



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de
la Escuela de Educación Básica Fiscal Isabel Herrería Herrería -
Ecuador**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Br. Chasi Carbo, Gabriela Silvana (ORCID: 0000-0003-3589-5767)

ASESORA:

Dra. Linares Purisaca, Geovana Elizabeth (ORCID: 0000-0002-0950-7954)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

PIURA - PERÚ

2021

Dedicatoria

A mi madre Fátima Carbo Herrera, por ser mi más grande inspiración en el mundo. Si hay alguien resiliente es ella. No descansa en plantearse metas y nos inculco a sus hijos este hermoso deseo de superación y búsqueda de mejores oportunidades. Mami, por ti y para ti son mis metas.

Mi padre Raúl Chasi Zaruma, por sus consejos y contención, con sus mimos no dudo de nada.

Mis hermanos mayores Lucho y Vane por siempre creer que puedo hacer grandes cosas, a Isaías por el apoyo y las bromas a la distancia. Cinthya y Karla por cada granito de arena.

Los pequeños de la familia Nicole, Yamilette, José, Tony, Nicolás, Liam, Analie, e Itzel porque con tanto amor me conquistan.

Las chicas UCV, porque sin amigas y compañeras como ellas, alegres, honestas y empáticas, esta meta habría sido más complicada de lograr.

Demás familiares y amigos; por el ánimo de cada uno he logrado esta maestría.

¡Quédense siempre cerca!

Agradecimiento

Me encuentro muy agradecida con Dios por su divina misericordia y dadiva, estoy culminando una meta en medio de tiempos de difícil reflexión y cambios.

Gracias a investigaciones previas que dan bases a este estudio, en especial al creador del instrumento JJ63, sin él habría sido imposible contextualizarlo.

Resulta indispensable reconocer a la comunidad educativa que se analizó, ya que maestros, padres y estudiantes miran hacia una meta en común: aprender.

Agradezco a la psicóloga de la institución y la directora por la apertura a la aplicación del programa, con autoridades así es posible llegar a mejorar la educación en el país y la salud mental de los estudiantes.

Especial agradecimiento a mis colegas y amigas que firmaron la validación del programa y me brindaron especial confort para avanzar paso a paso.

Gracias a mi tutora de tesis y a mi querido esposo Fabricio por ser mis asiduos lectores, sus observaciones me salvaron cuando quedaba detenida entre párrafos.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras.....	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población, muestra, unidad de análisis	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Procedimientos.....	17
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	44
VI. CONCLUSIONES.....	52
VII. RECOMENDACIONES	53
VIII. PROPUESTA	54
REFERENCIAS	72
ANEXOS	79

Índice de tablas

Tabla 1. Niveles de resiliencia en los estudiantes	19
Tabla 2. Niveles de resiliencia por sexo	20
Tabla 3. Niveles de resiliencia por sexo con porcentajes	20
Tabla 4. Nivel de funcionalidad familiar	21
Tabla 5. Autoestima de los estudiantes	22
Tabla 6. Asertividad en los estudiantes	23
Tabla 7. Impulsividad en los estudiantes	24
Tabla 8. Afectividad	25
Tabla 9. Adaptabilidad a situaciones nuevas	26
Tabla 10. Tareas adolescentes	27
Tabla 11. Creatividad	28
Tabla 12. Capacidad de pensamiento crítico	29
Tabla 13. Niveles de resiliencia en los estudiantes	30
Tabla 14. Niveles de resiliencia por sexo	31
Tabla 15. Nivel de funcionalidad familiar	32
Tabla 16. Autoestima de los estudiantes	33
Tabla 17. Asertividad de los estudiantes	34
Tabla 18. Impulsividad en los estudiantes	35
Tabla 19. Afectividad en los estudiantes	36
Tabla 20. Adaptabilidad a situaciones nuevas	37
Tabla 21. Tareas adolescentes	38
Tabla 22. Creatividad	39
Tabla 23. Capacidad de pensamiento crítico	40
Tabla 24. Comparativo de los niveles obtenidos por factor en test y post test	41
Tabla 25. Consolidado del programa por bloques y sesiones	57
Tabla 26. Sesión 1	60
Tabla 27. Sesión 2	61
Tabla 28. Sesión 3	61
Tabla 29. Sesión 4	62
Tabla 30. Sesión 5	63
Tabla 31. Sesión 6	64
Tabla 32. Sesión 7	64
Tabla 33. Sesión 8	65
Tabla 34. Sesión 9	66
Tabla 35. Sesión 10	66
Tabla 36. Sesión 11	67
Tabla 37. Sesión 12	67
Tabla 38. Sesión 13	68
Tabla 39. Sesión 14	69
Tabla 40. Sesión 15	69
Tabla 41. Sesión 16	70
Tabla 42. Sesión 17	71

Índice de gráficos y figuras

Figura 1. Niveles de resiliencia en los estudiantes	19
Figura 2. Niveles de resiliencia por sexo	20
Figura 3. Niveles de funcionalidad familiar	21
Figura 4. Autoestima de los estudiantes.....	22
Figura 5. Asertividad.....	23
Figura 6. Impulsividad	24
Figura 7. Afectividad.....	25
Figura 8. Capacidad de adaptación.....	26
Figura 9. Cumplimiento de tareas adolescentes	27
Figura 10. Creatividad	28
Figura 11. Capacidad de pensamiento crítico	29
Figura 12. Niveles de resiliencia en los estudiantes	30
Figura 13. Niveles de resiliencia por sexo	31
Figura 14. Nivel de funcionalidad familiar	32
Figura 15. Autoestima de los estudiantes.....	33
Figura 16. Asertividad de los estudiantes.....	34
Figura 17. Impulsividad	35
Figura 18. Afectividad.....	36
Figura 19. Capacidad de adaptación.....	37
Figura 20. Cumplimiento de tareas adolescentes	38
Figura 21. Creatividad	39
Figura 22. Capacidad de pensamiento crítico	40
Figura 23. Portada del programa de factores resilientes	54
Figura 24. Presentación del programa a los padres de familia 1	7
Figura 25. Presentación del programa a los padres de familia 2.....	7
Figura 26. Ficha de presentación	8
Figura 27. Sesión zoom 1	8
Figura 28. Sesión zoom 2.....	8
Figura 29. Fotografía del cierre del programa - dinámica de inicio.....	9
Figura 30. Fotografía del cierre del programa - dinámica de inicio 2.....	9
Figura 31. Fotografía del cierre del programa - dinámica de despedida	9

Resumen

La investigación se desarrolló en una zona urbana al suroeste de la ciudad de Guayaquil, el contexto social adverso invito a los estudiantes a desarrollar resiliencia, el objetivo central fue lograr el incremento del nivel de resiliencia en los estudiantes de octavo año de la escuela Isabel Herrería Herrería a través de la aplicación de un programa estructurado como intervención grupal. El estudio fue de tipo cuantitativo con diseño pre experimental pre test – post test, cuyos logros se midieron en un mismo grupo de adolescentes con ayuda del test contextualizado JJ63, se midió antes de la aplicación del programa y después de impartirlo. La población y muestra considerada, la comprendieron 33 estudiantes matriculados en la jornada vespertina de la institución que recibieron la convocatoria a participar y el material de apoyo. Se obtuvo como resultado que las cuatro categorías mejoraron en un 0% los resilientes, +15.1% los moderadamente resilientes, -15.1% los levemente resilientes y 0% los no resilientes. Lo que nos deja ver que aquellos en el nivel levemente resiliente incrementaron sus capacidades resilientes hacia el nivel moderado. Mientras que en las dimensiones funcionalidad familiar y autoestima hay puntajes en las categorías bajas a pesar de ser personas moderadamente resilientes.

Palabras claves: Resiliencia, Programa, Contexto Educativo, Intervención Grupal, Dinámicas

Abstract

The research was developed in an urban area southwest of the city of Guayaquil, the adverse social context invited students to develop resilience, the main objective was to increase the level of resilience in the eighth-year students of the Isabel Herrería school Blacksmithing through the application of a structured program as a group intervention. The study was of a quantitative type with a pre-experimental, pre-test-post-test design, whose achievements were measured in the same group of adolescents with the help of the contextualized test JJ63, it was measured before the application of the program and after it was taught. The population and sample considered was comprised of 33 students enrolled in the institution's evening session who received the invitation to participate and the support material. The result was that the four categories improved by 0% the resilient, + 15.1% the moderately resilient, -15.1% the slightly resilient and 0% the non-resilient. Which shows us that those at the slightly resilient level increased their resilient capacities towards the moderate level. While in the dimensions of family functionality and self-esteem there are scores in the low categories despite being moderately resilient people.

Keywords: Resilience, Program, Educational Context, Group Intervention, Dynamic

I. INTRODUCCIÓN

La UNICEF, (2015) presento una guía de acciones para la resiliencia de la niñez y la juventud de Latinoamérica y El Caribe. Donde planteaba que el incremento de la población en el sector urbano intensifica situaciones en la dinámica cotidiana que ponen en riesgo el desarrollo positivo de los niños, niñas y adolescentes. Como sujetos de derecho que pueden exigir protección, provisión y participación.

La AMEXCID en México, (2020) describió sus jóvenes como resilientes y les atribuía las siguientes características: listos para tomar las riendas, decidir sobre cuestiones importantes y esperando obtener oportunidades de avanzar.

El Programa de Acción Mundial para los Jóvenes recalco la posibilidad de que la juventud tome decisiones, asuma responsabilidades, innovan con iniciativas de cuidados a personas vulnerables durante la pandemia. Además de informar activamente a sus pares. (Marten, Sánchez, Pérez & Méndez 2020)

Según las estadísticas presentadas por la ONU, actualmente el 16% de la población mundial la comprenden los jóvenes del mundo. En Quito – Ecuador la alcaldía de la ciudad hablo de los jóvenes resilientes como solidarios, llenos de energía e ingenio. Implemento un programa llamado “Quito Resiliente” con fines económicos que igual cabe mencionar porque refuerza el empoderamiento y la participación activa de los jóvenes. (Alcaldía de Quito & 100 Resilient Cities, 2017).

En Guayaquil, la iniciativa “jóvenes con futuro”, a cargo de Fundación Ecuador (2016), organización sin fines de lucro que aporta activamente desde hace 25 años, busco dar las herramientas a los estudiantes para ingresar a la Universidad, emprender un negocio o encontrar un empleo. Se enfocan en jóvenes que provienen de barrios vulnerables, y los caracterizan como: ingeniosos, alegres y creativos, que desarrollan habilidades al recibir las herramientas necesarias.

La escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería, está ubicada en una zona urbana al sureste de la ciudad de Guayaquil. Dentro del sector Isla Trinitaria, cooperativa Independencia II; donde asisten estudiantes en jornada matutina o vespertina, desde el subnivel inicial hasta la educación general básica.

Cuenta con un equipo de 29 docentes y un departamento de Consejería Estudiantil. La oferta académica recibe intervención estatal por la precariedad de los recursos en el sector, por ejemplo según informe del Ministerio de Educación del Ecuador, en el año 2019 les fue entregado un kit de 104 uniformes.

Ofertan dos programas de educación familiar. El primero de prevención de consumo de drogas y el segundo enfocado a la comunicación familiar. Es decir que el programa propuesto es una innovadora iniciativa de formación.

En el salón de clases la actitud de cada estudiante estaba en correspondencia a sus emociones, el rendimiento académico era fluctuante y las relaciones intrapersonales conflictivas. Los estudiantes de octavo año contaban con reportes de disciplinas que describen tres tipos de comportamiento:

En el primer grupo se frustran, interrumpen a otros, eligen no participar a pesar de solicitarlo el docente, cuando muestra interés e inicia en una actividad es por un periodo muy corto, frente a los compañeros escribe de “mala gana”. Por la frecuencia en la que ocurre los docentes incluso consideran que la indisciplina es intencional más que impulsiva.

Contrastando con estudiantes de alto rendimiento académico que dentro del aula se muestran apacibles, cumplen normas, son introvertidos y tienen poca comunicación con compañeros y docentes.

En el tercer grupo de alumnos están aquellos que comienzan con alto rendimiento académico y en el transcurso de las clases, son influenciados por los demás a comportarse de forma inadecuada y no cumplir con las tareas. Sin embargo cuando obtienen calificaciones muy bajas se preocupan e intentan mejorarlas.

Actualmente en la emergencia sanitaria los estudiantes no cuentan con la cantidad de dispositivos electrónicos para que los miembros de la familia en edad escolar puedan asistir a sus acompañamientos docentes, mala señal de internet o falta de ella.

Se plantea entonces la interrogante: ¿Cómo el programa mejora el nivel de resiliencia en los estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería?

La presente investigación era necesaria porque se requería mejorar el nivel de resiliencia de los alumnos del octavo año en la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería. Y se realizó para brindar a los estudiantes herramientas que les permitan llegar a la autosuperación de las barreras que se presenten en cada uno de sus objetivos.

Busco contrastar científicamente los aportes de la psicopatología evolutiva que describe características de una persona resiliente; para transferir los fundamentos teóricos a la forma de interactuar en contextos, que tengan los estudiantes del octavo año que asisten a la educación básica elemental.

El programa a nivel social brindo conocimientos a los adolescentes de las emociones y como gestionirlas, reconocer sus recursos personales para fortalecerlos e incrementar la autoestima. Empleo la creatividad al jugar con otros para mantener estado de ánimo positivo y aumentar su red de apoyo creando lazos afectivos con otros.

De manera indirecta se beneficiaron los padres de familia y docentes porque se relacionan con un individuo que muestra conciencia de su rol, es activo protagonista en su área académica y aspectos de su personalidad.

Abordo una connotación de índole personal, porque se ha vivido de cerca los estudios con limitaciones y adversidades, se empleó carisma, actitud positiva y mantener lazos afectivos importantes con los compañeros en el salón de clases.

Se pretendía lograr como objetivo principal: Incrementar el nivel de resiliencia en los estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería a través de la aplicación de un programa.

Y en cuanto a objetivos específicos se establecen tres enunciados: Medir el nivel de resiliencia en estudiantes de octavo año de la escuela Isabel Herrería Herrería previo a la aplicación del programa de factores resilientes; Aplicar el programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la escuela Isabel Herrería Herrería. Medir la resiliencia de los estudiantes de octavo año de la escuela Isabel Herrería Herrería posteriormente a la aplicación del programa de factores resilientes.

II. MARCO TEÓRICO

Silva (2012), en su tesis resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao. Por el título de Master en educación con mención en aprendizaje y desarrollo humano. De la Universidad San Ignacio de Loyola - Perú. Investigación descriptiva, diseño descriptivo simple. Tiene como objetivo principal, Determinar los niveles de resiliencia de los estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao. Emplea como instrumento el Inventario de factores personales de resiliencia. Concluye “Se determinó la predominancia del nivel medio de resiliencia en los estudiantes del V ciclo de una institución educativa del Callao, a partir del estudio de sus cinco dimensiones: autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad (...)” (p.38).

Sedas, Molina, Ocón & Islas (2014) en su estudio: un programa para despertar resiliencia, motivación intrínseca y un sentido de propósito en jóvenes. En el primer congreso internacional de Innovación Educativa del tecnológico de Monterrey. Investigación cuasi experimental. El programa tiene dos actividades fundamentales: taller intensivo vivencial y el desarrollo de un proyecto para lograr el objetivo de sensibilizar al alumno como agente de cambio en su comunidad y al mismo tiempo desarrollar competencias ciudadanas y de espíritu emprendedor. Concluye que:

En las pruebas preliminares el programa de resiliencia tiene un impacto positivo sobre el alumno ya que le permite tomar responsabilidad de su vida y vivir su vida con propósito, dirección y enfoque. El reto y la estructura de soporte le permiten crear una adversidad en forma intencionada en un ambiente que le protege y al mismo tiempo le permite fallar y crecer. El enfrentarse a esta adversidad le permite aumentar su confianza sabiendo que tiene las habilidades y competencias para salir adelante. Le permite también desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo, y aprender a organizarse y pedir la ayuda y recursos que necesita (...) (p. 8).

Sánchez, (2016) en su estudio: programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior. Universidad de Antioquía. Investigación

cuasi experimental. Emplea la escala de resiliencia Agnild y Young para lograr el objetivo de identificar la viabilidad del fortalecimiento de la resiliencia a través de un programa de intervención terapéutica en una institución de educación superior de Bogotá dirigido a la comunidad educativa. Concluye:

(...) La prueba piloto del programa demostró cuantitativamente que, aunque el fortalecimiento del nivel de resiliencia no es alto, si hubo resultados positivos. Estos resultados positivos en la discriminación al analizar cada factor de la prueba, evidenciaron la mejoría efectiva de determinados factores y el mantenimiento sin fortalecimientos de otros factores. Se considera que la influencia positiva del programa requiere una mayor efectividad para para que se vea fortalecido un mayor número de factores (...) (p. 60).

Bermúdez (2017), en su tesis: aplicación de juegos didácticos para la resiliencia en el marco de la cátedra de la paz, tesis por el título de Magister en educación. De la Universidad Libre de Colombia. Investigación de tipo cualitativa, con método investigación – acción. Esta tesis se plantea como objetivo general evaluar el impacto al implementar una unidad didáctica por medio del juego para formar la resiliencia, dentro del marco de la cátedra de la paz. Se sustenta en cuatro ejes: factores resilientes, caracterizar personas resilientes, evaluar los pilares de la resiliencia y específicamente establecer juegos didácticos para la resiliencia. Se evalúan con instrumentos tanto la resiliencia como sus pilares, en dos momentos diferentes; antes de aplicar los juegos didácticos para la resiliencia y después de ello. Finalmente la autora concluye que:

En cuanto a los niveles de la resiliencia se pudo establecer un impacto positivo en la implementación, ya que al finalizar la investigación los niños aumentaron sus niveles de resiliencia y confianza con los adultos responsables de su formación. Con respecto a los factores de riesgo que influyen en el conocimiento, uso y apropiación de los pilares, se pudo evidenciar que son la baja autoestima, falta de autonomía, falta de creatividad, entre otros, los que impiden que los niños sean resilientes en los momentos de dificultad. La implementación de la unidad didáctica, permitió confirmar la pertinencia de los juegos, a partir de la forma como cada niño

iba asimilando el tema, los pilares, los juegos, el interés frente a cada sesión. El impacto fue positivo ya que se logró hacer una implementación completa de la unidad, permitiendo evidenciar a través de cada uno de los talleres, sesiones y test de entrada y salida, cambios positivos en el comportamiento de los sujetos participantes (...) (p. 91).

Galvis (2018), en su tesis potenciación de la resiliencia en niños y niñas remitidos al departamento de orientación un acercamiento desde una postura ecosistémica. Por el título de Master en educación con énfasis en orientación educativa. De la Universidad Libre de Colombia. Investigación cualitativa, diseño investigación - acción. Tiene como objetivo principal diseñar y aplicar una estrategia de intervención en la orientación escolar desde una perspectiva eco sistémico que permita potenciar la resiliencia en los estudiantes. Aborda la resiliencia en tres categorías, la resiliencia escolar, el enfoque eco sistémico y la orientación escolar. Concluye que la comunidad acostumbra ir:

(...) perpetuando una percepción de sí mismos negativa y la construcción de narrativas auto referenciales desde el déficit. Por otro lado la construcción de estrategias desde el área de orientación demanda realizar acciones que se pueden desplegar desde diferentes escenarios ya que en el quehacer del área de orientación confluyen los y las estudiantes, sus familiares y los docentes, posibilitando intervenciones abarcadoras de la realidad de los niños y niñas, en donde se aborde el contexto relacional y se apunte a la construcción de la escuela como un ambiente resiliente. El espacio de la propuesta de intervención posibilitó que, a nivel individual, familiar y escolar se generara procesos reflexivos de los diferentes actores en torno a un mismo fenómeno, generando mayor empoderamiento en niños, niñas y familias frente a su proceso individual y colectivo, mayor reconocimiento de recursos y asignación de sentido a la corresponsabilidad familiar fortaleciendo la construcción de relaciones entre familia y escuela. La vinculación del grupo al que pertenecen los estudiantes remitidos al área de orientación permitió favorecer la construcción de relaciones interpersonales de todos los y las estudiantes asistente al grado 507, igualmente desde la postura de propiciar entornos resilientes, esta propuesta promueve la

construcción de acuerdos al interior del grupo y el reconocimiento del impacto de las acciones en la dinámica grupal. Ante el proceso de evaluación de la propuesta planteada se evidencio un impacto positivo frente al proceso familiar e individual, el cual se centra en gran parte en la posibilidad de propiciar espacios de encuentro de los diferentes actores de la comunidad educativa. (pp. 104 – 106).

Reimundo, Romero & Sola (2011), en su tesis: Resiliencia en niños trabajadores de 7mo, 6to y 5to de básica de las escuelas Fernando Villacís y Carlos Larco Hidalgo, en Ecuador Provincia de Pichincha, Cantón Rumiñahui, Ciudad de Sangolquí. Año 2010-2011. Por el título de especialistas en medicina familiar. De la pontificia universidad catolica del Ecuador. Investigación de campo con diseño descriptivo, prospectivo y correlacional, emplean el cuestionario de Grotberg para lograr el objetivo principal Identificar Resiliencia en los niños trabajadores, relacionarla con el rendimiento escolar. Concluye:

Los niños trabajadores de nuestro estudio, presentan la mayoría de factores resilientes, destacándose la fuente del “Yo tengo” y “Yo soy” característicos de la etapa en la que se encuentran los niños, lo que indica que los niños sí tienen personas en su hogar en quien confiar y un adulto significativo. Los niños sí presentaron factores resilientes, debido a que desarrollan recursos personales y recursos sociales potenciales de un individuo. No existen diferencias significativas con respecto a Resiliencia y Género (...) La disfuncionalidad familiar se debe realizar por lo menos a dos integrantes del núcleo familiar para que el diagnóstico obtenido sea más confiable, conociendo que éste es altamente específico pero poco sensible (p. 71).

Godoy, et al. (2016) en su estudio: promoción de la resiliencia en escolares mediante la participación en un programa de educación social y emocional. Revista médica. Investigación cuasi experimental. El objetivo del programa fue que los escolares aprendieran a gestionar sus emociones, desarrollaran competencias para adoptar formas creativas de resolver conflictos y promover la resiliencia. Concluye:

El programa de educación social y emocional fomentó un entorno escolar adecuado para que los escolares pudieran usar herramientas que les ayuden a superar los conflictos y resignificar las situaciones dolorosas para convertirlos en nuevos retos en su proyecto de vida (p. 27).

