastoral Universitaria de la Universidad Rafael Landívar (PUL). (2014). *El mandala de mi vida*. Manuscrito inédito, Guatemala.
- Pinazo, L. (2011). *El mandala en la terapia individual y grupal como herramienta para el darse cuenta*. Recuperado el 3 de noviembre de 2014 de: <http://www.escuelagestalt.com/wp-content/uploads/2011/11/La-tecnica-del-mandala-en-gestalt.pdf>
- Red Latinoamericana de Acogimiento Familiar (RELAF). (2011). *Niños y adolescentes institucionalizadas: visualizaciones graves, violaciones de Derechos Humanos*. Manuscrito inédito. Argentina.
- Salafranke, B. (2013). *Resiliencia, circuito de recompensa*. Argentina: Asociación Educar.
- Valvano, J. (2008). *Lo que se puede aprender de una carrera de 400 metros*. Recuperado el 10 de noviembre de: <http://www.vidadigital.net/blog/2008/07/28/lo-que-se-puede-aprender-de-una-carrera-de-400-metros/>
- Wagnild, G. (2010). *Discovering you resilience core*. [Descubriendo el núcleo de su resiliencia]. Recuperado el 9 de agosto de 2014 de: http://www.resiliencescale.com/papers/pdfs/Discovering_Your_Resilience_Core.pdf