Tarazona, García & Rodríguez, (2019) en su estudio: factores resilientes en el psicólogo en formación: caso Universidad técnica de Manabí - Ecuador. Revista Científica. Investigación descriptiva. Emplea la escala de resiliencia SV-RES y una encuesta semiestructurada a docentes de la carrera, para lograr el objetivo de identificar los factores resilientes que prevalecen en los psicólogos en formación de la Universidad Técnica de Manabí. Concluye:

En la dimensión yo soy, predomina los factores de autonomía y pragmatismo, denotando la capacidad de resolución de conflictos de manera independiente con criticidad de los estudiantes. En la dimensión yo tengo, prevalece el factor redes, aspecto que evidencia que los estudiantes cuentan con el apoyo externo de los diversos grupos: familiar, amigos, comunidad, (...) afectividad en la dimensión yo puedo denotar que los estudiantes poseen un autoconcepto definido en relación a lo que son y a lo que se proyectan en un futuro ante las adversidades que se puedan presentar tanto a nivel personal como profesional. Los factores que se ubican con nivel bajo de acuerdo con los resultados, son identidad, modelos y aprendizaje (...) (p. 15)

García (2019), en su tesis la capacidad de resiliencia de los niños y niñas de 8 años, en la unidad educativa Emaús De Fe Y Alegría De Quito. En la Maestría en Innovación en Educación. De la Universidad Andina Simón Bolívar de Ecuador. Investigación de tipo cualitativa con diseño investigación – acción. Tiene como objetivo principal fomentar la capacidad de resiliencia de los niños y niñas de ocho años a través de actividades vivenciales y artísticas que inspiren el crecimiento del mundo interior en cada uno, basados en algunos postulados de la pedagogía vivencial y los lenguajes de expresión (2019, p. 62). Las reflexiones finales son:

(...) Las distintas actividades propuestas en el plan de acción están orientadas al autoconocimiento, en descubrir las capacidades resilientes de

los niños y niñas, la forma asertiva de comunicar las emociones, desarrollar la autoestima y la importancia del trabajo en equipo, presentar opciones para la resolución de conflictos así como vivir, percibir y expresar de la mejor manera al mundo que les rodea. Cabe destacar que realizar este trabajo resultó muy enriquecedor para la vida vocacional y profesional. Me permitió acceder a conocimientos científicos relevantes, a acercarme a la realidad de niños, niñas y maestras, asumiendo una postura psicosocial y pedagógica de la práctica cotidiana. Finalmente, es necesario afirmar que a través de esta propuesta los educandos pueden establecer una relación más personal y significativa con las personas y sus entornos, de tal manera que la resiliencia se convierta en una filosofía de vida y no en un estilo propio de pocos. (p.78)

Tarazona, Maitta, Ormaza & Saltos, (2020) en su estudio: “niveles de resiliencia en adolescentes de hogares disfuncionales y funcionales en la unidad educativa fiscal mixta “Pedro Zambrano Barcia”. Revista Científica. Investigación cuali – cuantitativo con diseño descriptivo y comparativo. Emplea dos cuestionarios para medir la resiliencia: ARA y RS, el objetivo principal es identificar los niveles de resiliencia en adolescentes de hogares disfuncionales y funcionales en la Unidad Educativa Fiscal Mixta “Pedro Zambrano Barcia”. Concluye:

Al concluir el trabajo de investigación, se revela que un grupo significativo de adolescentes provienen de hogares disfuncionales, cuyos padres están separados, lo que repercute en una mala relación familiar y en el nivel de calificaciones de los mismos. A diferencia de los padres de los adolescentes de hogares funcionales que protegen en mayor medida a sus hijos, lo que influye en el fortalecimiento de la autoestima, autonomía y participación de los adolescentes en los diferentes ámbitos de su devenir cotidiano (familia-escuela-sociedad). Asimismo, estos resultados muestran que existe una correlación entre los adolescentes de los hogares disfuncionales y funcionales, quienes a pesar de las dificultades mantienen una moderada resiliencia. Por lo tanto, se logra el objetivo de la investigación que fue: identificar los niveles de resiliencia en adolescentes de hogares disfuncionales y funcionales en la Unidad

Educativa Fiscal Mixta “Pedro Zambrano Barcia”, siendo la resiliencia, la habilidad que otorga al adolescente las herramientas necesarias para contrarrestar las reflexiones distorsionadas, reducir la ansiedad y tomar decisiones adecuadas (p. 8).

Para fundamentar la presente investigación se considera lo siguiente:

La palabra resiliencia proviene del latín resilio, el significado que se acuña es “rebotar” por cuanto es una acción que no niega el esfuerzo llevado a cabo para estabilizarse luego de una “sacudida” o la definición exacta que establece la RAE, (2019) “Dicho de un cuerpo en movimiento: Retroceder o cambiar de dirección por haber chocado con un obstáculo”. Para la presente investigación es preciso lo que se plantea, un sujeto que se mueve, cambia y acopla a los retos diarios.

Definición de resiliencia. Este fenómeno se caracteriza por ser “Un proceso dinámico que conlleva una adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (Luthar et al., 2000, p.543).

Desde la psicopatología del desarrollo, la resiliencia es una oportunidad para “confiar más en la fortaleza de las personas y en sus posibilidades de realizar cambios positivos (...) una ventana al optimismo y a la confianza en las posibilidades de adaptación y de mejora constante del ser humano”. (Uriarte, 2005, p. 61).

Para hablar de resiliencia debe estar el individuo expuesto a un contexto patógeno. Dentro de la presente investigación pueden ser los contextos de tipo familiar o microsocioal. Caracterizado el primero por familias desestructuradas, conflictivas, víctimas de abandonos, maltratos y abusos. Y en el segundo, los barrios o pueblos determinados por la miseria, la falta de empleo, asentamientos pocos salubres, la ausencia de servicios, la peligrosidad social y todas aquellas carencias y circunstancias que obligan a los individuos a vivir en estado de “agresión social” continua; según Pierre-André Michuad. (1996, Citado por Uriarte, 2005).

Se encuentra en la resiliencia una serie de factores denominados protectores porque sirven de amortiguador al daño o afectación que pueda generar la situación adversa.

Se agruparían en factores personales, tales como tendencia al acercamiento social, humor positivo y ritmo biológico estable. También participan factores cognitivos y afectivos, a saber: un mayor C.I. verbal y matemático, empatía, mayor autoestima, motivación al logro, sentimiento de autosuficiencia, baja desesperanza, autonomía en las acciones emprendidas y orientación a la resolución de problemas. (García & Domínguez, 2013,p.67). Es decir que los factores protectores previenen y los resilientes redimen.

¿Cómo soy resiliente? Permitiendo que mi necesidad afectiva de apego se satisfaga por vínculos significativos con personas de los ámbitos inmediatos que refuercen la autoestima, refuerzan el bienestar y apoyen los planes futuros. Además comunicando de forma asertiva con otros sobre sí mismo para prevenir trastornos psicológicos.

“Todas las personas tienen algo de resiliencia y todas pueden promover la resiliencia en cuanto que son responsables de otros y pertenecen al entorno de los demás”. (Uriarte, 2005, p. 73). La resiliencia es entonces propia al individuo que refuerza las competencias positivas de otro y a su vez se permite mejorar las suyas.

Lo expuesto antes no determina que la resiliencia sea inherente a toda persona con competencias positivas, también se relaciona a las condiciones de posibilidad que las personas y el entorno como elementos dinámicos u operativos de “redes sociales, sentido de vida o metas, afectividad, etc.” (Saavedra, Salas, Cornejo & Morales, 2015, p. 37) Les permite llegar a completar el proceso de resiliencia.

La resiliencia cuenta con siete pilares según Wolin & Wolin (1993), y son: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad. Los autores las definen como;

Introspección: hace referencia a la observación de nuestros pensamientos, emociones y actos. Con ella, adquirimos una visión real de lo que somos aumentando la capacidad de tomar decisiones, de conocer nuestras aptitudes y limitaciones. Cuanto mayor conocimiento tenemos de nosotros mismos, mejor enfrentamiento positivo tendremos ante situaciones difíciles.

Independencia: se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; entre uno y las personas cercanas, alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

La capacidad de relacionarse: hace referencia a la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Aquí encontraríamos cualidades como la empatía o las habilidades sociales.

Iniciativa: hace referencia a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

Humor: alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. El humor ayuda a superar obstáculos y problemas, a hacer reír y reírse de lo absurdo de la vida

Creatividad: es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa con la creación de juegos, que son las vías para expresar la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza ante situaciones adversas.

Moralidad: se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo. (Mateu, García, Gil, & Caballer, 2009, p. 239).

¿Cuáles son los ejes de la resiliencia? Para Jaramillo, (2010) la resiliencia cuenta con nueve ejes de acción medibles de forma cualitativa y cuantitativamente.

Funcionalidad familiar.- dinámica relacional sistemática que se da a través de: cohesión, armonía, roles, comunicación, permeabilidad, y adaptabilidad; todos estos aspectos intrafamiliares.

Autoestima.- capacidad de auto-valoración.

Asertividad.- capacidad de sentir, pensar y actuar inmediatamente acorde a las situaciones evitando el uso de mecanismos de defensa.

Impulsividad.- conducta irreflexiva conducente a actos de riesgo.

Afectividad.- capacidad de mostrar emociones, sentimientos y pasiones de forma adecuada a la cultura a la cual el sujeto pertenece.

Para Adaptabilidad a situaciones nuevas.- Uso de mecanismos cognitivos para aceptar y ser aceptado socialmente.

Tareas adolescentes.- definición escalonada durante las etapas de la adolescencia de: independencia, autonomía, identidad sexual, y proyecto de vida.

Creatividad.- cualidad cognoscitiva y afectiva conducente a resolución de eventos de forma propia y novedosa.

Capacidad de pensamiento crítico.- expresión de valores, iniciativa y solidaridad. (pp. 35 - 36).

¿Cómo medir la resiliencia? Por medio de la “capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.” (Manciaux, Vanistendael, Lecomte, & Cyrulnik, 2001, pp. 17-28).

¿Cómo desarrollar la resiliencia? Para los autores Henderson y Milstein (2003, citado por Uriarte, 2005) hay 6 pasos para desarrollar la resiliencia:

1. Atesorar vínculos prosociales.
2. Establecer límites claros y firmes al educando.
3. Enseñar habilidades para la vida.
4. Dar afecto y apoyo.
5. Fijar y compartir expectativas moderadamente difíciles.
6. Permitir la participación significativa.

Siguiendo el punto de vista expuesto es claro que la resiliencia se vincula mucho a los contextos y a las personas guías o cuidadores de los estudiantes. La mayoría de programas de factores resilientes incluyen fabulas para reflexionar sobre lo plausible en el yo del sujeto.

Los seis pasos son una invitación para indicar a los estudiantes que en la vida pueden valorar, autorregularse, practicar, sentir y compartir, frustrarse por los sueños distantes sin decaer porque son alcanzables y opinar con educación.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de tipo cuantitativa, porque buscaba medir la forma en la cual beneficia un programa de factores resilientes a los estudiantes del octavo año que se encuentran inscritos en una escuela básica fiscal.

Se buscó calcular conductas manifiestas de forma regular para crear predicciones de la repercusión del taller, establecer su utilidad en situaciones similares de desarrollo.

Este tipo de investigación pretendía explicar eventos de la naturaleza humana con métodos estadísticos, para dar validez intersubjetiva al análisis de la evidencia empírica. Determinando las relaciones causales del fenómeno crea “herramientas clave para intervenir y moldear el entorno social, así como el comportamiento de individuos, grupos, organizaciones y sociedades”. (Salas, 2011, p.p. 13 - 14).

El diseño era preexperimental, porque el control fue mínimo, debido a que el grupo se encontraba formado previo a la aplicación del programa. Además era preexperimental de preprueba/ posprueba con un solo grupo.

Esta investigación se caracterizó porque previamente se evaluaron, “para ver qué nivel tenía el grupo en la(s) variable(s) dependiente(s) antes del estímulo. Es decir, hay un seguimiento del grupo (...) cuanto más largo sea el lapso entre ambas mediciones, mayor será también la posibilidad de que actúen tales fuentes [fuentes de invalidez interna]”. (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 136).

Es decir que el tipo de investigación se refiere a la información necesaria para evaluar el fenómeno y, el diseño dispone como conseguirlo.

3.2. Variables y operacionalización

Variable: Resiliencia

Definición conceptual: “Un proceso dinámico que conlleva una adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (Luthar et al., 2000, p.543).

Definición operacional: Mediante el test JJ63 se evaluaron las formas de afrontamiento que utilizan los adolescentes. Se planteaban situaciones que puedan ocurrir o no al adolescente en su ambiente. El test se aplicó como post test y pre test.

Indicadores – ejemplo: Te arrepientes cuando dices cosas inoportunas.

Dimensiones: Funcionalidad familiar, Autoestima, Asertividad, Impulsividad, Afectividad, Adaptabilidad a situaciones nuevas, Tareas adolescentes, Creatividad y Capacidad de pensamiento crítico.

Escala de medición: ordinal.

3.3. Población, muestra, unidad de análisis

Población

La población o universo la constituyeron 41 estudiantes inscritos en la jornada vespertina del octavo año, periodo lectivo 2020 – 2021 de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería.

Muestra

La muestra es de igual tamaño que la población, entonces es censal. Siendo un aproximado de 41 estudiantes matriculados y 8 sin asistir, se trabajó con los 33 asistentes.

Criterios de inclusión

Estudiantes matriculados en el octavo año de educación básica jornada vespertina. Estudiantes cuyos padres recibieron la convocatoria para el programa de factores resilientes, estudiantes con conectividad a internet o que reciben fichas pedagógicas.

Criterios de exclusión

Estudiantes matriculados en el octavo año de educación básica jornada vespertina que no han sido contactados, estudiantes del octavo año jornada matutina, estudiantes que no respondan el test o notifiquen que no desean participar en el programa de factores resilientes.

Unidad de análisis

Los estudiantes del octavo año jornada vespertina, la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería y sus contenidos educativos; y las características resilientes de los estudiantes participantes.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó como técnica la encuesta para conocer las características resilientes del grupo de octavo año jornada vespertina mediante un formulario de preguntas previamente elaboradas acorde a los objetivos de la investigación. Como instrumento se aplicó el test JJ63, se lo escogió por encontrarse elaborado en el mismo contexto donde habitan los participantes y porque indaga los objetivos del programa de factores resilientes.

Por el método pre experimental se empleó como instrumento el programa de factores resilientes como intervención psicoeducativa que se realizó y constaba de un número limitado de sesiones, divididas en 5 bloques a desarrollarse con los estudiantes del octavo año de educación básica fiscal en el mes de diciembre 2020. Los temas trabajados en las sesiones fueron: introspección, independencia, iniciativa, capacidad de relacionarse, humor, moralidad, funcionalidad familiar, Autoestima, Asertividad, Impulsividad, Afectividad, Adaptabilidad a situaciones nuevas, Tareas adolescentes, Creatividad y Capacidad de pensamiento crítico.

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO JJ63

Nombre: Test de resiliencia JJ63.

Autor: Julio Alfredo Jaramillo Oyervide.

Objetivo: evaluar cuali –cuantitativamente la resiliencia adolescentes.

Año de creación: 2010.

País de origen: Ecuador.

Ejes que evalúa: funcionalidad familiar, autoestima, asertividad, impulsividad, afectividad, adaptabilidad a situaciones nuevas, tareas adolescentes, creatividad y capacidad de pensamiento crítico.

Dirigido a: adolescentes.

Nivel de aplicación: individual o grupal.

Categorías o niveles que establece: resiliente, moderadamente resiliente y levemente resiliente.

Descripción: cuenta con 9 ejes medidos cada uno por 7 ítems con puntajes parciales e interpretación, siendo un total de 63 ítems que otorga sumatoria total.

Consistencia interna: del 0.8103.

3.5. Procedimientos

Se formuló el problema a investigar, se indago el marco teórico e investigaciones previas que orientaron sobre instrumentos idóneos; una vez seleccionado el instrumento se solicitó a la directora de la escuela las facilidades para contactar a los estudiantes para la aplicación del pre test y post test. Se remitió a los padres de familia un comunicado oficial de los contenidos del programa y los beneficios para sus hijos. Se estimaba aplicar el pre test en el mes de noviembre por medio de la plataforma google forms. Las sesiones del programa se trabajaron como una clase adicional al currículo establecido en la plataforma zoom o con videos explicativos para quienes no contaban con conectividad sostenida.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos se agruparon en la hoja de cálculo Microsoft Excel para calcular los totales obtenidos, graficar o crear tablas del nivel de resiliencia con sus factores.

3.7. Aspectos éticos

Para desarrollar el programa de factores resilientes se remitió a la directora la solicitud de autorización para intervenir a los estudiantes elegidos, En la solicitud se especificó que las evaluaciones tienen connotación psicológica y sus datos se emplearon como parte de un proceso de formación profesional. Se comunicó a los padres de familia sobre la participación de sus representados y los beneficios que generan los contenidos del programa. El test a aplicar estaba contextualizado y contaba con confiabilidad y validez estadística.

IV. RESULTADOS

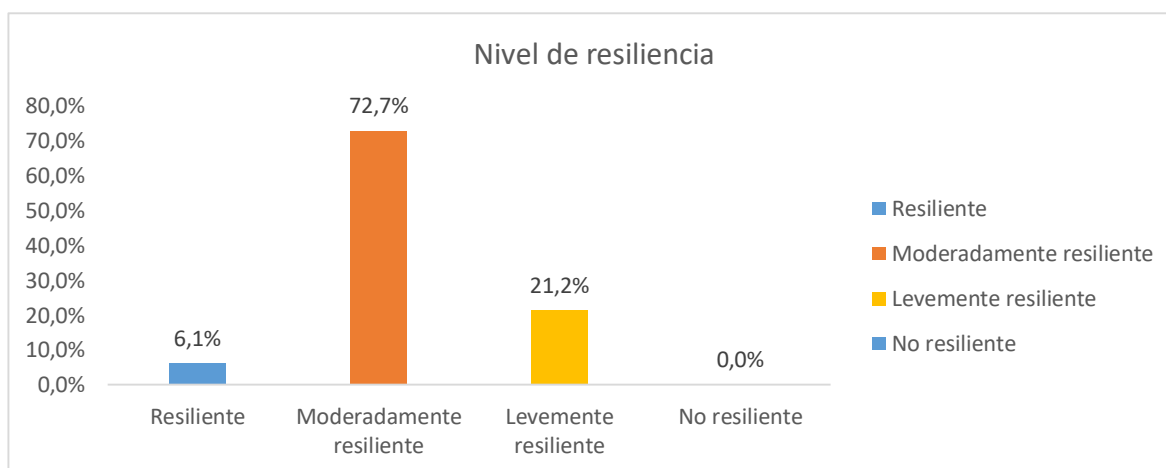
Tabulación del pre test aplicado a los estudiantes

Tabla 1. Niveles de resiliencia en los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Resiliente	2	6,1%
Moderadamente Resiliente	24	72,7%
Levemente Resiliente	7	21,2%
No Resiliente	0	0,0%
Total	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 1. Niveles de resiliencia en los estudiantes



Elaborado por: autora del documento

Predominio del nivel moderadamente resiliente con 72.7%, lo que significa que aún era posible potenciar la resiliencia con el grupo seleccionado a través del programa propuesto; con mayor ímpetu por aquellos 21.2% que se encontraban en la categoría levemente resiliente. Es decir tenían mayor dificultad de adaptarse de manera positiva en contextos de gran adversidad. Y un 6% eran resilientes.

Tabla 2. Niveles de resiliencia por sexo

Cuenta de Nivel de resiliencia	SEXO		
	H	M	Total general
Categorías			
Levemente resiliente	2	5	7
Moderadamente resiliente	9	15	24
Resiliente	1	1	2
Total general	12	21	33

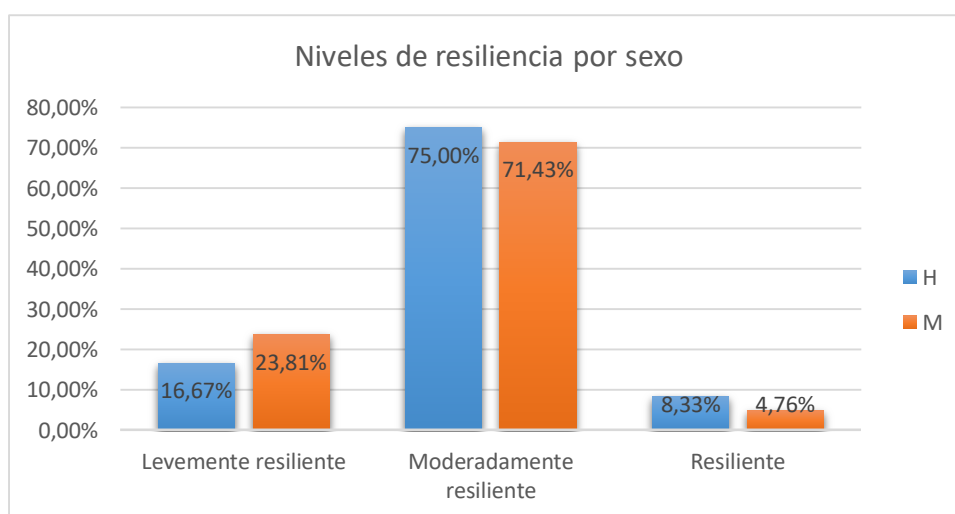
Elaborado por: autora del documento

Tabla 3. Niveles de resiliencia por sexo con porcentajes

Cuenta de Nivel de resiliencia	SEXO		
	H	M	Total general
Categorías			
Levemente resiliente	16,67%	23,81%	21,21%
Moderadamente resiliente	75,00%	71,43%	72,73%
Resiliente	8,33%	4,76%	6,06%
Total general	100,00%	100,00%	100,00%

Elaborado por: autora del documento

Figura 2. Niveles de resiliencia por sexo



Elaborado por: autora del documento

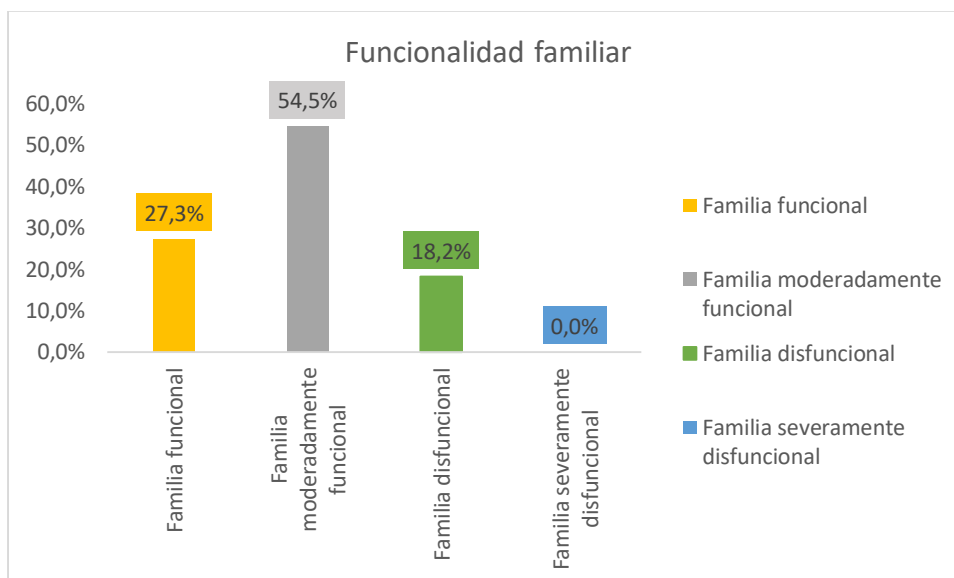
Se graficó en este apartado un conglomerado entre hombres y mujeres, predominio en la categoría moderadamente resiliente. Fueron los evaluados 12 hombres y 21 mujeres por lo que se consideró oportuno graficar con porcentajes independientes por cada sexo para poder concluir que los hombres de esta investigación en el pre test tuvieron mayor nivel de resiliencia con un 75%.

Tabla 4. Nivel de funcionalidad familiar

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Familia funcional	9	27,3%
Familia moderadamente funcional	18	54,5%
Familia disfuncional	6	18,2%
Familia severamente disfuncional	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 3. Niveles de funcionalidad familiar



Elaborado por: autora del documento

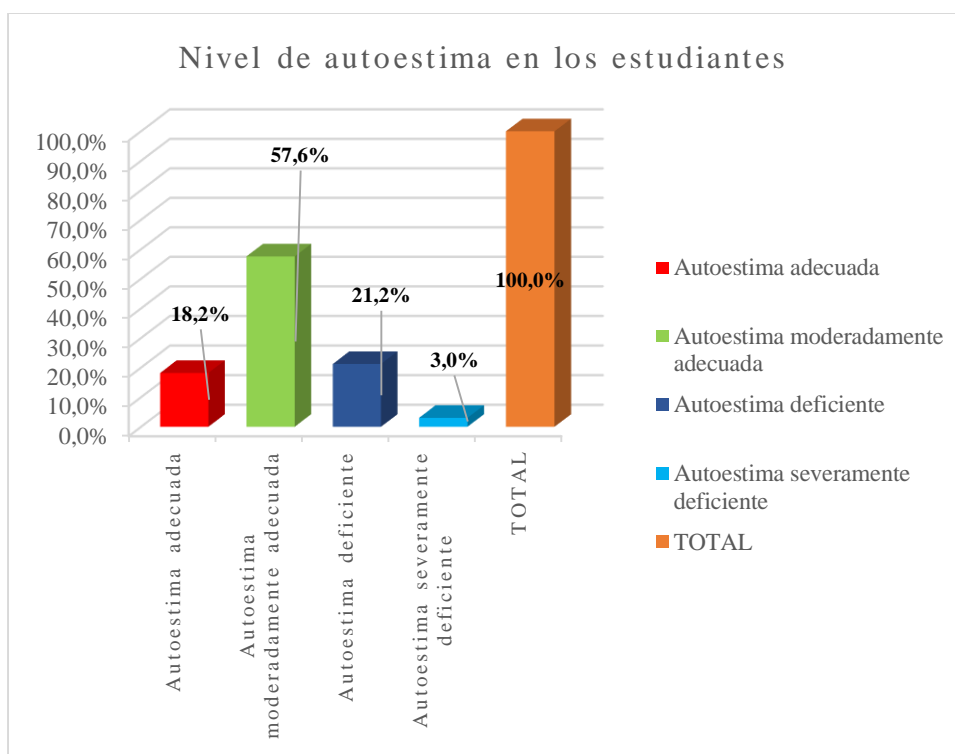
En la dimensión de funcionalidad familiar fue evidente que las familias disfuncionales ocupaban una baja puntuación del 18.2% y más de la mitad se encuentran en un nivel aceptable como lo son moderadamente funcional con el 54.5%, sin embargo, solo un 27.3% en la categoría funcional.

Tabla 5. Autoestima de los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Autoestima adecuada	6	18,2%
Autoestima moderadamente adecuada	19	57,6%
Autoestima deficiente	7	21,2%
Autoestima severamente deficiente	1	3,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 4. Autoestima de los estudiantes



Elaborado por: autora del documento

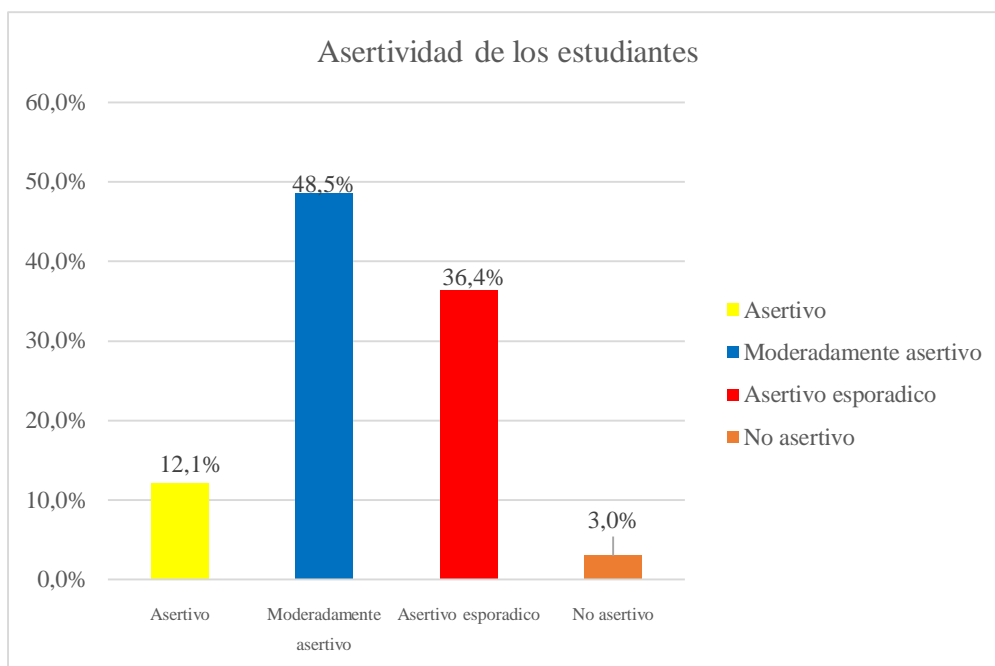
En la figura 4 se evidenció que el grupo de adolescentes evaluados tenía niveles de autoestima que requerían reforzamiento positivo, el 57.6% del grupo tenía nivel de autoestima moderadamente adecuada, mientras el nivel deficiente puntuó en 21.2% y severamente deficiente al 3%.

Tabla 6. Asertividad en los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Asertivo	4	12,1%
Moderadamente asertivo	16	48,5%
Asertivo esporádico	12	36,4%
No asertivo	1	3,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 5. Asertividad



Elaborado por: autora del documento

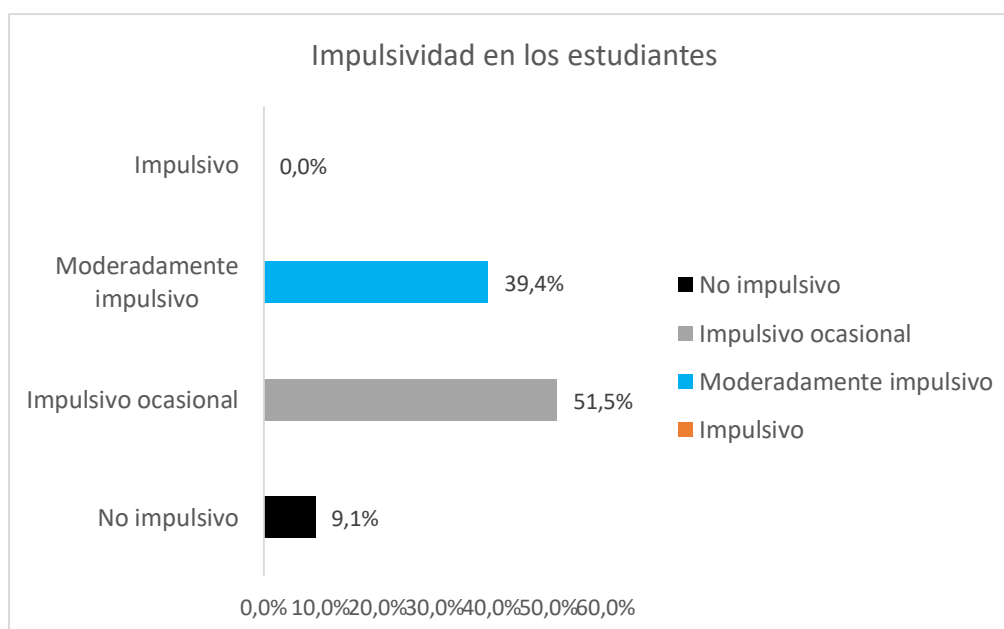
De los 33 estudiantes que rindieron el test, existió predominio de asertividad moderada con 48.5%, seguido de asertividad esporádica del 36.4%, asertivo propiamente con 12.1% y no asertivo del 3%.

Tabla 7. Impulsividad en los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
No impulsivo	3	9,1%
Impulsivo ocasional	17	51,5%
Moderadamente impulsivo	13	39,4%
Impulsivo	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 6. Impulsividad



Elaborado por: autora del documento

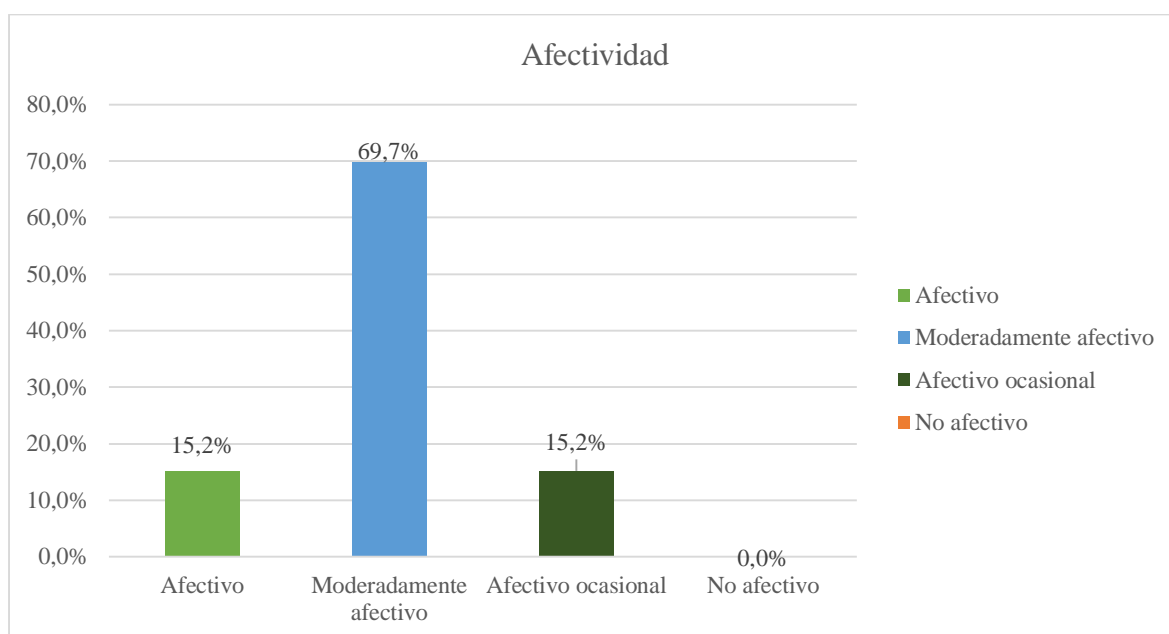
Un aspecto relevante en esta dimensión fue que ningún estudiante puntuó dentro de la categoría impulsivo, sin embargo se manifiestan moderadamente impulsivos el 39.4%, impulsivos ocasionales el 51.5% y un número muy limitado de 9.1% no impulsivos.

Tabla 8. Afectividad

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Afectivo	5	15,2%
Moderadamente afectivo	23	69,7%
Afectivo ocasional	5	15,2%
No afectivo	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 7. Afectividad



Elaborado por: autora del documento

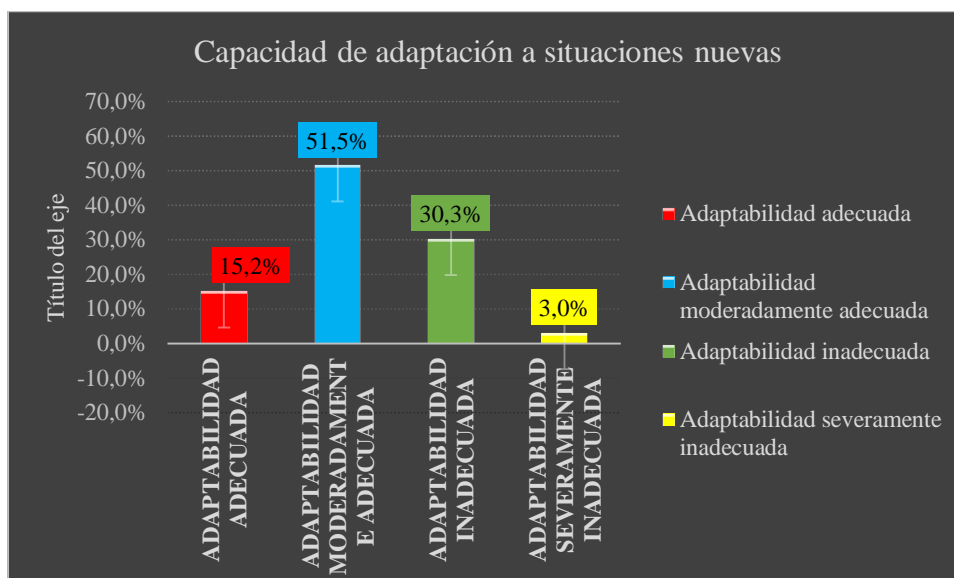
La afectividad es la capacidad de poder mostrar, sentir y percibir los afectos que damos o recibimos, en esta categoría es importante enfatizar que ningún estudiante se consideró no afectivo por lo tanto la afectividad puede desarrollarse y es positiva.

Tabla 9. Adaptabilidad a situaciones nuevas

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Adaptabilidad adecuada	5	15,2%
Adaptabilidad moderadamente adecuada	17	51,5%
Adaptabilidad inadecuada	10	30,3%
Adaptabilidad severamente inadecuada	1	3,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 8. Capacidad de adaptación



Elaborado por: autora del documento

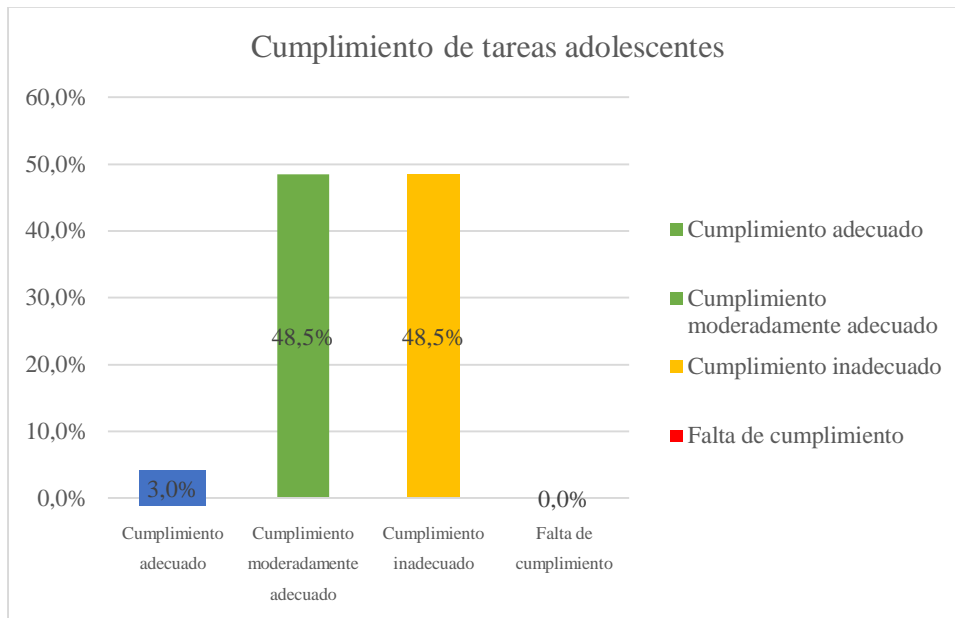
En la figura 8 podemos ver que de los estudiantes el 3% tenía la adaptabilidad severamente inadecuada y la mayoría con el 51.5% tenían adaptabilidad moderadamente adecuada.

Tabla 10. Tareas adolescentes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Cumplimiento adecuado	1	3,0%
Cumplimiento moderadamente adecuado	16	48,5%
Cumplimiento inadecuado	16	48,5%
Falta de cumplimiento	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 9. Cumplimiento de tareas adolescentes



Elaborado por: autora del documento

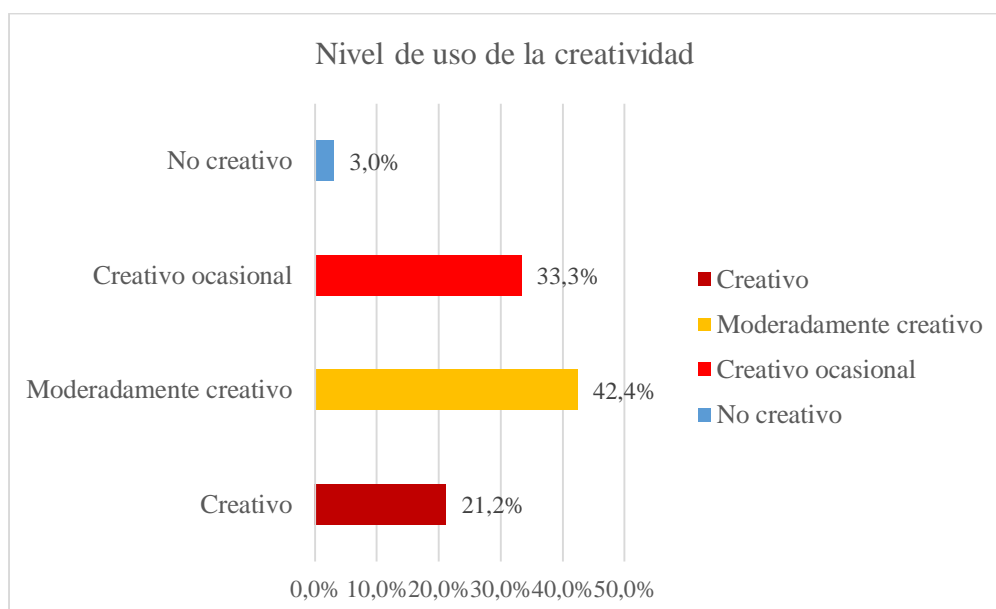
En esta figura podemos ver que se equiparó con igual valor del 48.5% tanto el cumplimiento inadecuado como el cumplimiento moderadamente adecuado de tareas, mientras que 3% cumple adecuadamente las tareas. Además ninguno tenía falta de cumplimiento.

Tabla 11. Creatividad

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Creativo	7	21,2%
Moderadamente creativo	14	42,4%
Creativo ocasional	11	33,3%
No creativo	1	3,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 10. Creatividad



Elaborado por: autora del documento

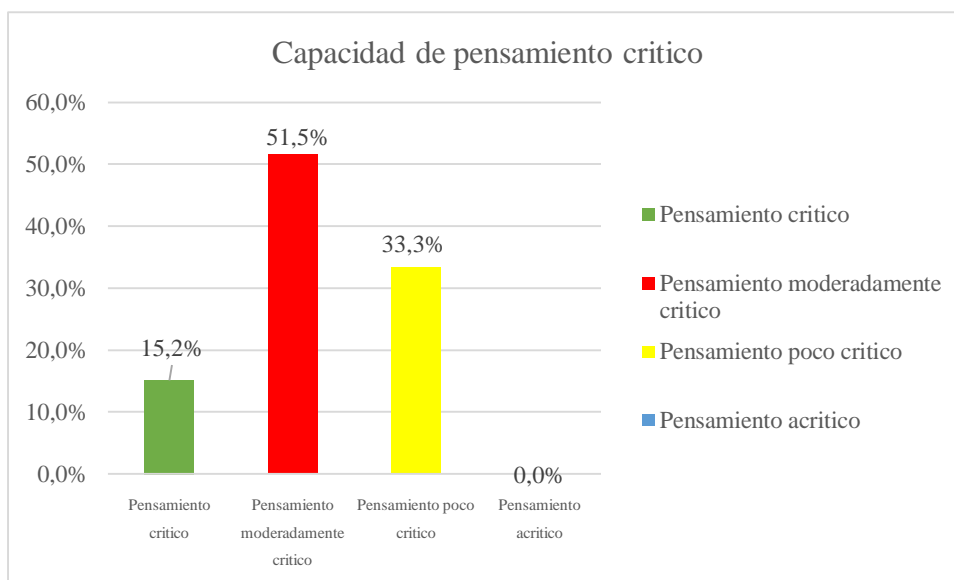
En la figura sobre la frecuencia del uso de la creatividad se pudo analizar que solo el 3% no empleaban la creatividad, mientras que la mayoría eran moderadamente creativos con el 42.4%, 33.3% eran creativos ocasionalmente y 21.2% propiamente creativos.

Tabla 12. Capacidad de pensamiento crítico

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Pensamiento crítico	5	15,2%
Pensamiento moderadamente crítico	17	51,5%
Pensamiento poco crítico	11	33,3%
Pensamiento acritico	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 11. Capacidad de pensamiento crítico



Elaborado por: autora del documento

En esta figura podemos analizar la capacidad del pensamiento crítico, en el cual la mayoría tenía el pensamiento moderadamente crítico con el 51.5%, seguido por el pensamiento poco crítico 33.3%, el pensamiento crítico del 15.2% de estudiantes evaluados y resaltando que ningún estudiante denoto pensamiento acritico.

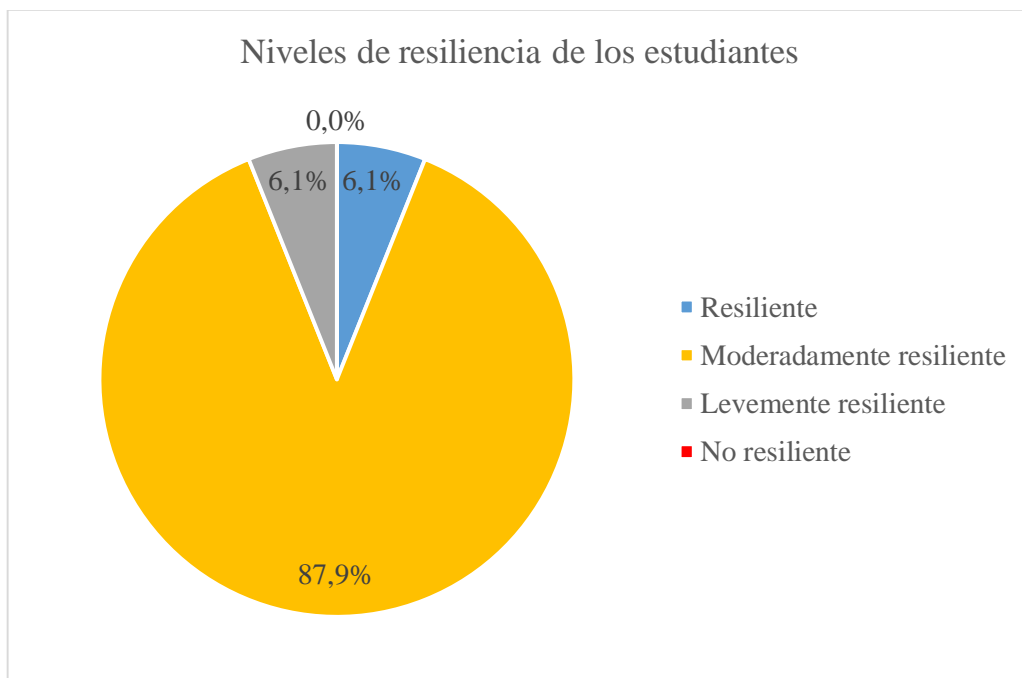
Tabulación del re test aplicado a los estudiantes

Tabla 13. Niveles de resiliencia en los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Resiliente	2	6,1%
Moderadamente resiliente	29	87,9%
Levemente resiliente	2	6,1%
No resiliente	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 12. Niveles de resiliencia en los estudiantes



Elaborado por: autora del documento

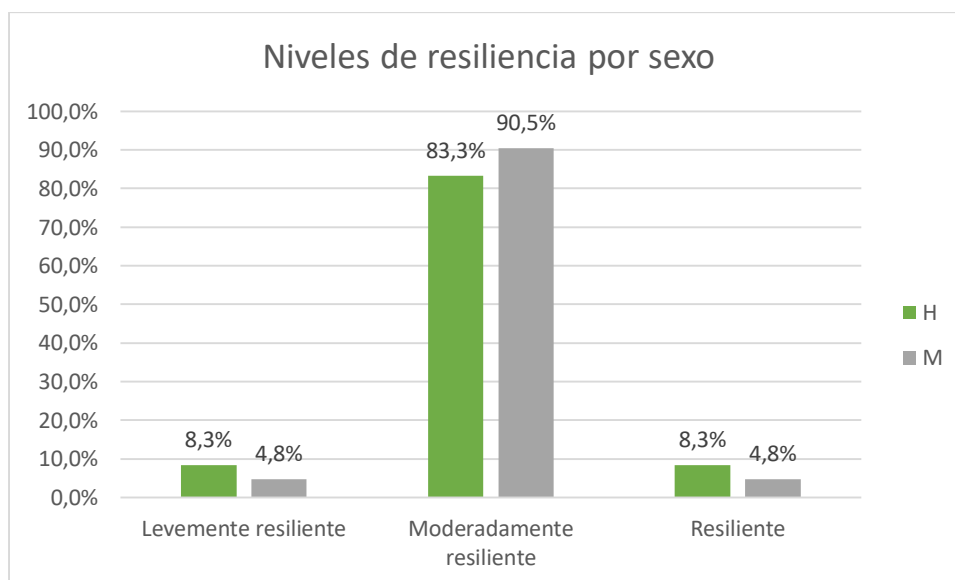
En la figura se apreció el nivel de resiliencia de los estudiantes al momento de aplicar el re test, quiere decir luego de haber recibido la instrucción del programa de factores resilientes. El resultado fue del 87.9% para la categoría resiliente y de 6.1% para moderadamente y levemente resiliente por igual.

Tabla 14. Niveles de resiliencia por sexo

Etiquetas de fila	Sexos		
	H	M	Total general
Levemente resiliente	8,3%	4,8%	6,1%
Moderadamente resiliente	83,3%	90,5%	87,9%
Resiliente	8,3%	4,8%	6,1%
Total general	100,0%	100,0%	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 13. Niveles de resiliencia por sexo



Elaborado por: autora del documento

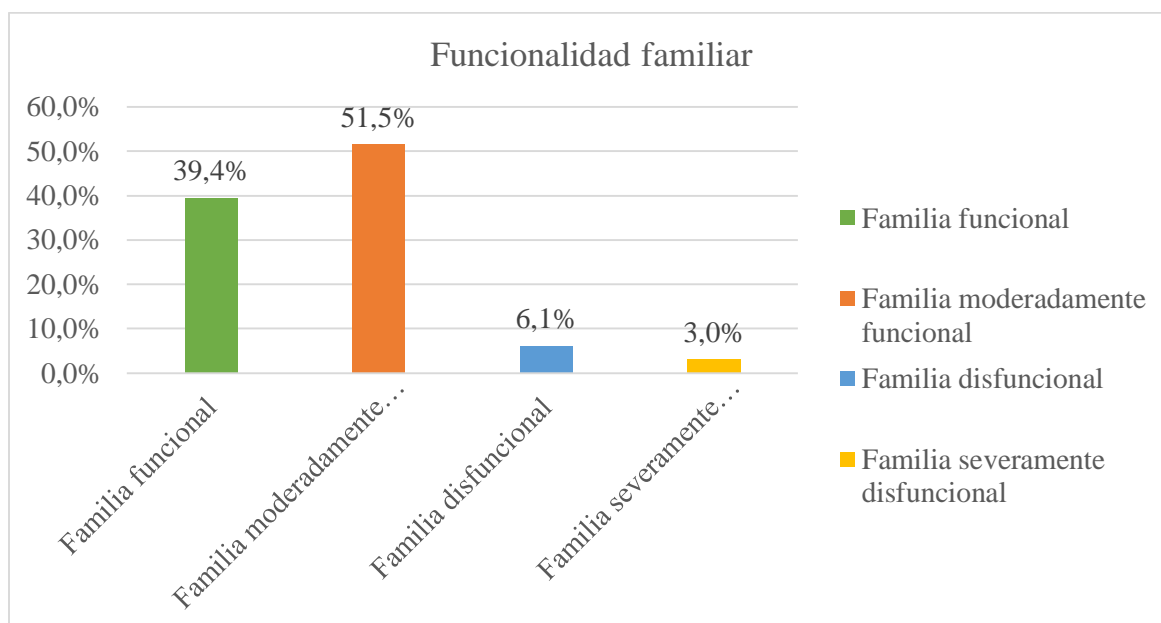
Luego de la aplicación del programa de factores resilientes el nivel presentado por cada sexo evidencio que las técnicas utilizadas favorecen más a las mujeres y denota su capacidad de escucha y aprehensión de los temas intrapersonales con el 90.5% de ventaja frente al 83.3% de los hombres.

Tabla 15. Nivel de funcionalidad familiar

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Familia funcional	13	39,4%
Familia moderadamente funcional	17	51,5%
Familia disfuncional	2	6,1%
Familia severamente disfuncional	1	3,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 14. Nivel de funcionalidad familiar



Elaborado por: autora del documento

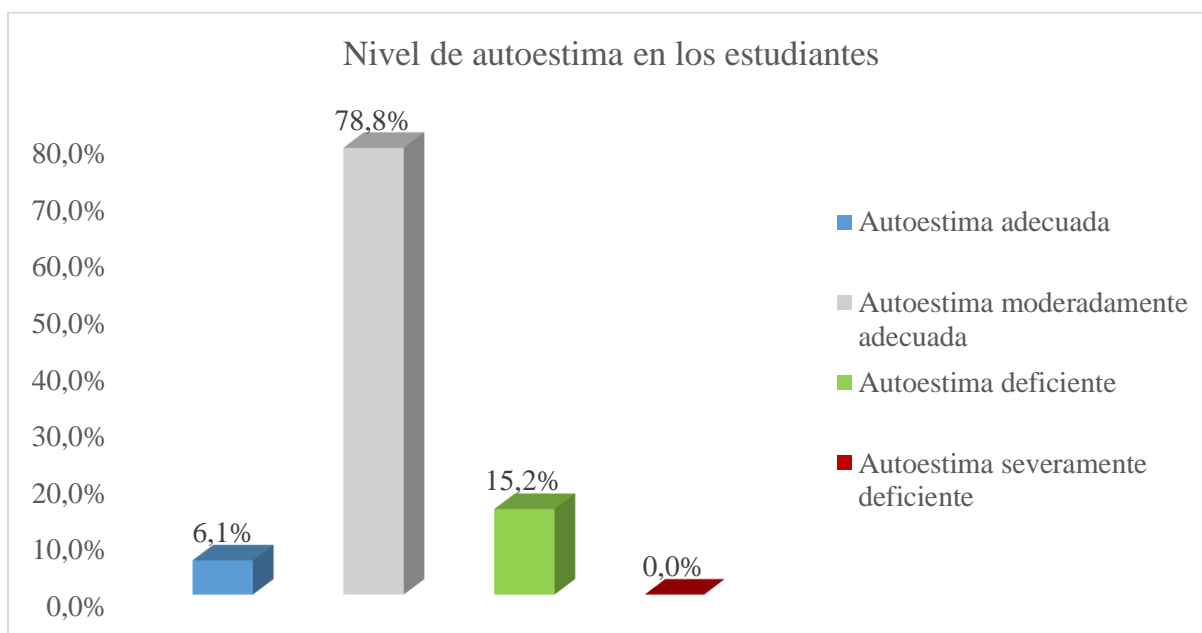
La funcionalidad familiar se trabajó directamente con un miembro del sistema, y dependería de su manera de ejercer el rol, la implicación de los demás integrantes, el nivel de funcionalidad que predominó en el grupo fue moderadamente funcional con 51.5%, seguido del 39.4% familia funcional, 6.1% familia disfuncional y 3% familia severamente disfuncional.

Tabla 16. Autoestima de los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Autoestima adecuada	2	6,1%
Autoestima moderadamente adecuada	26	78,8%
Autoestima deficiente	5	15,2%
Autoestima severamente deficiente	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 15. Autoestima de los estudiantes



Elaborado por: autora del documento

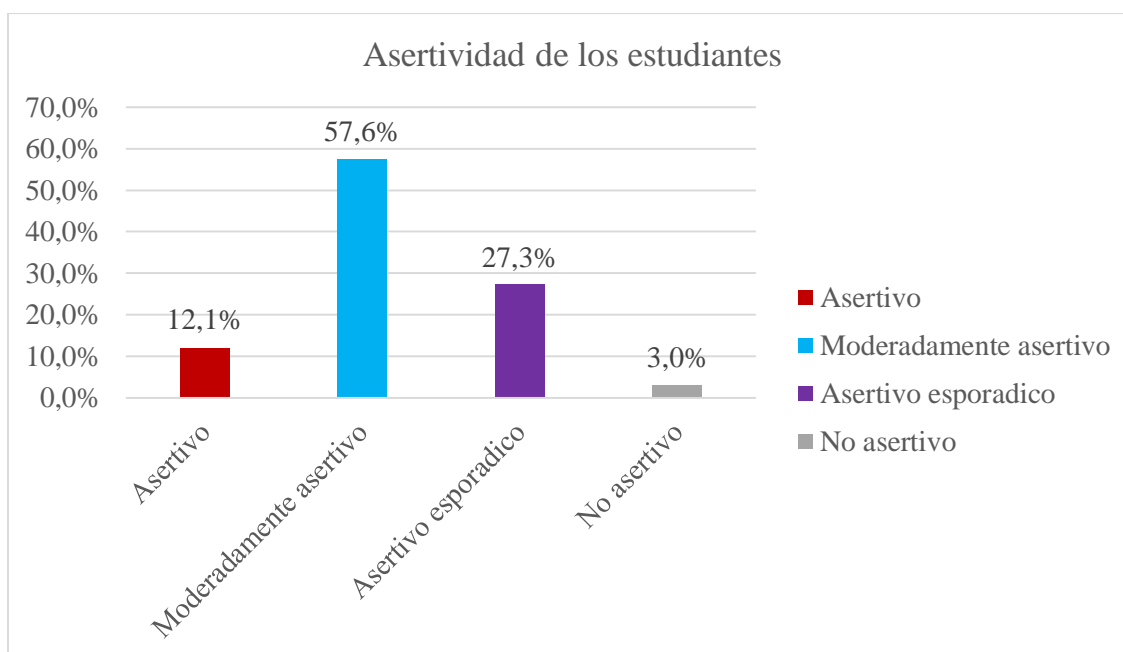
No presentaron autoestima severamente deficiente, el 15.2% tenían autoestima deficiente, mientras el 6.1% con autoestima adecuada y el 78.8% de autoestima moderadamente adecuada.

Tabla 17. Asertividad de los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Asertivo	4	12,1%
Moderadamente asertivo	19	57,6%
Asertivo esporádico	9	27,3%
No asertivo	1	3,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 16. Asertividad de los estudiantes



Elaborado por: autora del documento

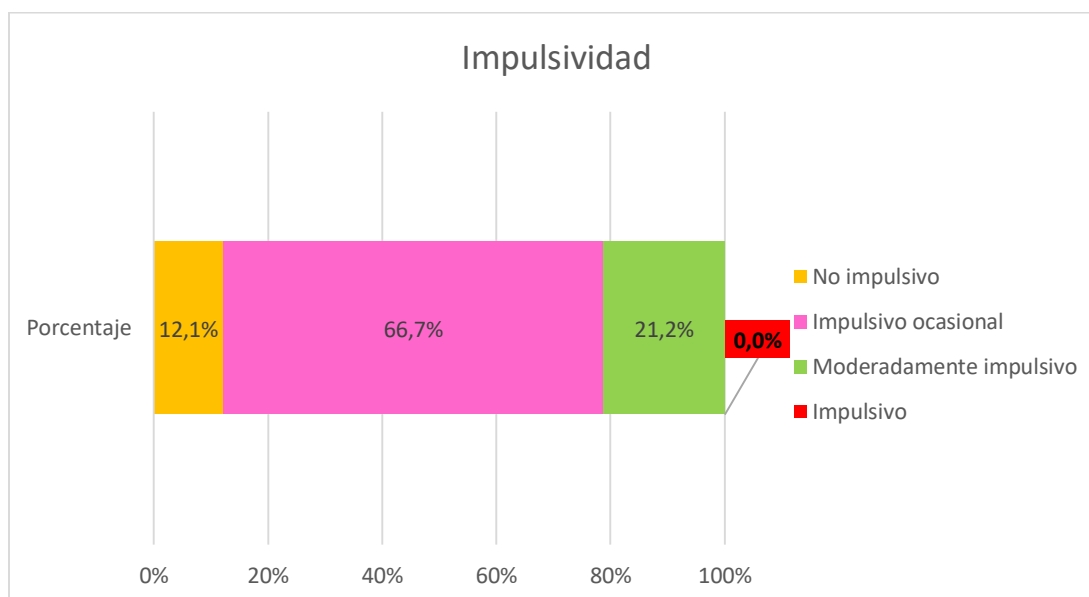
La asertividad que emplearon se caracteriza en su mayoría como moderadamente asertiva con 57.6%, luego asertivo esporádico, asertivo propiamente y no asertivo.

Tabla 18. Impulsividad en los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
No impulsivo	4	12,1%
Impulsivo ocasional	22	66,7%
Moderadamente impulsivo	7	21,2%
Impulsivo	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 17. Impulsividad



Elaborado por: autora del documento

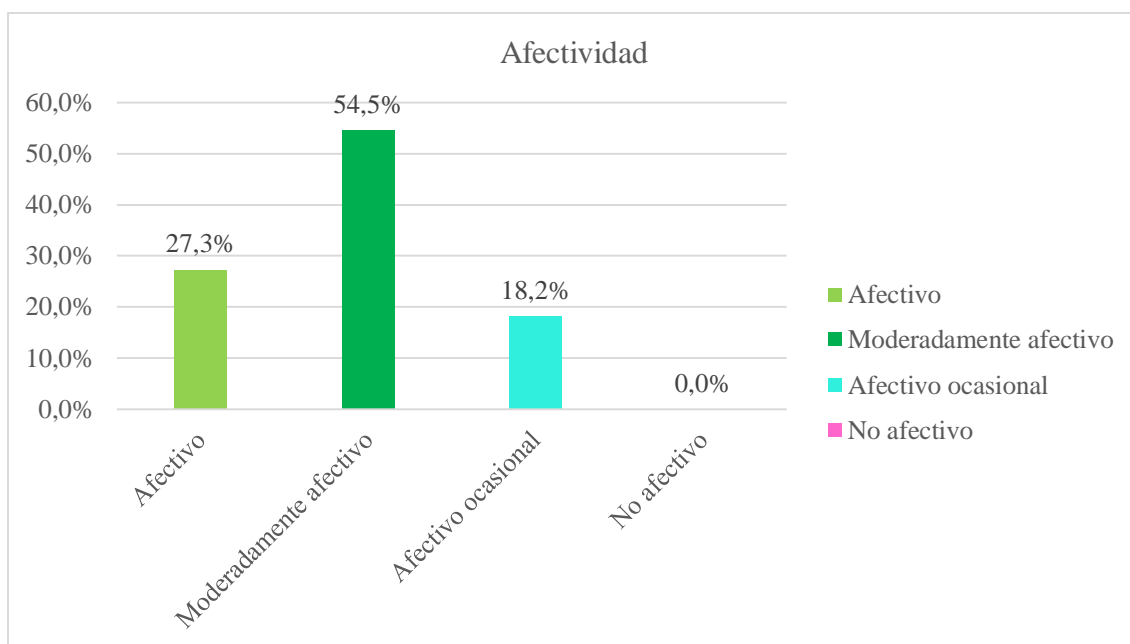
El nivel de impulsividad predominante con el 66.7% fue impulsivo ocasional, seguido del 21.2% del moderadamente impulsivo y el 12.1% como no impulsivo.

Tabla 19. Afectividad en los estudiantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Afectivo	9	27,3%
Moderadamente afectivo	18	54,5%
Afectivo ocasional	6	18,2%
No afectivo	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 18. Afectividad



Elaborado por: autora del documento

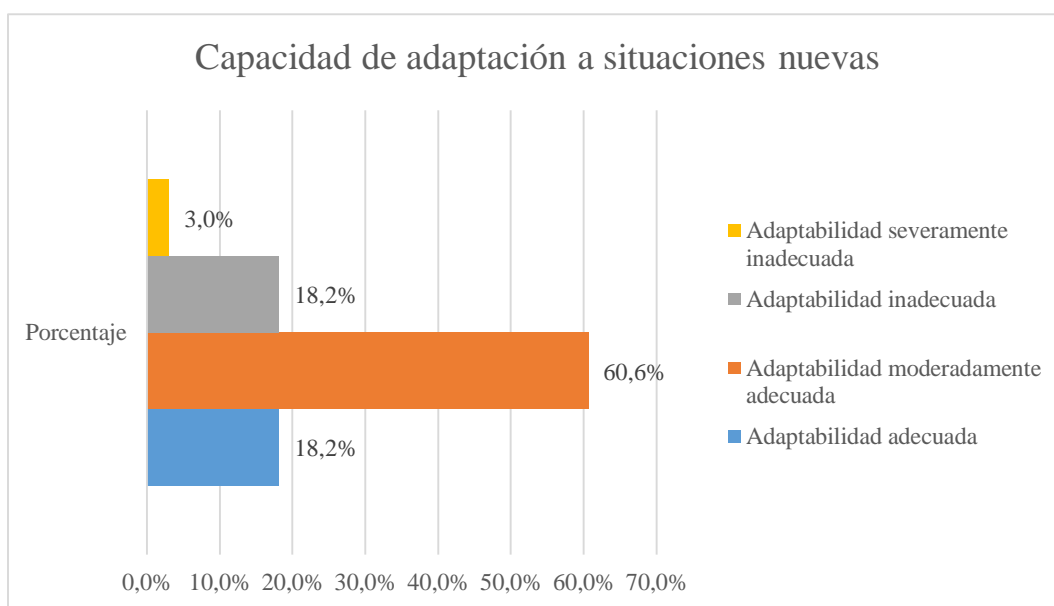
La figura nos presentó que hay menor cantidad de afectivos ocasionales con el 18.2%, el 27.3% eran propiamente afectivos y moderadamente afectivos se mostró el 54.5% de los estudiantes.

Tabla 20. Adaptabilidad a situaciones nuevas

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Adaptabilidad adecuada	6	18,2%
Adaptabilidad moderadamente adecuada	20	60,6%
Adaptabilidad inadecuada	6	18,2%
Adaptabilidad severamente inadecuada	1	3,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 19. Capacidad de adaptación



Elaborado por: autora del documento

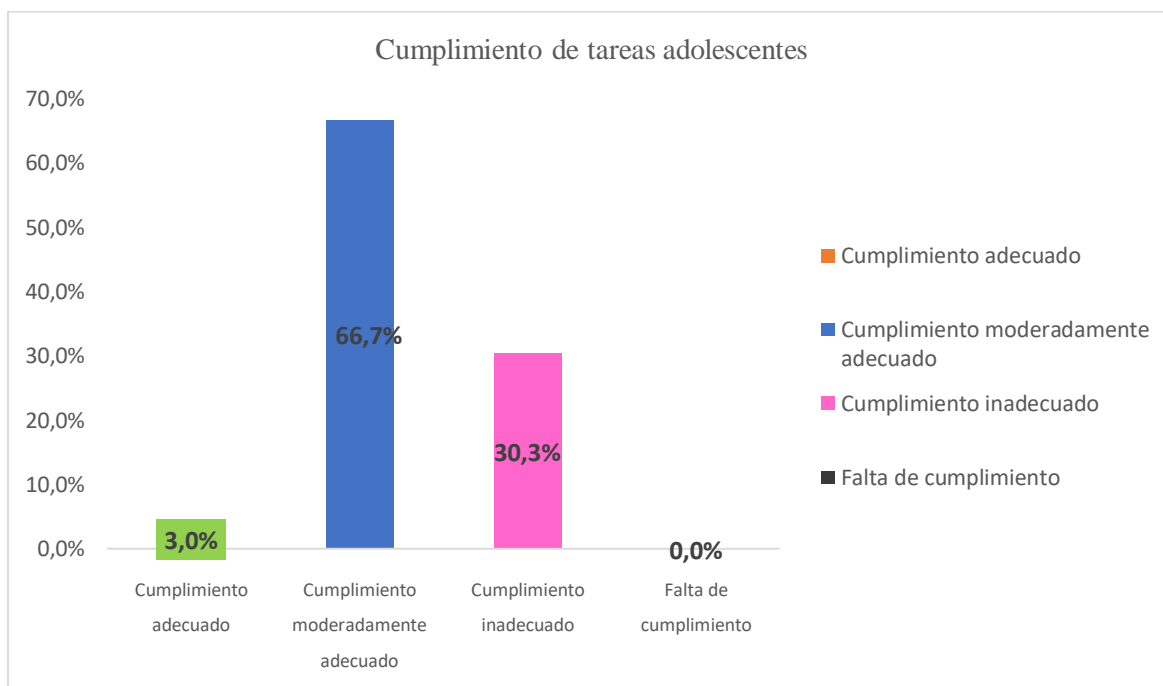
Los adolescentes considerados puntuaron con un 18.2% la adaptabilidad adecuada, el 60.6% en el nivel de adaptabilidad moderadamente adecuada, el 18.2% de adaptabilidad inadecuada y el 3% de severamente inadecuada.

Tabla 21. Tareas adolescentes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Cumplimiento adecuado	1	3,0%
Cumplimiento moderadamente adecuado	22	66,7%
Cumplimiento inadecuado	10	30,3%
Falta de cumplimiento	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 20. Cumplimiento de tareas adolescentes



Elaborado por: autora del documento

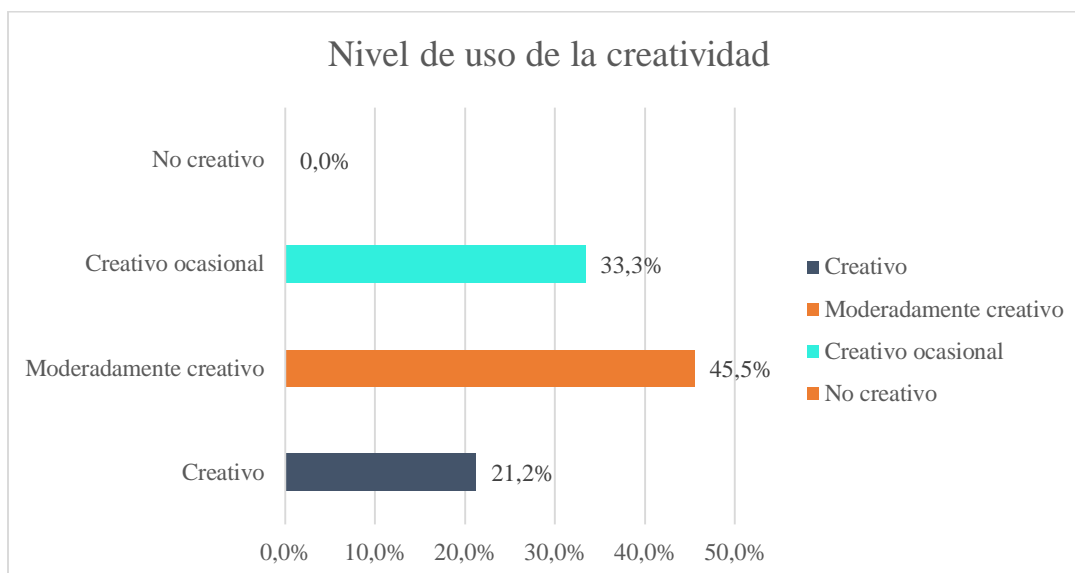
La principal tarea del adolescente es plantearse un proyecto de vida que le permita ampliar su capacidad de decisión y autonomía, aquí se mostró el 66.7% cumplimiento moderadamente adecuado, 30.3% cumplimiento inadecuado y el 3% cumplimiento adecuado.

Tabla 22. Creatividad

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Creativo	7	21,2%
Moderadamente creativo	15	45,5%
Creativo ocasional	11	33,3%
No creativo	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 21. Creatividad



Elaborado por: autora del documento

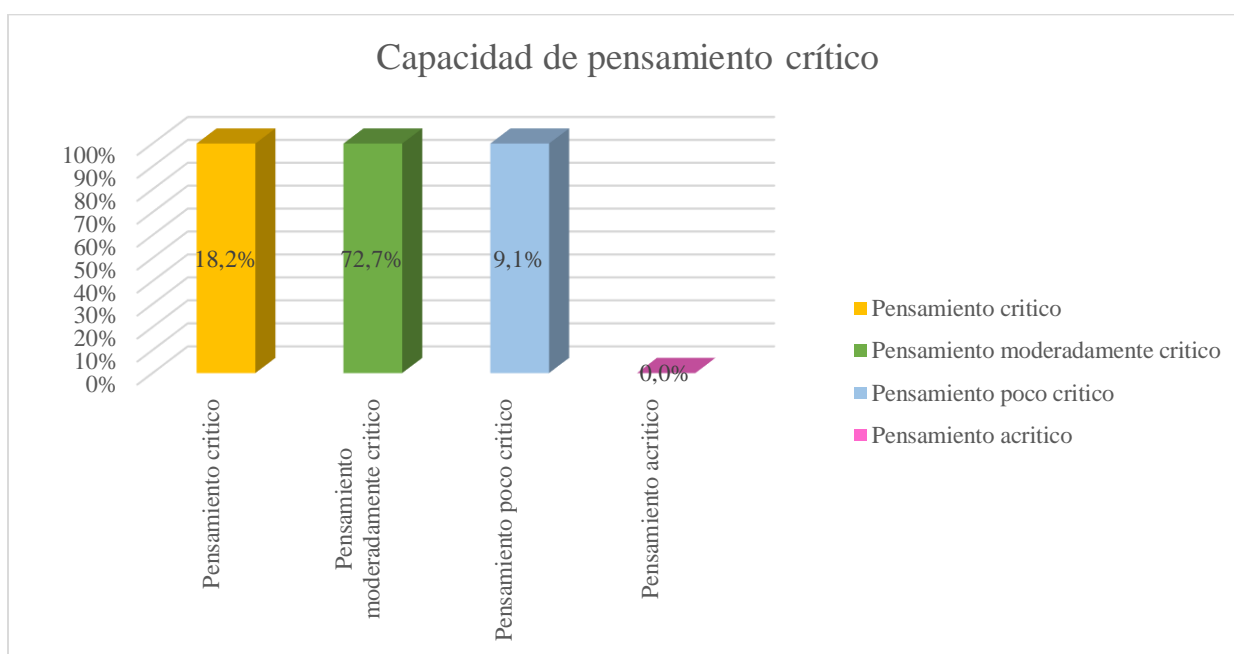
A pesar de ser un grupo de adolescentes con energía y predisposición el nivel de uso de la creatividad más bajo fue el creativo propiamente con el 21.2%, predominó el 45.5% del moderadamente creativo y le sigue el creativo ocasional con 33.3%.

Tabla 23. Capacidad de pensamiento crítico

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Pensamiento crítico	6	18,2%
Pensamiento moderadamente crítico	24	72,7%
Pensamiento poco crítico	3	9,1%
Pensamiento acritico	0	0,0%
TOTAL	33	100,0%

Elaborado por: autora del documento

Figura 22. Capacidad de pensamiento crítico



Elaborado por: autora del documento

El pensamiento moderadamente crítico con el 72.7%, pensamiento poco crítico con el 9.1% y el pensamiento crítico con el 18.2%.

Tabla 24. Comparativo de los niveles obtenidos por factor en test y post test

Factores	Categorías	Valores test		Valores re test		Diferencia	
		H	M	H	M	H	M
Nivel de resiliencia	Resiliente	6,1%		6,1%		0	
	Moderadamente Resiliente	72,7%		87,9%		+15.2	
	Levemente Resiliente	21,2%		6,1%		-15.1	
	No Resiliente	0,0%		0,0%		0	
Nivel de resiliencia por sexo	Resiliente	8.33%	4.76%	8,3%	4,8%	0	+0.04
	Moderadamente Resiliente	75,00%	71,43%	83,3%	90,5%	+8.3	+19.07
	Levemente Resiliente	16.67%	23.81%	8,3%	4,8%	-8.37	-19.1
	No Resiliente	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0	0
Funcionalidad familiar	Familia funcional	27,3%		39,4%		+12.1	
	Familia moderadamente funcional	54,5%		51,5%		-3	
	Familia disfuncional	18,2%		6,1%		-12.1	
	Familia severamente disfuncional	0,0%		3,0%		+3	
Autoestima	Autoestima adecuada	18,2%		6,1%		-12.1	
	Autoestima moderadamente adecuada	57,6%		78,8%		+21.2	
	Autoestima deficiente	21,2%		15,2%		-6	
	Autoestima severamente deficiente	3,0%		0,0%		-3	
Asertividad	Asertivo	12,1%		12,1%		0	
	Moderadamente asertivo	48,5%		57.6%		9.1	
	Asertivo esporádico	36,4%		27.3%		-9.1	
	No asertivo	3,0%		3,0%		0	
Impulsividad	No impulsivo	9.1%		12.1%		+3	
	Impulsivo ocasional	51.5%		66.7%		+15.2	
	Moderadamente impulsivo	39.4%		21.2%		-18.2	
	Impulsivo	0%		0%		0	
Afectividad	Afectivo	15.2%		27.3%		+12.1	
	Moderadamente afectivo	69.7%		54.5%		-15.2	
	Afectivo ocasional	15.2%		18.2%		+3	

		No afectivo	0%	0%	0
Adaptabilidad a situaciones nuevas	Adaptabilidad adecuada	15.2%	18.2%	+3	
	Adaptabilidad moderadamente adecuada	51.5%	60.6%	+9.1	
	Adaptabilidad inadecuada	30.3%	18.2%	-12.1	
	Adaptabilidad severamente inadecuada	3.0%	3.0%	0	
Tareas adolescentes	Cumplimiento adecuado	3.0%	3.0%	0	
	Cumplimiento moderadamente adecuado	48.5%	66.7%	+18.2	
	Cumplimiento inadecuado	48.5%	30.3%	-18.2	
	Falta de cumplimiento	0%	0%	0	
Creatividad	Creativo	21.2%	21.2%	0	
	Moderadamente creativo	42.4%	45.5%	+3.1	
	Creativo ocasional	33.3%	33.3%	0	
	No creativo	3.0%	0%	-3	
Capacidad de pensamiento crítico	Pensamiento crítico	15.2%	18.2%	+3	
	Pensamiento moderadamente crítico	51.5%	72.7%	+21.2	
	Pensamiento poco crítico	33.3%	9.11%	-24.19	
	Pensamiento acritico	0%	0%	0	

Es negativo para el programa que los altos niveles hayan disminuido y que los niveles bajos hayan incrementado en porcentaje. Por ejemplo la categoría de Familia severamente disfuncional hubo un aumento y en la autoestima adecuada la disminución de algunos estudiantes.

Registro de observaciones de la dinámica enseñanza – aprendizaje durante la aplicación del programa de factores resilientes:

Varias madres de familia manifiestan tener dificultades de comprensión y solicitan que se informe directamente al estudiante, este aspecto evidencia posibles roles familiares erróneamente asignados. El nivel de alfabetización en la comunidad es bajo, ya que se les dificulta la escritura de nombres, apellidos y firmas.

Algunos hogares son reensamblados, quienes asisten a la convocatoria son nuevas parejas de los progenitores. Este grupo de representantes comprende con más rapidez la importancia del programa y se muestran interesadas.

La psicóloga encargada del Departamento de Consejería Estudiantil colabora activamente para que los padres se predispongan a participar. Los tutores docentes de aula dan la bienvenida a los estudiantes y transfieren así autoridad que facilita el manejo del grupo.

A pesar de recibir una afluencia baja en las sesiones de zoom, durante las preguntas abiertas al grupo varios participan. Denotan opiniones coherentes, pensamiento organizado y abstracciones del tema.

Al parecer les resulta fácil resolver temas mediante videos instructivos porque se ejecutan de manera autónoma y por ser la manera en la que han llevado su año escolar.

Durante las primeras conexiones se muestran temerosos de participar, poco a poco hay más dominio de temas.

Los equipos electrónicos de aquellos que acceden al enlace son mediamente funcionales aunque la conectividad es deficiente para la mayoría.

Se desglosa el significado de los términos técnicos con ejemplos de la vida diaria para lograr mejor comprensión.

Cuidan poco de detalles como las imágenes que se perciben al activar las cámaras, nombre de usuario, la vestimenta es informal y en algún caso inadecuado, las interrupciones por ruido ocurren brevemente.

V. DISCUSIÓN

Al medir el nivel de resiliencia en los estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería que asisten en la jornada vespertina presentaron un nivel de resiliencia de tipo leve con el 21.2%, el tipo moderado del 72.7% y los resilientes con el 6.1%, estos puntajes se obtuvieron en el primer acercamiento con el pre test.

Al igual que en el estudio de Reimundo, Romero & Sola (2011), denominado: Resiliencia en niños trabajadores de 7mo, 6to y 5to de básica de las escuelas Fernando Villacís y Carlos Larco Hidalgo, en Ecuador Provincia de Pichincha, Cantón Rumiñahui, Ciudad de Sangolquí. Año 2010-2011; los estudiantes si presentan factores resilientes que han desarrollado con sus recursos personales y sociales, tienen redes de apoyo en quien confiar y de quienes recibir afecto. Aun así es posible potenciar su resiliencia en aquellos del tipo moderado y leve hacia resiliencia alta.

Siguiendo a los autores Henderson y Milstein (2003, citado por Uriarte, 2005) el primer paso para desarrollar o incrementar la resiliencia es atesorar los vinculos prosociales, es decir que no solo se cuenta con ellos sino que tambien se los atesora. Luego respetar limites en la relacion, aprender habilidades utiles en actividades de la vida diaria, dar afecto y apreciar a los demas, compartir frustraciones y participar de forma activa en la toma de decisiones.

Al inicio de la investigación los estudiantes manifiestan conductas plasmadas en reportes de sus tutores porque como docentes guías consideran que pueden mejorarse, entre ellas se encuentran: que se dejan regir por sus emociones, frustración, conductas disruptivas del orden, a pesar de tener interés eligen no participar para ganar representatividad en el grupo de coetáneos; quienes cumplen las tareas evitan participar y relacionarse para evitar ser observados. El punto en común es su preocupación al obtener resultados negativos, es decir que reflexionan sobre las consecuencias de sus aptos y solicitan apoyo docente.

La frustración que traen desde casa en algunos casos es por el bajo nivel de recursos socioeconómicos con los que cuentan, y aquellos que si tienen recursos

no cuentan con la conectividad idónea porque el sector “Nigeria” es una zona urbana ubicada al suroeste de la ciudad y su difícil acceso es a la vez causante de los servicios deficientes.

Las dimensiones con niveles severamente deficientes son la autoestima con el 3% de los estudiantes evaluados, la adaptabilidad severamente inadecuada del 3%, 3% de estudiantes no asertivos, y los no creativos con el 3%.

Es decir que les cuesta definirse conscientemente a si mismos (Aguirre, 2010), la adaptabilidad a situaciones nuevas demuestra pensamiento rígido, no se logran expresar respetando al otro y manifestando incluso opiniones contrarias y tienen un bajo desarrollo de la capacidad de la fantasía (Albornoz, 2019).

Partiendo de la afirmación que el 16% de la población mundial son adolescentes (ONU, 2020) se enfoca esta investigación en el desarrollo de un programa de factores resilientes, esperando que se fortalezcan características positivas como las descritas a nivel mundial, en México 2020, Quito 2017 y Guayaquil 2020 (AMEXCID, Marten, Sánchez, Pérez & Méndez , Alcaldía de Quito & 100 Resilient Cities), y son: tener iniciativa, esperar mejor oportunidades, innovar, ser responsables, ingeniosos, solidarios, alegres y creativos. De la misma manera establecen que para ello deben contar con las herramientas y que mejor a un programa de formación y desarrollo personal,

Se aplica entonces el programa de factores resilientes a los estudiantes, el mismo que consiste en 5 bloques que engloban 17 sesiones, desarrolladas en un tiempo de 30 minutos y con tres momentos determinados. Inicia con una dinámica, luego se facilita información psicoeducativa y un ejercicio práctico de fácil resolución que permite la reflexión inmediata como el darse cuenta en la Gestalt de base fenomenológica humanista. Los enfoques empleados por lo tanto son el humanista que invita a la reflexión y el cognitivo por el registro de información, llenado de tareas o retroalimentación.

Se comparte diariamente el enlace de conexión, además previo a la videollamada se les facilita material de apoyo como diapositivas con los ejercicios a desarrollarse para que cuenten con el material necesario al momento de conectarse.

Los temas trabajados son los mismos que consideran Jaramillo (2010) y Wolin & Wollin (1993) como dimensiones de la resiliencia. Estos temas son: asertividad, autoestima, pensamiento crítico, introspección, capacidad de relacionarse, moralidad, adaptación, afectividad, creatividad, humor, iniciativa, impulsividad, tareas adolescentes, funcionalidad familiar, asertividad e independencia.

Aunque los factores medidos por el instrumento aplicado son solo 9, se integran ambos estudios para fortalecer más pilares en la afectividad de los estudiantes.

Durante la aplicación del programa los tutores docentes facilitan el manejo del grupo al estar presentes e intervenir para motivar a todos, ya que desde su familiaridad invitan a la participación activa que si se logra con los estudiantes, se dan varias definiciones de aquellos términos técnicos que desconocen para que haya mejor comprensión de estos; un factor a reflexionar es que durante las conexiones se denota mucho la falta de pautas y poca practica de clases virtuales, ya que el programa de aprendamos juntos en casa que se está impartiendo es más con modalidad asincrónica y fichas pedagógicas, se evidencian acciones impropias a una charla digital como activar las cámaras sin cuidar personas u objetos que se enfoquen, nombre de usuario distinto, la vestimenta es informal y en algún caso inadecuada, las interrupciones por ruido ocurren brevemente. Pero nuevamente se hace hincapié que el interés y las ganas de aprender también son evidentes.

En particular durante la última sesión del programa de factores resilientes fue regocijante como profesional compartir con los adolescentes y observar que realmente participaron, oír que leyeron u oyeron el material instructivo y que estando presentes se mostraron sin miedo o vergüenza a participar.

Al igual que en la tesis titulada “la capacidad de resiliencia de los niños y niñas de 8 años, en la unidad educativa Emaús De Fe Y Alegría De Quito” publicada en el año 2019 donde se propone un plan de acción para mejorar la capacidad de resiliencia, se logra que los estudiantes se permitan establecer relaciones mas significativas ya sea de tipo afectivo o cognitivo con miembros de su comunidad escolar, familiar o social. Es lo que se logra al abrirse hacia la resiliencia, una persona resiliente, en este caso en particular; hablamos de adolescentes resilientes que se permiten olvidarse de las dificultades que puedan devenir de familias

desestructuradas, abandonos, desacuerdos, falta de empleo, ausencia de servicios básicos o sociales (Pierre-André Michuad, 1996, Citado por Uriarte, 2005) y participar activamente en un programa de factores resilientes para su ganancia personal, mostrando poco a poco mas dominio de los temas y trabajo autonomo porque los recursos con los que cuentan son limitados.

Por ultimo una debilidad palpable en el programa fue que al usar el metodo cognitivo no se logro dar lectura a las hojas de registro que llevaban los estudiantes con los ejercicios realizados para hacer observaciones de ellas o ensayos repetidos. Esto debido a su limitación en el acceso a señal de internet, el enfoque humanista permitió obviamente que los adolescentes reflexionen así sea por los breves momentos de conexión o en casa acerca de las dimensiones que engloba la resiliencia.

La medición que se realiza después de haber aplicado el programa de factores resilientes permite dilucidar que el 87.9% han desarrollado el nivel de moderadamente resiliente, siendo el incremento del 15.2% de aquellos que en el pre test se encontraban en la escala levemente resiliente. Es decir progresaron hacia un nivel mayor, resultado que como investigadora es satisfactorio. Al igual que en la investigación “un programa para despertar resiliencia, motivación intrínseca y un sentido de propósito en jóvenes” presentada por Sedas, Molina, Ocón & Islas, (2014) el programa se ejecuta de manera intensiva y vivencial según el medio electrónico nos lo permite se ejecuta de forma autónoma y autodidacta en este caso particular por la pandemia, para lograr lo mismo que ellos: un impacto positivo sobre el estudiante; contrario al estudio de Silva en el 2012, titulado “resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao”, donde hay mayor índice del nivel medio de resiliencia, mientras aquí es el nivel moderado el cual tiene mayor índice. En ambas evalúan tres dimensiones en común, que son la autoestima, la creatividad y afectividad o empatía.

La resiliencia desarrollada según Uriarte, (2005) nos brinda una alternativa para confiar en nuestros semejantes y en nuestro potencial propio de ser mejores cada día. Además el deseo de superación que desarrollan los estudiantes es de gran relevancia y aporte a la comunidad educativa, los docentes y padres de familia.

El incremento de la resiliencia les permite tal como afirman Manciaux, Vanistendael, Lecomte, & Cyrulnik, (2001) imaginar un futuro mejor que no dependa de las malas experiencias o contextos de gran adversidad (Luthar, 2000).

Los resultados también evidencian que los hombres lideran en la categoría resiliente en comparación a las mujeres, tanto en el pre test como el post test por el 3.5%. Mientras que en la categoría moderadamente resiliente hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test de 7.2% a favor de las mujeres; se atribuye esta significación al conjunto de técnicas empleadas. Ya que la resiliencia no es inherente tan solo a las características positivas o al sexo, sino que debe contarse con metas claras y relaciones afectivas positivas con el medio y con sí mismo (Saavedra, Salas, Cornejo & Morales, 2015). Estas afirmaciones son contrarias a lo encontrado en el estudio titulado “Resiliencia en niños trabajadores de 7mo, 6to y 5to de básica de las escuelas Fernando Villacís y Carlos Larco Hidalgo, en Ecuador Provincia de Pichincha, Cantón Rumiñahui, Ciudad de Sangolquí. Año 2010-2011”, donde los autores Reimundo, Romero & Sola, (2011) concluyen que no existen diferencias significativas entre el nivel de resiliencia y el género de los estudiantes.

Respecto a las dimensiones de la resiliencia primero se encuentra la funcionalidad familiar. Hay un incremento del 12.1% en el nivel de familias funcionales, es decir que están adaptadas en cuanto a los roles y su dinámica relacional es sistémica (Jaramillo, 2010). Y el aumento del 3 % en familias severamente disfuncionales es similar a lo ocurrido en el estudio “potenciación de la resiliencia en niños y niñas remitidos al departamento de orientación un acercamiento desde una postura ecosistémica” de Galvis presentado en el año 2018, donde la comunidad persiste en verse a sí mismos de manera negativa. La investigación de Galvis tuvo el plus de poder hacer intervención hacia la reflexión tanto con los padres, docentes y estudiantes, mientras que en este estudio se llegó únicamente a los docentes y estudiantes. Por sus jornadas de trabajo extenuantes los padres de familia no participaron en el desarrollo del programa, y se refleja en la opinión que tiene este hijo o hija adolescente sobre las formas de relacionarse en casa como familia y la corresponsabilidad de cada miembro.

La funcionalidad familiar es una dimensión que puede aumentar la resiliencia en los estudiantes, al igual que en el estudio “niveles de resiliencia en adolescentes de hogares disfuncionales y funcionales en la unidad educativa fiscal mixta “Pedro Zambrano Barcia” de Tarazona, Maitta, Ormaza & Saltos, (2020) se asegura que las familias pueden proteger a sus hijos, incrementar su autoestima y facilitar su participación. Además se concuerda igual que en esta investigación que a pesar de la adversidad, los adolescentes de hogares disfuncionales pueden mantener resiliencia moderada, en lugar de levemente resiliente o no resiliente. En esta investigación hay predominio del nivel moderadamente resiliente.

Respecto a la dimensión autoestima, hay un incremento del 21.2% en la escala moderadamente adecuada, que a primera vista es positivo pero si se compara con otra categoría como lo es el autoestima adecuada, hay un déficit; dado que entre el pre test y el post test disminuyó el 12.1% hacia el nivel moderadamente adecuado. Lo cual puede tomarse como un reajuste a una sobrevaloración, se ve más bien como una disminución en cuanto a la capacidad para autovalorarse (Jaramillo, 2010). El autoestima alta es un factor protector de tipo afectivo (García & Domínguez, 2013) que nos permite superar conflictos o hacerle frente con un menor daño por el impacto, por así decirlo. Contrario con Sánchez, (2016) en su tesis titulada “programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior” en la que sí considera efectivo el programa a pesar de que solo se hayan fortalecidos ciertos factores. Aquí se recomienda a futuras investigaciones que trabajen en esta categoría o dimensión.

Por otro lado un factor de riesgo que puede impedir que los niños, niñas y adolescentes sean resilientes en un momento de adversidad es la disminución o el poco uso de la creatividad; en esta tesis al igual que en la de Bermúdez (2017), denominada “aplicación de juegos didácticos para la resiliencia en el marco de la cátedra de la paz” donde a través del juego se logra generar interés en cada sesión y un impacto positivo al culminar el programa, porque un 3% de estudiantes que se encontraban en el nivel no creativo incrementan su autopercepción creativa al nivel moderadamente creativo, es decir que encontraron una forma para expresar y crear algo de orden en el desorden (Mateu, García, Gil, & Caballer, 2009).

También se afirma que la resiliencia se está desarrollando porque llegaron a puntuar alto en las dimensiones de asertividad, impulsividad y adaptación a situaciones nuevas. En el caso de esta investigación un 9.1% de asertivos esporádicos se refuerzan e incrementan su nivel hacia la asertividad moderada. De la misma manera los moderadamente impulsivos desarrollan su capacidad con el 18.2%, valor que se traslada hacia las categorías impulsivo ocasional y no impulsivo. Finalmente un 12.1% de aquellos que marcaron adaptabilidad inadecuada pasan a la categoría de adaptabilidad adecuada y moderadamente adecuada.

Es decir que los estudiantes pueden actuar en su mayoría con moderación, pensando, sintiendo y actuando de manera reflexiva acorde a la situación usando los conocimientos previos para aceptar incluso aquellas que son totalmente nuevas desde su experiencia.

Con la asertividad pueden tener una participación significativa en la toma de decisiones dentro del hogar o dando su opinión en grupos de interés, con el control de la impulsividad y la adaptación pronta a situaciones nuevas es más fácil integrarlos a grupos de apoyo para recibir afecto y valorar los vínculos afectivos que establezcan. Se cumplen entonces tres de los seis pasos para desarrollar la resiliencia (Henderson y Milstein, 2003, citado por Uriarte, 2005).

La afectividad moderada pasa al nivel alto con un 12.1%, es decir que aumentaron sus capacidades para demostrar sus emociones que se originan desde sus pensamientos y manifiestan con acciones en conductas culturalmente pautadas (Jaramillo, 2010).

Tanto en el estudio denominado “promoción de la resiliencia en escolares mediante la participación en un programa de educación social y emocional” propuesto por Godoy, (2016) como en el estudio de Tarazona, García & Rodríguez, (2019) titulado “factores resilientes en el psicólogo en formación: caso Universidad técnica de Manabí - Ecuador” se fomenta la integración escolar, promueve la resiliencia, desarrollo de competencias y conocimiento de los factores resilientes predominantes y de bajo nivel. En este programa de factores resilientes que presenta esta investigación se busca fomentar además factores como el

pensamiento crítico y el cumplimiento de las tareas adolescentes. El primero de estos que se expresa con la capacidad para aplicar los valores sociales y normas morales a las decisiones de actuar bien o mal en la vida diaria aumentado un 3% en el nivel alto y un 21.2% en el nivel moderado: seguido de las tareas adolescentes que son el desarrollo de la independencia, la autonomía, el respeto por la propia identidad sexual, y bosquejo a corto, mediano y largo plazo del proyecto de vida, que en el estudio de Tarazona, García & Rodríguez, se ubica con un nivel bajo la dimensión de identidad; mientras que en esta investigación las tareas adolescentes que incluyen el desarrollo de la identidad, se ubica con un incremento del 18.2% en la categoría cumplimiento moderadamente adecuado.

VI. CONCLUSIONES

El nivel de resiliencia de los estudiantes en el pre test es del 72.7% en la categoría moderadamente resiliente y del 21.2% en levemente resiliente; ambas categorías son más presentadas por mujeres que por hombres. Las dimensiones con niveles severamente deficientes son: autoestima, asertividad, creatividad y adaptación a situaciones nuevas. Es decir que estas cuatro dimensiones requieren de mayor observación y seguimiento, a pesar de esto se refuerzan todas las 9 dimensiones que contempla el instrumento para que la resiliencia se ejercite como un todo.

En la aplicación del programa de factores resilientes a los estudiantes del octavo año de la escuela Isabel Herrería Herrería se buscó principalmente que reconozcan sus características personales para llegar a desarrollar la resiliencia, registrar sus avances y lograr salir fortalecidos de situaciones adversas, por ello desde el enfoque humanista y cognitivo conductual se trabaja con psicoeducación, dinámicas y juegos las siguientes temáticas: funcionalidad familiar, autoestima, asertividad, impulsividad, afectividad, adaptación a situaciones nuevas, tareas adolescentes, creatividad y capacidad de pensamiento crítico. Con resultados favorables.

Al medir el nivel de resiliencia en los estudiantes luego de impartirles el programa se encuentra que del total de los evaluados, tan solo el 6.1% se mantienen como levemente resiliente, cabe recalcar que ni uno está en la categoría no resiliente. Y las dimensiones que se mantienen con puntuaciones del 3% en el nivel severamente deficiente son la asertividad y la adaptación a situaciones nuevas; mientras la funcionalidad familiar presenta aquí un declive si se compara con el pre test, del 3% del porcentaje total, y por haber un incremento del 12.1% en las familias funcionales se concibe el programa como válido.

VII. RECOMENDACIONES

Es fundamental para el personal docente de la institución ser capacitados respecto a la resiliencia para lograr con esto que sean ellos quienes puedan dar seguimiento a aquellos que han puntuado bajo en el nivel de resiliencia que presentan o mantener un registro de observaciones de aquellas conductas no resilientes que presente un miembro del grupo para que el DECE pueda brindar como red de apoyo una adecuada contención emocional.

El instrumento empleado permite medir tanto el nivel de resiliencia como las dimensiones establecidas por ello puede ser útil en futuras investigaciones que vinculen entre sí la variable resiliencia con alguna de las 9 dimensiones como variable independiente. Así directamente se conoce la correlación de ambas y la investigación que plantee un futuro colega será sobre el nivel de correlación que existe y dilucidar porque una se manifiesta elevada mientras la otra no. Cómo en el caso de este estudio la autoestima bajo a pesar de medirse la resiliencia moderada.

Se sugiere que al ser la funcionalidad familiar una dimensión tan favorecedora de la resiliencia en los estudiantes, ejecuten los directivos de la institución a través de prestadores externos como fundaciones, una serie de acciones de intervención tanto con los adolescentes como con miembros de su familia para que les brinden mayor apoyo y contención.

Las dinámicas y juegos son técnicas a favor en el programa presentado, incrementaron el interés de los estudiantes e incluyeron en las sesiones la participación de los docentes logrando integración grupal e identificación entre ellos. Entonces el programa puede mejorarse por otros profesionales con la integración de más juegos que permitan reflexiones y retroalimentación desde la práctica vivencial.

VIII. PROPUESTA



Figura 23. Portada del programa de factores resilientes

Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería – Ecuador

PRESENTACIÓN

El presente programa se plantea como respuesta a la adversidad externa que viven los estudiantes de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería, la institución se encuentra situada en una zona urbana del suroeste de Guayaquil. El sector denominado “Nigeria” recibe apoyo estatal y de varias fundaciones por los escasos ingresos económicos de sus habitantes.

En la institución las relaciones entre compañeros son conflictivas: al momento de integrarse al aula no participan, se frustran o solo muestran interés al recibir bajas calificaciones.

El programa sirve para brindar herramientas de homeostasis (autorregulación para el equilibrio) y se planifica porque en la edad adolescente se desconoce o menosprecia los recursos personales con los que cuenta, siendo debilitada la autoestima por priorizar la opinión del grupo al cual pertenece.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Impartir el programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de educación básica.

Objetivos específicos:

Comparar actitudes resilientes y no resilientes.

Distinguir entre habilidades personales, de interacción, adaptación y acción.

Mostrar sus recursos personales.

Registrar los conocimientos logrados.

SESIONES

Se abordan 5 bloques con tres o cuatro temas en cada uno, sistematizados en 17 sesiones planteadas porque luego de hacer la medición de los niveles de resiliencia en los estudiantes se obtienen categorías aceptables, mientras que en los puntajes

parciales como la autoestima y la asertividad es necesario el reforzamiento con psicoeducación.

Los cinco bloques y temas asignados son los siguientes:

1. Yo resiliente → Introducción a la resiliencia, cierre del programa.
2. Yo soy → Autoestima, pensamiento crítico e introspección.
3. Yo en sociedad → Capacidad de relacionarse, moralidad, adaptación.
4. Yo integrado → Afectividad, creatividad, humor, iniciativa, impulsividad.
5. Yo en acción → Tareas adolescentes, funcionalidad familiar, asertividad e independencia.

Las sesiones duraran 30 minutos cada una, alternando entre actividades para lograr así mantener la concentración y atención de los estudiantes.

Los materiales a emplear serán cortometrajes, lecturas, diapositivas dinámicas.

Como procedimiento se enviara el enlace, contenido o diapositivas al estudiante a través del docente tutor del curso, además de una dinámica explicada y un checklist o lista de control para repaso de contenidos compartidos, se llevara a cabo una conexión por bloque para escuchar aportes, dudas u opiniones. Además se explican las dimensiones comprendidas y la autoevaluación del checklist.

ENFOQUE Y ESTRATEGIAS

El enfoque humanista por la reflexión de que siempre aspiramos lograr algo mejor y encontramos bienestar cuando hacemos que aquello mejor surja de nosotros mismos.

El enfoque cognitivo porque se usa el método científico para probar la efectividad del programa, de forma organizada se lleva el proceso, y técnicas objetivas como el registro de información, revisión de tareas y retroalimentación.

Psicoeducación al enseñar e informar sobre conocimientos indispensables.

Dinámicas y juegos para desarrollar actividades o recrearse.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Pre test, resolución de actividades y post test.

Tabla 25. Consolidado del programa por bloques y sesiones

Sesión	Fecha	Objetivo	Materiales	Enlaces
Sesión 1	Martes 1 /12/2020 30 minutos	Conocer el funcionamiento de la persona resiliente.	Papeles reciclados, lápiz o marcador, cinta o clips, diapositivas, enlace de video.	Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM Enlace zoom: https://us04web.zoom.us/j/77531509836?pwd=dkFOM0wvWG9iYzVDZEV0T2ZReVo1UT09 Enlace video explicativo: http://www.mediafire.com/file/d1m5ahk8ykuxv8l/20201207_092910.mp4/file
Sesión 2	Martes 1 /12/2020 30 minutos	Mostrar interés en sí mismos.	4 cucharas, diapositivas, enlace de video, hoja de reciclaje para registro.	Enlace video Facebook: https://www.facebook.com/MariaIyJesusJ/videos/1007566389401210 Enlace video explicativo: http://www.mediafire.com/file/iznvfprdcvshzab/20201207_094923.mp4/file
Sesión 3	Miércoles 2 /12/202 30 minutos	Discriminar el nivel de amor propio que se tiene.	Smartphone, diapositivas, Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.	Enlace video ejercicio: https://www.letraseningles.es/letrascanciones/traduccionescancionesJK/Katy%20Perry-Firework.html Enlace video explicativo: http://www.mediafire.com/file/shexsdnw182nfik/20201207_100300.mp4/file Enlace zoom: https://us04web.zoom.us/j/72886016146?pwd=MEtNM1MyOWVNcXU4c012N1c0Tm4vUT09
Sesión 4	Miércoles 2 /12/202 30 minutos	Reflexionar sobre el pensamiento crítico.	Hoja de reciclaje para registro, diapositivas, Enlace de video.	Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=3QJU7Ed0DZE Enlace video explicativo: https://srv23.fileconvert.com/download.php?hash=8291c0d5e7db05c32b1ca10a38d05506
Sesión 5	Jueves 3/12/2020 30 minutos	Considerar los cambios como oportunidades.	Hoja de reciclaje para registro, diapositivas, Enlace de video.	Enlace zoom: https://us04web.zoom.us/j/71135437104?pwd=N3l1NWxiT1RZdmNTM3NRTWF2eFlxdz09 Enlace video ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=Ye2_jsvaL9M Enlace video explicativo: https://srv20.fileconvert.com/download.php?hash=81899f35b1bd1a01a99a7c42af73b029
Sesión 6	Jueves 3/12/2020 30 minutos	Destacar el uso de valores como	Smartphone, diapositivas, Enlace de	Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=-z82EpQWx9I&feature=emb_logo Enlace video explicativo:

		medio de respeto a los iguales.		video, hoja de reciclaje para registro.	https://srv20.fileconvert.com/download.php?hash=81899f35b1bd1a01a99a7c42af73b029
Sesión 7	Lunes 7/12/2020 30 minutos	Interactuar con otros.		Smartphone, diapositivas, Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.	Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=mf-90kk4pJI Enlace video explicativo: https://srv28.fileconvert.com/download.php?hash=14dcfa64491896c5002bbb54b062b9ff
Sesión 8	Lunes 7/12/2020 30 minutos	Expresar emociones y sentimientos.		Diapositivas, hoja de reciclaje para registro. Enlace de video.	Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Vm3srHA-X6o&feature=emb_logo Enlace video explicativo: https://srv28.fileconvert.com/download.php?hash=14dcfa64491896c5002bbb54b062b9ff
Sesión 9	Martes 8/12/2020 30 minutos	Invitar a usar la creatividad en situaciones diarias.	la	Diapositivas, hoja de reciclaje para registro. Enlace de video.	Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Kf1Nieb4qT4 Enlace video explicativo: https://srv21.fileconvert.com/download.php?hash=d454504540867d162ea3dac4f3a959c0
Sesión 10	Martes 8/12/2020 30 minutos	Explicar la importancia del humor en la adversidad.	la	Hoja de reciclaje para registro, lápiz. Diapositivas.	Enlace video explicativo: https://srv21.fileconvert.com/download.php?hash=d454504540867d162ea3dac4f3a959c0
Sesión 11	Miércoles 9/12/2020 30 minutos	Indicar retos que se resuelvan con ayuda de la iniciativa.	que	Hoja de reciclaje para registro, lápiz. Diapositivas.	Enlace video explicativo: https://srv33.fileconvert.com/download.php?hash=7f1a21d9b7e0c99d81374687f67c6c30
Sesión 12	Miércoles 9/12/2020 30 minutos	Comparar conducta impulsiva y reflexiva.	la	Hoja de reciclaje para registro, lápiz. Diapositivas.	Enlace de ejercicio: https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-ridicula-crema-invisible Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=qup1QV5AN9U Enlace video explicativo: https://srv33.fileconvert.com/download.php?hash=7f1a21d9b7e0c99d81374687f67c6c30
Sesión 13	Jueves 10/12/2020 30 minutos	Sugerir razones para cumplir con		Hoja de reciclaje para registro, lápiz. Diapositivas.	Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=JLw1_fAasbc&feature=emb_logo Enlace video explicativo:

		las tareas personales.			https://srv21.fileconvert.com/download.php?hash=8732a4d7750f294facdaa873ede94348
Sesión 14	Jueves 10/12/2020 30 minutos	Integrar los miembros de la familia.	los de la	Hoja de reciclaje para registro, lápiz. Diapositivas.	Enlace video explicativo: https://srv21.fileconvert.com/download.php?hash=8732a4d7750f294facdaa873ede94348
Sesión 15	Viernes 11/12/2020 30 minutos	Identificar comunicación asertiva.	la	Hoja de reciclaje para registro, lápiz. Diapositivas.	Enlace video YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=vg50lpFMW38 Enlace video explicativo: https://srv28.fileconvert.com/download.php?hash=0b574ed11c9cf0af0489206943e4a348
Sesión 16	Viernes 11/12/2020 30 minutos	Analizar independencia emocional.	la	Hoja de reciclaje para registro, lápiz. Diapositivas.	Link para ejercicio: https://www.unicef.org/ecuador/media/1056/file/10%20derechos%20fundamentales%20de%20los%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf Enlace video explicativo: https://srv28.fileconvert.com/download.php?hash=0b574ed11c9cf0af0489206943e4a348
Sesión 17	Viernes 11/12/2020 30 minutos	Reconocer persona resiliente.	la	Marcadores, enlace zoom, diapositivas, auriculares.	Enlace zoom:

Sesión 1. Introducción a la resiliencia

Objetivo: Conocer el funcionamiento de la persona resiliente

Tabla 26. Sesión 1

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	<p>Dinámica de inicio:</p> <p>“Véndete” pide a tus familiares, amigos o personas que vivan contigo que te ubiquen una acción en la que seas muy bueno, luego escríbelo en un papel sin importar lo que diga en él y ponlo sobre tu camisa. Reflexiona como ofrecer las acciones que tienes hasta que sea posible “venderlas”. Por ejemplo: ¡dormir!, “Lléveme soy bueno para mantener caliente las almohadas” o “cómprame y el gato no se le sube a la cama”. La dinámica sirve para fomentar pensamientos positivos.</p>	<p>Papeles reciclados, lápiz o marcador, cinta o clips.</p>
15 minutos	<p>Contenido:</p> <p>Presentación del programa, su finalidad y duración: El programa tiene una duración de 17 sesiones ilustrativas con juegos para hacer en casa, su finalidad es desarrollar la resiliencia en los adolescentes. Definición de la resiliencia. La resiliencia es un proceso dinámico. Te adaptas de forma positiva en contextos negativos. El resiliente se mueve, cambia y acopla a los retos diarios Dimensiones que intervienen en la resiliencia. Introspección, independencia, iniciativa, capacidad de relacionarse, humor, creatividad, moralidad, funcionalidad familiar, autoestima, asertividad, impulsividad, afectividad, adaptación, tareas y pensamiento crítico.</p>	<p>Diapositivas</p>
10 minutos	<p>Reflexión y registro:</p> <p>Ve el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM , luego anota las palabras faltantes en las frases del video: Los problemas nunca se acaban pero las _____ (Soluciones tampoco). La resiliencia es una _____ realista. (Esperanza). _____ invisibles. (Despierta resortes).</p>	<p>Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.</p>

Sesión 2. Introspección

Objetivo: Mostrar interés en sí mismos.

Tabla 27. Sesión 2

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: “Las cucharas”, toma cuatro cucharas del sitio donde se encuentran guardadas, luego detente a pensar en 4 cuestiones: lo que yo publico, lo que yo oculto, lo que yo desconozco y lo que desconozco pero otros saben de mí. Por ejemplo: publico mis viajes, oculto mis tristezas, desconozco mis virtudes y otros saben que sonrió sin querer aunque yo no lo sabía hasta que me lo dijeron. Ahora analiza detenidamente en que cuchara había más “alimento”, esta dinámica permite balancear mejor a los aspectos de nosotros mismos que tanto nos importan.	4 cucharas
15 minutos	Contenido: Definición: Es la inspección interna, verse a sí mismo. Conocer sus aptitudes y limitaciones. Cómo se desarrolla: Atenderse, escucharse de manera activa. Recordando que la conexión más fuerte con nosotros mismos es el cuerpo, así es como nos reconocemos por los sentidos. Para qué es útil: Mejorar el proceso de toma de decisiones. Reconocer como somos, sentimos y aprendemos.	Diapositivas
10 minutos	Reflexión y registro: Ver el siguiente video https://www.facebook.com/MarialyJesusJ/videos/1007566389401210 , luego responde las preguntas sobre el video: ¿De qué color es la cartera de la chica que se toma selfies? ¿Cuál crees que sea su yo oculto? ¿Por qué razón lo oculta?	Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.

Sesión 3. Autoestima

Objetivo: Discriminar el nivel de amor propio que se tiene.

Tabla 28. Sesión 3

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio:	Smartphone

15 minutos	<p>Cantar u oír la canción Fireworks de Katty Perry. Esta dinámica es rompehielos ya que busca quitar tensiones frente al programa y sentirse un participante espontaneo.</p> <p>Contenido:</p> <p>Definición: Capacidad de autovalorarse. Expresión de amor propio. La autoestima alta es un factor protector de tipo afectivo. El valor que nos damos a nosotros mismos con acciones, pensamientos o sentimientos. La autoestima alta nos permite tolerar mejor las exigencias porque sabemos que somos capaces de hacerlo.</p> <p>Niveles Alta autoestima, autoestima moderadamente adecuada, subvaloración o autoestima deficiente.</p>	Diapositivas
10 minutos	<p>Reflexión y registro:</p> <p>Ingresar al siguiente link https://www.letraseningles.es/letrascanciones/traduccionessJK/Katy%20Perry-Firework.html y luego de leer la letra de la canción, completar las frases de subvaloración y autoestima adecuada:</p> <p>Tan _____ como él _____ (delgada/ papel). _____ chispa en tu interior (hay una). _____ Lo que vales (enséñales). Eres como _____ (los fuegos artificiales).</p>	Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.

Sesión 4. Capacidad de pensamiento crítico

Objetivo: Reflexionar sobre el pensamiento crítico.

Tabla 29. Sesión 4

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	<p>Dinámica de inicio:</p> <p>Descifra la coherencia lógica de las siguientes paradojas</p> <p>Solo sé que no se nada. Si anhelas la paz prepárate para la guerra. Lo barato sale caro. Menos es más. Bien juega el que no juega.</p>	Hoja de reciclaje para registro.
15 minutos	<p>Contenido:</p> <p>Definición: Reflexionar nuestras acciones desde los valores y con iniciativa. Es el pensamiento organizado hacia la autorregulación.</p>	Diapositivas

	Acumula, evalúa información y la interpreta en situaciones similares para predecir las consecuencias. Proceso Se desarrolla a través de la lectura (Oliveras & Sanmartí, 2009). El pensamiento crítico dependerá del conocimiento vario. Implica dudar de las cosas, motivarse, ser curioso y reflexivo.	
10 minutos	Reflexión y registro: Ingresar al siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=3QJU7Ed0DZE y luego anotar palabras que emplean y se desconocen. Luego úsalas en una fábula.	Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.

Sesión 5. Adaptabilidad a situaciones nuevas

Objetivo: Considerar los cambios como oportunidades.

Tabla 30. Sesión 5

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Anota situaciones que hayas adaptado a tu vida en esta nueva normalidad que nos encontramos por la pandemia. Por ejemplo: saludar chocando los talones u oír clases por zoom.	Hoja de reciclaje para registro.
15 minutos	Contenido: Definición: Modificar para adaptarse, dejar de lado el temor. Aceptar cambios. Tener pensamientos flexibles y escuchar a otros. Implicaciones Uso del pensamiento para aceptar y ser aceptado. Evitar negar la realidad o evadirla (De la Torre, 2017). Hay cambios voluntarios como fortuitos.	Diapositivas
10 minutos	Reflexión y registro: Ve el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=Ye2_jsvaL9M , luego anota las palabras faltantes en las frases del video: Juntos _____ a la distancia (abrazando). Y aunque estemos lejos ____ _ ____ _ (vemos el mismo sol). Juntos _____ y aprendiendo (aceptando). La _____ nos ____ (emoción/ une).	Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.

Sesión 6. Moralidad

Objetivo: Destacar el uso de valores como medio de respeto a los iguales

Tabla 31. Sesión 6

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Ver el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=z82EpQWx9I&feature=emb_logo A modo de cine foro se le solicita al estudiante compartir con un compañero sus reflexiones sobre el video y si se ha encontrado en un caso similar.	Smartphone
15 minutos	Contenido: Definición: Se refiere a la conciencia moral. Es la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales (Pancorbo, 2019). Discriminar entre lo bueno y lo malo.	Diapositivas
10 minutos	Reflexión y registro: Anota 10 valores que conozcas, luego registra como si fuese la lista del supermercado en que momento los pones en práctica. Por ejemplo: Honestidad – entrego los vueltos de las compras a mi mamá siempre.	Hoja de reciclaje para registro.

Sesión 7. Capacidad para relacionarse

Objetivo: Interactuar con otros.

Tabla 32. Sesión 7

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Oír la canción: me miro y yo la mire de tik tok. Reflexionar lo siguiente: ¿Cuándo grabo un breve video me integro con mi familiar o amigo que me acompaña?, ¿Las relaciones satisfactorias con otras personas, cómo son y con quien las he vivenciado?	Smartphone, hoja de reciclaje para registro.
15 minutos	Contenido: Puntos clave: Es la habilidad para establecer lazos íntimos. Interacción con otros y confiar en los demás. Guiados por interacciones precedentes (Degenne, 2009). Relaciones satisfactorias con otras personas. Aquí encontraríamos cualidades como la empatía o las habilidades sociales y la inteligencia intrapersonal (VIU, 2015). Involucrarse con los otros sin miedo o barreras.	Diapositivas

10 minutos	Reflexión y registro: Ingresar al siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=mf-90kk4pJI y luego apunta que te falta por mejorar al relacionarte con otros.	Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.
------------	--	---

Sesión 8. Afectividad

Objetivo: Expresar emociones y sentimientos.

Tabla 33. Sesión 8

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: En casa con ayuda de un familiar al que te resulta difícil comprenderle sus emociones y en consecuencia de ya haber entrenado como relacionarte con otros, pídele que se pare frente a ti para hacer un ejercicio de emociones. Ambos estiren las manos al centro y uno termina poniendo las manos debajo del otro, como si le entregase algún tesoro, luego usando solo las manos y dedos, demostrarle como es para el: tranquilidad, enojo, miedo, alegría y ternura. Luego hacerlo el siguiente. Apuntar las dudas que tenga (Bello, 2014).	Diapositivas, hoja de reciclaje para registro.
15 minutos	Contenido: Definición: Capacidad de mostrar emociones, sentimientos y pasiones de forma adecuada a la cultura (González, 2015) a la cual el sujeto pertenece. Susceptibilidad a estímulos afectivos (Zadra & Clore, 2019). Tendencia a reaccionar afectivamente a algo. El estado de animo influye en el pensamiento y acciones.	Diapositivas
10 minutos	Reflexión y registro: Ingresar al siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=Vm3srHA-X6o&feature=emb_logo y a modo de cine foro comenta con un compañero del grupo tus opiniones y dudas.	Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.

Sesión 9. Creatividad

Objetivo: Invitar a usar la creatividad en situaciones diarias.

Tabla 34. Sesión 9

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Anota en un papel un nombre muy diferente al tuyo usando tu creatividad, procura que sea un nombre que no se haya oído jamás y asígnale un significado.	Hoja de reciclaje para registro.
15 minutos	Contenido: Acepciones: Cualidad cognoscitiva y afectiva conducente a resolución de eventos de forma propia y novedosa. Es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa con la creación de juegos, desarrollo de la capacidad de fantasía (Albornoz, 2019). Con las creaciones se expresa la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza ante situaciones adversas.	Diapositivas
10 minutos	Reflexión y registro: Ingresar al siguiente link y completa la frase: ___ no ___ (La creatividad/ reconoce muros).	Enlace de video, hoja de reciclaje para registro.

Sesión 10. Humor

Objetivo: Explicar la importancia del humor en la adversidad.

Tabla 35. Sesión 10

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Dibujar a modo de historieta o caricatura un momento que cuando ocurrió te pareció desagradable y ahora lo recuerdas con humor e ironía.	Hoja de reciclaje para registro, lápiz.
15 minutos	Contenido: Implicaciones: Es la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. El humor ayuda a superar obstáculos y problemas. Hacer reír y reírse de lo absurdo de la vida (Betés, 2010). Cambiar pensamientos negativos por divertidos. No invita a la burla y menos a irrespetar los gustos u opiniones de la otra persona (Goyes, 2015).	Diapositivas

10 minutos	Reflexión y registro: Ingresar a YouTube a ver un video gracioso y anotar el tipo de situaciones que le causan euforia e incluso le hacen olvidar cualquier problema que pase.	Hoja de reciclaje para registro.
------------	---	----------------------------------

Sesión 11. Iniciativa

Objetivo: Indicar retos que se resuelvan con ayuda de la iniciativa.

Tabla 36. Sesión 11

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Escribe una serie de papelitos y guárdalos, de modo que cuando sientas dudas de hacer algún cambio por muy pequeño que sea te encuentres mensajes como estos: “no dudes de ti”, “a más del piso no pasas”, “empieza hoy”.	Hoja de reciclaje para registro, lápiz.
15 minutos	Contenido: Definición: Tener iniciativa es exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes (Florencio, 2011). Capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos (Salido, 2016). Proceso: Observar el medio, cuestionarse las propias acciones y dar el primer paso hacia lo nuevo sin temor y motivados.	Diapositivas
10 minutos	Reflexión y registro: Pon en práctica alguna actividad innovadora; Por ejemplo llama algún familiar que no se lo espere, ofrece ayuda en casa, crea tu propio gimnasio, aprende un ritmo musical o algo muy básico como cambiar las sábanas de la cama.	Ninguno

Sesión 12. Impulsividad

Objetivo: Comparar la conducta impulsiva y la reflexiva

Tabla 37. Sesión 12

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Lee en el siguiente link la fábula y reflexiona sobre las cosas valiosas que pueden perderse en un segundo al ser	Hoja de reciclaje para registro, lápiz.

	impulsivo. https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-ridicula-crema-invisible	
15 minutos	Contenido: Definición: Conducta irreflexiva conducente a actos de riesgo. Actuar sin pensar. Hablar sin pensar en las consecuencias (Escaño, 2019). Reaccionar según el estado de ánimo que se tiene. Precipitarse a tener conclusiones. Buscar resultados inmediatos, conductas rápidas. Obedecer los impulsos y experimentar culpa por ello.	Diapositivas
10 minutos	Reflexión y registro: Ve el video y anota en tu cuaderno las ideas principales. https://www.youtube.com/watch?v=qup1QV5AN9U	Hoja de reciclaje para registro.

Sesión 13. Tareas adolescentes

Objetivo: Sugerir razones para cumplir con las tareas personales

Tabla 38. Sesión 13

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Investiga que es la procrastinación y analiza si lo haces o no al momento de hacer alguna actividad.	Hoja de reciclaje para registro, lápiz.
15 minutos	Contenido: Contemplaciones: Definición escalonada durante las etapas de la adolescencia de: independencia, autonomía, identidad sexual, y proyecto de vida. La autonomía en la toma de decisiones desde la adolescencia puede favorecer a la futura independencia económica y afectiva (Grotevant & Cooper, 1986). Definirse a sí mismo y actuar en consecuencia a expectativas conscientes (Aguirre, 2010). El adolescente se integra a un grupo donde pueda pertenecer sin olvidar las normas que le da el adulto.	Diapositivas
10 minutos	Reflexión y registro: Ve el video conjunto a tus padres y anota en tu cuaderno las ideas principales que son para ti y las de ellos. https://www.youtube.com/watch?v=JLw1_fAasbc&feature=emb_logo	Hoja de reciclaje para registro.

Sesión 14. Funcionalidad familiar

Objetivo: Integrar los miembros de la familia.

Tabla 39. Sesión 14

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	Dinámica de inicio: Ver la película “el niño que domo el viento” o “en busca de la felicidad” en familia y emplear al menos 5 minutos para conversar lo entendido sobre resiliencia.	Hoja de reciclaje para registro, lápiz.
15 minutos	Contenido: Definición: Dinámica relacional sistemática (Echavarría, Bohórquez, Moreno, Ortiz & Rodríguez, 2015) que se da a través de: cohesión, armonía, roles, comunicación, permeabilidad, y adaptabilidad; todos estos aspectos intrafamiliares. Dimensiones: Adaptación e iniciativa para resolver problemas. Participación de todos en las decisiones y responsabilidades. Crecimiento gracias al apoyo y cuidado de los demás miembros, alcanzando las fases del ciclo vital. Afecto, respeto y atenciones que se tienen entre todos. Recursos como tiempo, espacio u objetos de ayuda.	Diapositivas
10 minutos	Dinámica de cierre Hacer un escudo que represente a la familia (Pérez, Molero & Aguilar, 2008), y los miembros que hay en ella. Se escribe en cada ángulo de forma contraria. Por ejemplo el padre y la madre escriben características positivas de los hijos y viceversa.	Diapositivas, hoja de reciclaje para registro.

Sesión 15. Asertividad

Objetivo: Identificar la comunicación asertiva

Tabla 40. Sesión 15

Tiempo	Actividad	Materiales
15 minutos	Observa en el link https://www.youtube.com/watch?v=vg50lpFMW38 el video y diferencia cuál de los personajes tiene comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Luego reflexiona sobre el chico que esta de oyente, ¿Cómo te sentirías si fueses él?, ¿Reaccionarias de forma pasiva, agresiva o asertiva?	Hoja de reciclaje para registro, lápiz.

15 minutos	<p>Contenido:</p> <p>Definición: Capacidad de sentir, pensar y actuar inmediatamente acorde a las situaciones (Sagrista, 2016) evitando el uso de mecanismos de defensa. Habilidad social para expresarse. Conocer sus propios derechos y defenderlos continuando sin alterarse o buscar ventaja de la situación. Realizar sugerencias constructivas a otros (Carrillo, 2020).</p> <p>Finalidad: La asertividad te permite darte a escuchar, no dudar, valorar tu opinión, ideas y sentimientos. Preguntar dudas y resolver conflictos con los demás.</p>	Diapositivas
------------	---	--------------

Sesión 16. Independencia

Objetivo: Analizar la independencia emocional

Tabla 41. Sesión 16

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	<p>Dinámica de inicio:</p> <p>Lee en el sitio web cuales con los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Ecuador actualmente, y recuerda que cuenta tu institución educativa con un departamento de consejería estudiantil con personal especializado. https://www.unicef.org/ecuador/media/1056/file/10%20der echos%20fundamentales%20de%20los%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf</p>	Hoja de reciclaje para registro, lápiz.
15 minutos	<p>Contenido:</p> <p>Definición: Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; entre uno y las personas cercanas, alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse. Tener claro como actuar frente a un abuso (VIRTUS, 2015).</p>	Diapositivas
10 minutos	<p>Piensa en las personas a las cuales tienes mucho aprecio y sabes que puedes acudir si pasa cualquier situación negativa, abrázala si está cerca o sino llámala y dile que agradeces su apoyo siempre.</p>	Ninguno

Sesión 17. Cierre del programa de resiliencia

Objetivo: Reconocer la persona resiliente

Tabla 42. Sesión 17

Tiempo	Actividad	Materiales
5 minutos	<p>Dinámica de inicio:</p> <p>Pintar en la palma de la mano la palabra SI y en el dorso la palabra NO. Posterior a ello responder frente a la cámara las siguientes preguntas cerradas:</p> <p>Hay que quererse a uno mismo. SI</p> <p>La forma de escucharnos es a través del espejo. NO</p> <p>La resiliencia es sinónimo de resaltar. NO</p> <p>La autoestima alta es anti estrés. SI</p>	Marcadores y enlace zoom
20 minutos	<p>Contenido:</p> <p>Una persona resiliente puede:</p> <p>Proyectarse al futuro (Uranga, 2007), soñar con el sin importar los acontecimientos adversos.</p> <p>Valorar las personas que le aprecian por quién es.</p> <p>Autorregular los pensamientos, las acciones y la impulsividad (Molina, 2017).</p> <p>Practicar oficios u ocupaciones del agrado o que se pueda dar la oportunidad.</p> <p>Sentir afectos y permitirse ser apoyado (Sabater, 2019).</p> <p>Por ultimo compartir las frustraciones que se tiene por los sueños distantes sin decaer porque son alcanzables.</p>	Diapositivas
5 minutos	<p>Dinámica de cierre</p> <p>El cuenco del sonido – todos los participantes de manera individual hacen un sonido peculiar si es posible incluyendo un movimiento, luego de terminar de demostrarlo cada uno, se lo hace de manera grupal mirando de frente a los compañeros a modo de agradecimiento. La melodía es la demostración del avance del programa y su integración.</p>	Auriculares

REFERENCIAS

- UNICEF & RET, (2015). *Acciones para la resiliencia de la niñez y la juventud*. (Primera edición). Ciudad de Panamá: JEICOS S.A.
- AMEXCID, (2020). Jóvenes, arma secreta de América Latina ante COVID-19. *Gobierno de México*. Categoría: comunicado Obtenido de: <https://www.gob.mx/amexcid/prensa/jovenes-arma-secreta-de-america-latina-ante-covid-19?idiom=es>
- Marten, A., Sánchez, N., & Perez, D. &. (14 de Agosto de 2020). HIVOS. Obtenido de <https://america-latina.hivos.org/opinion/juventudes-latinoamericanas/>
- Alcaldía de Quito & 100 Resilient Cities (2017). *Quito Resiliente. Estrategia de resiliencia*. (Primera edición) Quito: Imprenta Municipal.
- Fundación Ecuador, (2016). Jóvenes con futuro, *Fundación Ecuador*. Obtenido de: <https://www.fe.org.ec/jovenes-con-futuro/>
- Bermúdez, M. (2017). *Aplicación de juegos didácticos para la resiliencia en el marco de la cátedra de la paz*. (Tesis de Maestría). Universidad Libre. Bogotá. Recuperado desde: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15512/aplicaciondeejuegosdidacticos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Galvis, D. (2018). *Potenciación de la resiliencia en niños y niñas remitidos al departamento de orientación un acercamiento desde una postura ecosistémica*. (Tesis de Maestría) Universidad Libre. Bogotá. Recuperado desde: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/11632/Tesis%20potenciacionde%20la%20resiliencia%20en%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as%20remitidos%20al%20departamento%20de%20orientaci%C3%B3n%20un%20acercamiento%20desde%20una%20postura%20ecosist%C3%A9mica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, M. (2019). *La capacidad de resiliencia de los niños y niñas de 8 años, en la unidad educativa Emaús de Fe y Alegría de Quito*. (Tesis de Maestría) Universidad Andina Simón Bolívar. Quito. Recuperado desde: <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/7028/1/T3033-MIE-Garcia-La%20capacidad.pdf>

- Salas, H. (2011). Investigación cuantitativa (monismo metodológico) y cualitativa (dualismo metodológico): el estatus epistémico de los resultados de la investigación en las disciplinas sociales. *Cinta de Moebio*. Número 40, 1 -21. Recuperado de: <file:///C:/Users/user/Downloads/11070-1-25416-1-10-20110413.pdf>
- Hernandez, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. (Quinta edición). México: McGraw-Hill.
- Jaramillo, J. (2010). *Instrumento de medición de resiliencia adolescente*. (Tesis de diplomado superior). Universidad de Cuenca. Cuenca. Recuperado desde: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4016/1/MEDDI.pdf>
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: response to commentaries. *Child Development*, 71(3), p.573-575. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/799/79963266008/html/index.html>
- García, M. & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, volumen 11, pp. 63-77. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>
- Real Academia Española. (2019). Diccionario de la lengua española. *RAE.ES*. Obtenido de: <https://dle.rae.es/resiliencia>
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodáctica*, Volumen 10 (2). pp. 61 - 79. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Mateu, R., García, M., Gil, J., & Caballer, A. (2009). Qué es la resiliencia? hacia un modelo integrador. *Forum* (pp. 232 - 247). Universitat Jaume (España). Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wolin, S., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise*. (edición impresa). New York: Villard Books.

- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., & Cyrulnik, B. (2001). *La resiliencia: estado de la cuestión* (Eds.). Madrid: Gedisa.
- Saavedra, E. Salas, G. Cornejo, C. & Morales, P. (2015). *Resiliencia y calidad de vida*. (Primera edición). Chile: Universidad Católica del Maule.
- Silva, R. (2012). *Resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao*. (Tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola. Lima. Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1327/1/2012_Silva_Resiliencia%20en%20estudiantes%20del%20V%20ciclo%20de%20educaci%C3%B3n%20primaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativo%20del%20Callao.pdf
- Sedas, Molina, Ocón & Islas, (2014). Un programa para despertar resiliencia, motivación intrínseca y un sentido de propósito en jóvenes. *Primer congreso de innovación educativa, tecnológico de Monterrey*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/268816941_Un_programa_para_despertar_resiliencia_motivacion_intrinseca_y_un_sentido_de_proposito_en_jovenes
- Sanchez, G. (2016). Programa de intervención terapéutica en resiliencia en institución de educación superior. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*. Volumen 8, número 1. p. 49 -64. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5794043>
- Tarazona, A., García, V. & Rodríguez, A. (2019). Factores resilientes en el psicólogo en formación: caso universidad técnica de Manabí – Ecuador. *Revista Digital Científica Instituto Superior Tecnológico Portoviejo*. Volumen 2, numero 15. p. 1 – 19. Recuperado de: <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/218/257>
- Reimundo, M., Romero, S. & Sola, J. (2011). *Resiliencia en niños trabajadores de 7mo, 6to y 5to de básica de las escuelas Fernando Villacís y Carlos Larco Hidalgo, en Ecuador Provincia de Pichincha, Cantón Rumiñahui, Ciudad de Sangolquí. Año 2010-2011*. (Tesis de posgrado). Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. Sangolquí. Recuperado desde:

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/4093/T-PUCE-3379.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Godoy, Y., Puyol, L., Loza, I., Cartagena, H., Rivadeneira, F., Reyes, G. & Pino, MA. (2016). Promoviendo la resiliencia en escolares mediante la participación en un programa de educación social y emocional. *Revista médica Vozandes*. Volumen 27, número 1, pp. 27 – 34. Recuperado de: https://revistamedicavozandes.com/media/2016/RMV2016v27n1_04_2016_AO4_057v2.pdf

Tarazona, A., Maitta, I., Ormaza, M. & Saltos, D. (2020). Niveles de resiliencia en adolescentes de hogares disfuncionales y funcionales en la unidad educativa fiscal mixta “Pedro Zambrano Barcia”. *Revista Digital Científica Instituto Superior Tecnológico Portoviejo*. Volumen 1, numero 16. p. 1 – 9. Recuperado de: <https://www.itsup.edu.ec/myjournal2/index.php/sinapsis/article/view/228/339>

Uranga, W. (2007). Soñar futuros para construir el presente. La comunicación prospectiva estratégica para el desarrollo. *Punto Cero*, volumen 12, numero 14. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762007000100003

Molina, C. (2017). Autocontrol emocional: controlando la impulsividad. *Ciara Molina*, psicología. Recuperado de: <https://www.ciaramolina.com/autocontrol-emocional-controlando-la-impulsividad/>

Sabater, V. (2019). Yo no lleno vacíos, no tapo ausencias, no ocupo espacios: yo amo. *Lamenteesmaravillosa*, bienestar, desarrollo personal. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/no-lleno-vacios-no-tapo-ausencias-no-ocupo-espacios-amo/>

VIRTUS (2015). Guía para adultos, padres de familia y guardianes conscientes. *Gbdio.org*. Recuperado de: <https://www.gbdio.org/docman/safe-environment/68-teaching-boundaries-and-safety-guide-spanish/file>

- Sagrasta, D. (2016). El poder del triángulo pensar – sentir- actuar. *Linkedin*. Recuperado de: <https://es.linkedin.com/pulse/el-poder-del-tri%C3%A1ngulo-pensar-sentir-actuar-david-sagrasta>
- Carrillo, A. (2020). Cómo hacer críticas constructivas: 11 consejos sencillos y eficaces. *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/social/como-hacer-criticas-constructivas>
- Pérez, M., Molero, M. & Aguilar, I. (2008). El escudo, un vehículo de contacto entre disciplinas el escudo familiar como técnica activa de intervención en terapia familiar. *Dialnet*, número 14, pp 263 – 296. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3039966>
- Echavarría, J., Bohórquez, L., Moreno, Y., Ortiz, D. & Rodríguez, A. (2015). Vínculos familiares: dinámica relacional influyente en la personalidad del niño. *Revista Poiésis*, número 30, pp 138 – 144. Recuperado de: <file:///C:/Users/user/Downloads/1863-7334-2-PB.pdf>
- Grotevant, H. & Cooper, C. (1986). Individuation in family relationships. *Human Development*, number 29, pp 82 – 100. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/232482513_Individuation_in_Family_Relationships
- Aguirre, G. (2010). Conócete a ti mismo, actúa de acuerdo a ello y aceptarás con naturalidad las consecuencias. *Filosofía para vivir*. Recuperado de: <https://filosofiaparavivir.wordpress.com/2010/01/11/regla-n%C2%BA-3-conocete-a-ti-mismo-actua-de-acuerdo-a-ello-y-acceptaras-con-naturalidad-las-consecuencias/>
- Escaño, A. (2019). Siempre que te plantees actuar, piensa antes cómo te afectaría a ti. *Lamenteesmaravillosa*, psicología de la personalidad. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/siempre-hagas-algo-primero-piensa-te-afectaria-ti/>
- Salido, J. (2016). El hombre en busca de la resiliencia. *Psicopedia.org*. Recuperado de: <https://psicopedia.org/2084/el-hombre-en-busca-de-la-resiliencia/>

- Florencio, M. (2011). ¿Qué es resiliencia? *Gestiopolis*, autoayuda. Recuperado de: <https://www.gestiopolis.com/que-es-resiliencia/#:~:text=Iniciativa%3A%20es%20el%20gusto%20de,del%20juego%20en%20la%20infancia>
- Goyes, A. (2015). *¿Qué piensan, quieren y esperan los jóvenes de hoy?: investigaciones sobre las creencias de los estudiantes de colegios oficiales de Bogotá*. (primera edición). Bogotá D.C.: Editorial Kimpres.
- Betés, M. (2010). El humor como actitud ante la vida. *HASER*, número 2, pp 67-93. Recuperado de: <http://metalibreria.com/wp-content/uploads/2015/05/Materiales-Meta-Librer%C3%ADa-El-Humor-actitud-de-Vida.pdf>
- Albornoz, E. (2019). El juego y el desarrollo de la creatividad de los niños/as del nivel inicial de la escuela Benjamín Carrión. *Conrado*, volumen 15, número 66. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000100209
- González, A. (2015). Emoción, sentimiento y pasión en Kant. *Trans/form/acao*, volumen 38, numero 3. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31732015000300075
- Zadra, J. & Clore, G. (2019). Emoción y percepción: el papel de la información afectiva. *I+D*. Recuperado de: <http://bioneuroemocion.blog/emotion-and-perception-the-role-of-affective-information/>
- Bello, A. (2014). Gestalt ejercicio 2: sensibilización cuerpo/ emociones. *Youtube*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=trNLUYptRn4&pbjreload=101>
- VIU, (2015). Inteligencia intrapersonal: la capacidad de ver cómo somos y lo que queremos. *Universidad Internacional de Valencia*. Nuestros expertos. Recuperado de: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros->

expertos/inteligencia-intrapersonal-la-capacidad-de-ver-como-somos-y-lo-que

Degenne, A. (2009). Tipos de interacciones, formas de confianza y relaciones. *REDES*, volumen 16, numero 3. Recuperado de: http://revista-redes.rediris.es/html-vol16/vol16_3.htm

Pancorbo, A. (2019). Capacidad de compromiso. *Psicólogo transpersonal*. Recuperado de: <http://psicologiatranspersonalcajal.com/capacidad-de-compromiso/>

De la Torre, F. (2017). Negar lo que no me gusta. *Milenio*, Neteando con Fernanda. Recuperado de: <https://www.milenio.com/opinion/fernanda-de-la-torre/neteando-con-fernanda/negar-lo-que-no-me-gusta>

Oliveras, B. & Sanmartí, N. (2009). La lectura como medio para desarrollar el pensamiento crítico. *Educ. quim*, volumen 20, suplemento 1. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-893X2009000500005

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Resiliencia	“Un proceso dinámico que conlleva una adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (Luthar et al., 2000, p.543).	Mediante el test JJ63 se evalúa las formas de afrontamiento que utilizan los adolescentes. Se plantean situaciones que puedan ocurrir o no al adolescente en su ambiente. El test se aplica como post test y pre test.	Funcionalidad familiar	En tu casa predomina la armonía. Demuestras el cariño que les tienes a los miembros de tu familia. Te consideras atractivo/a.	Test JJ63 para adolescentes que consta de 63 ítems y 9 categorías. Elaborada por el Doctor Julio Alfredo Jaramillo en el 2010. Posee un puntaje total que es la sumatoria de las 9 variables ya mencionadas. Cuenta con baremo.
			Autoestima	Estas contento con la figura corporal y apariencia que tienes. Expresas tus deseos de realizar algo con facilidad.	
			Asertividad	Expresas libremente tu enfado o descontento. Cuando sucede algo inesperado. Lo superas rápido.	
			Impulsividad	Si tu madre o padre pierden el trabajo pensarías trabajar tú.	
			Afectividad	Cuando tengas tu profesión, vivirías solo. Piensas en las mujeres. Buscas maneras para conseguir dinero cuando tus padres no te lo dan.	
			Adaptabilidad a situaciones nuevas	Cuando quieres algo que te gusta buscas como conseguirlo.	
			Tareas adolescentes	Crees que tus padres y maestros son caducos y no saben lo que dicen sobre tu conducta. Te arrepientes cuando dices cosas inoportunas.	
			Creatividad	Cuando has tomado una mala decisión te arrepientes. Te gusta hacer bromas con facilidad.	
			Capacidad de pensamiento crítico	Crees que la vida es linda.	

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Anexo 5: Test de Resiliencia JJ63



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA
FORMULARIO

Instructivo: Por favor conteste todas las preguntas que se presentan a continuación con absoluta seriedad y sinceridad. Marque con una X donde usted crea conveniente, la información que usted de, es estrictamente confidencial y anónima.

Formulario N° _____

PREGUNTAS	RESPUESTAS					puntaje parcial
	casí nunca	pocas veces	a veces	muchas veces	casí siempre	
NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS						
EDAD (EN AÑOS)						
1-¿Cuándo alguien de la familia tiene problemas, ayudas?						
2. ¿En tu casa predomina la armonía?						
3. ¿Puedes conversar sin temor lo que sea dentro de tu familia?						
4. ¿Ante un problema eres capaz de pedir ayuda a algún familiar?						
5. Demuestras el cariño que les tienes a los miembros de tu familia?.						
6. ¿En tu familia se distribuyen las responsabilidades entre todos?						
7. ¿Aceptas los derechos de los demás miembros de tu familia?						
SUBTOTALES						
8. ¿Te sientes orgulloso/a de la persona que eres?						
10. Sientes que eres querido en casa?						
11. Te consideras atractivo/a?						
12. Estás contento con la figura corporal y apariencia que tienes?						
13. ¿Quisieras cambiar alguna parte de tu cuerpo?						
14. Te duelen las opiniones de tus amigos cuando están en contra?						
SUBTOTALES						
15. ¿Si la conducta de otra persona te molesta le pides que cambie su comportamiento contigo?						
16. ¿Le dices a tu familia cuando te molesta algo?						
17. ¿Cuándo te piden un favor que no deseas hacer dices simplemente no y te quedas tranquilo?						
18. ¿Expresas tus deseos de realizar algo con facilidad?						
19. ¿Expresas libremente tu enfado o descontento?						
20. ¿Reclamas algo cuando es injusto?						
21. ¿Cuando le prestas algo a alguien y olvidan devolverlo, le haces acuerdo?						
22-¿Cuándo sucede algo inesperado lo superas rápido?						
23. ¿Cuando algo te sale mal lo aceptas con facilidad?						
24. ¿Si tienes problemas con tus familiares lo resuelves rápido?						
25. ¿En las materias que no te gustan sacas buenas calificaciones?						
26. ¿Si tu padre o madre pierden el trabajo pensarías trabajar tu?						
27. ¿Si te embriagas en casa pedirías disculpas al día siguiente.?						
28. ¿Si tuvieras que						

cambiarte de casa lo aceptarías fácilmente.?						
29. ¿Cuándo tengas tu profesión vivirías solo.?						
30. ¿Tomas decisiones sola/o?						
31. Si tuvieras que quedarte solo en casa durante largo tiempo, cocinarías?						
32. Si tuvieras que pagarte tus estudios trabajarías?						
33. ¿Piensas en las mujeres?						
34. ¿Piensas formar un hogar planificado en el futuro?						
35. ¿Piensas en la carrera que seguirás en la universidad?						
SUBTOTALES						
36. Buscas maneras de conseguir dinero si tus padres no te dan?						
37. Cuando tienes que realizar un deber investigas en otros libros e internet para mejorar su contenido?						
38. ¿Ayudas a otras personas cuando están en problemas sin poner en riesgo tu seguridad?						
39. ¿Cuándo realizas trabajos, aportas ideas para que salga mejor?						
40. ¿Has mentido alguna vez para resolver un problema?						
41. ¿Cuándo quieres algo que te gusta buscas como conseguirlo?						
42. ¿Improvisas para salir de un apuro?						
50. ¿Te arrepientes cuando dices cosas inoportunas?						
51. ¿Después de que has hecho algo peligrosos te sientes mal?						
52. ¿Cuándo le gritas a alguien por cualquier motivo le pides disculpas después?						
53. ¿Cuándo te rancias de las clases te sientes mal?						
54. ¿Cuándo ofreces cosas que no tienes o no puedes dar te sientes preocupado?						
SUBTOTALES						
55. Cuando agredes a alguien verbalmente o físicamente te sientes mal?						
56. ¿Cuándo has tomado una mala decisión te arrepientes?						
SUBTOTALES						
57. ¿Te gusta hacer bromas con facilidad?						
58. ¿Ríes y disfrutas de los chistes que hacen tus amigos y compañeros?						
59. ¿Cuándo te llaman la atención te molestas?						
60. ¿Cuándo recibes una noticia que tu consideras buena saltas de alegría?						
61. ¿Crees que la vida es linda?						
62. ¿Le dices que le quieres a tu enamorada/o?						
63. ¿Hablas de tus problemas sentimentales con alguien?						
SUBTOTALES						

Anexo 3. Validación del instrumento: Programa de factores resilientes

Primer experto

Datos generales

Nombres y apellidos del experto: Moreira Alcivar Jhony Demostenes
Cédula de identidad: 0912936994
Correo electrónico: jmoreira1966@gmail.com
Especialidad: Educacion Superior
Grado: Magister
Experiencia laboral - profesional: 30 años en docencia.
Nombre del instrumento evaluado: Programa de factores resilientes
Autora del documento: Psic. Gabriela Silvana Chasi Carbo

Datos de la investigación

Título:

Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería - Ecuador

Objetivo general:

Incrementar el nivel de resiliencia en los estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería a través de la aplicación de un programa.

Temas desarrollados:

Funcionalidad familiar, autoestima, asertividad, impulsividad, afectividad, adaptabilidad a situaciones nuevas, tareas adolescentes, creatividad y capacidad de pensamiento crítico.

Observaciones:

He revisado los temas desarrollados y contenidos planteados en el programa de factores resilientes, considero que es válido para mejorar la resiliencia de los estudiantes.

Msc. Jhony Moreira Alcivar

Msc. Johnny D. Moreira Alcivar
MAGISTER EN EDUCACIÓN SUPERIOR
CI: 0912936994
Reg. Sembrer: 1006-2019-2075087

Ecuador, 2020

Anexo 4. Validación del instrumento: Programa de factores resilientes

Segundo experto

Datos generales

Nombres y apellidos de la experta: Karen Gianella Quimis Rodríguez
Cédula de identidad: 09276434509
Correo electrónico: ps.karen.quimis@gmail.com
Especialidad: Psicopedagogía
Grado: Máster universitario
Experiencia laboral - profesional:
Nombre del instrumento evaluado: Programa de factores resilientes
Autora del documento: Psic. Gabriela Silvana Chasi Carbo

Datos de la investigación

Título:

Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería - Ecuador

Objetivo general:

Incrementar el nivel de resiliencia en los estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería a través de la aplicación de un programa.

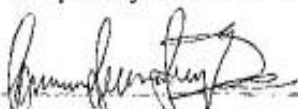
Temas desarrollados:

Funcionalidad familiar, autoestima, asertividad, impulsividad, afectividad, adaptabilidad a situaciones nuevas, tareas adolescentes, creatividad y capacidad de pensamiento crítico.

Observaciones:

Ninguna Observación

He revisado los temas desarrollados y contenidos planteados en el programa de factores resilientes, considero que es válido para mejorar la resiliencia de los estudiantes.


Msc. Karen Quimis Rodríguez

Ecuador, 2020

Anexo 5. Validación del instrumento: Programa de factores resilientes

Tercer experto

Datos generales

Nombres y apellidos de la experta:	Soria Miranda Nadia Lizett
Cédula de identidad:	0925220071
Correo electrónico:	nadia.soriam@ug.edu.ec
Especialidad:	Magister en Docencia y Gerencia en Educación Superior
Grado:	Magister
Experiencia laboral - profesional:	Docente universitaria, directora del CDID, capacitaciones e intervención psicológica grupal e individual.
Nombre del instrumento evaluado:	Programa de factores resilientes
Autora del documento:	Psic. Gabriela Silvana Chasi Carbo

Datos de la investigación

Título:

Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería - Ecuador

Objetivo general:

Incrementar el nivel de resiliencia en los estudiantes de octavo año de la escuela de educación básica fiscal Isabel Herrería Herrería a través de la aplicación de un programa

Temas desarrollados:

Funcionalidad familiar, autoestima, asertividad, impulsividad, afectividad, adaptabilidad a situaciones nuevas, tareas adolescentes, creatividad y capacidad de pensamiento crítico.

Observaciones:

Excelente Trabajo procurar usar fábulas de referencia

He revisado los temas desarrollados y contenidos planteados en el programa de factores resilientes, considero que es válido para mejorar la resiliencia de los estudiantes.



Msc. Nadia Soria Miranda

Ecuador, 2020

Anexo 6. Autorización de aplicación de los instrumentos



Guayaquil, Lunes 19 de octubre de 2020

Señores,

Escuela de Educación Básica Fiscal Isabel Herreria Herreria

Distrito 2 XIMENA - AMIE:09HO2018 - CIRCUITO 4 - ZONA 8

Guayaquil - Ecuador

De mi consideración,

Yo, **Gabriela Silvana Chasi Carbo**, con cédula de ciudadanía No. **0940342173**, estudiante de la Universidad Cesar Vallejo con sede en Piura - Perú de la maestría en psicología educativa; psicóloga de profesión, registro senescyt 1006-2017-1878345. Tengo el agrado de solicitar a usted Lic. SONNIA DEL ROCIO BAJAÑA CONTRERAS en calidad de máxima autoridad de la institución educativa, la autorización para aplicar un programa con connotación psicológica sobre factores resilientes.

El programa se encuentra programado a aplicarse en el periodo lectivo 2020 - 2021 con los estudiantes del octavo año jornada vespertina, con ayuda de la plataforma digital "zoom" y la facilidad para quienes no cuenten con el acceso a internet de fichas pedagógicas detalladas sobre la temática. A la culminación del programa se entregará certificado de asistencia por las horas prácticas y autodidacticas.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Gabriela Chasi Carbo", is written over a horizontal line.

Psic. Gabriela Chasi Carbo

Teléfono: 0997933353



Anexo 7. Convocatoria a padres de familia



Figura 24. Presentación del programa a los padres de familia 1



Figura 25. Presentación del programa a los padres de familia 2

Anexo 8. Apertura del programa



DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL
ESCUELA "ISABEL HERRERIA HERRERIA"

SOLO LA EDUCACIÓN NOS DARA UN MAÑANA DIFERENTE.
ISLA TRINITARIA - SECTOR INDEPENDENCIA II
Email: esbhf@educacion.gub.ve tlf: 0997320313
GUAYAQUIL-ECUADOR

Orientación Vocacional y Profesional más proyecto de vida
Subtema: **HABILIDADES SOCIALES**

Señor padre de familia, la escuela ha sido seleccionada como beneficiaria de un programa de habilidades sociales gratuito, y su respectiva participación será de la siguiente manera:

- Llenar la encuesta que se envió vía grupo de whatsapp en el link <https://forms.gle/LnRC2wo1sBqo8Yw7A>
- Ver los videos que se enviaron del lunes 7 al jueves 10 de diciembre en el grupo de whatsapp.
- Llenar según las indicaciones recibidas el cuadernillo de trabajo que se entregará a ustedes.
- Compartir las fotos de al menos alguna de las actividades realizadas al numero 0997933353, vía whatsapp.
- Conectarse vía zoom para la foto de evidencia de participación el viernes 11 de diciembre a las 10h00 am o 19h00 pm, el correo electrónico que se envió a la hora indicada vía whatsapp. También deberá enviar nuevamente la encuesta antes mencionada.
- Entre los días 21 y 23 de diciembre recibirán al correo electrónico que llenaron la encuesta digital, su respectivo diploma de participación.

Figura 26. Ficha de presentación

Anexo 9. Sesiones zoom

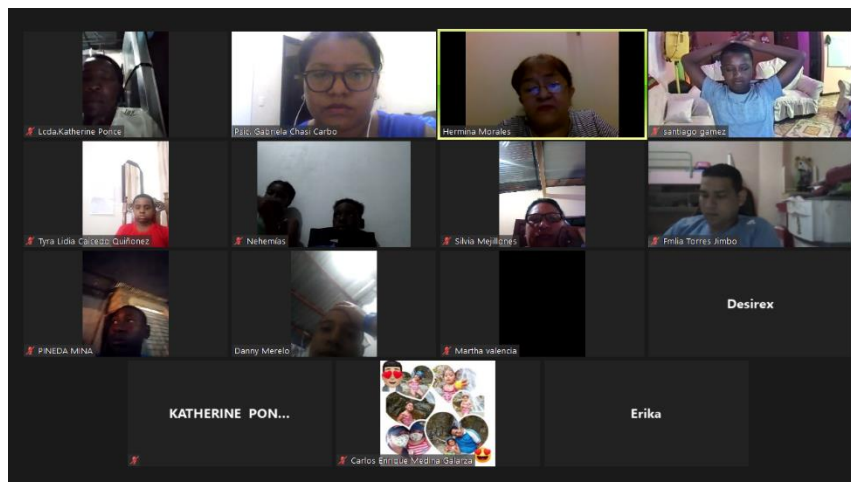


Figura 27. Sesión zoom 1



Figura 28. Sesión zoom 2

Anexo 10. Cierre del programa

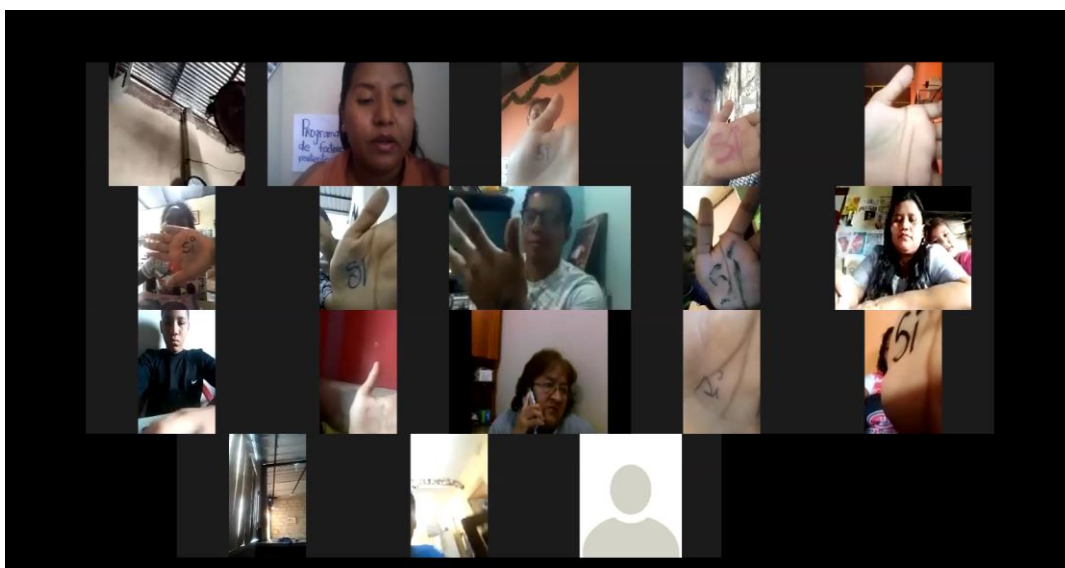


Figura 29. Fotografía del cierre del programa - dinámica de inicio

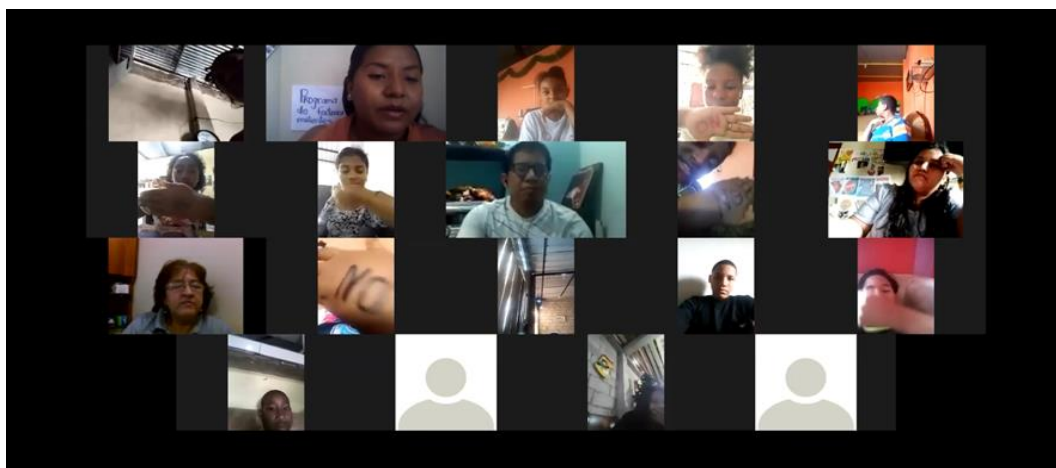


Figura 30. Fotografía del cierre del programa - dinámica de inicio 2

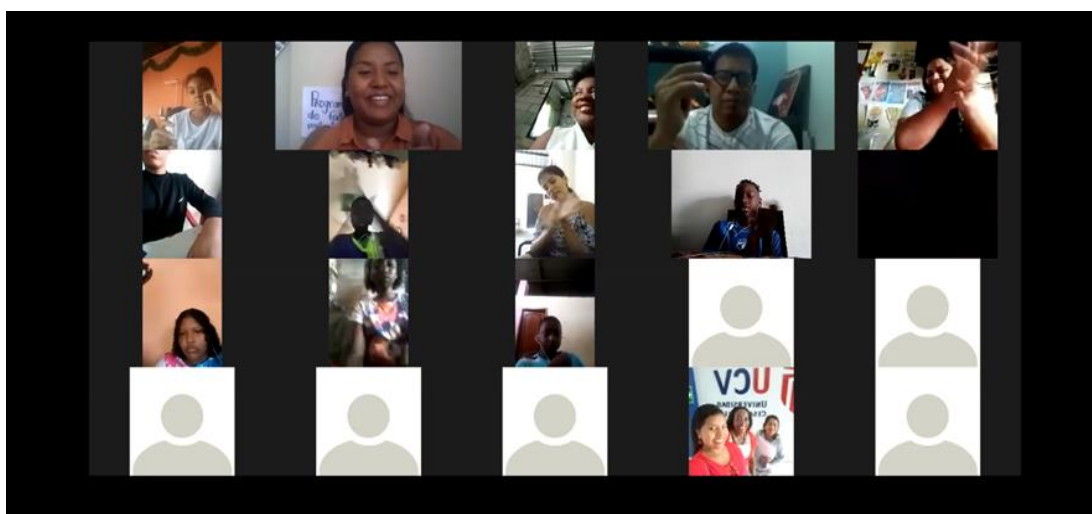


Figura 31. Fotografía del cierre del programa - dinámica de despedida