



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programa centrado en soluciones para desarrollar la  
resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo,  
durante la pandemia por Covid-19**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Intervención Psicológica**

**AUTORA:**

Olivera Espina, Alejandra Gabriela (ORCID: 0000-0003-4755-6201)

**ASESOR:**

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO - PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

A mis padres, por el apoyo brindado.

Por mostrarme el camino de la superación.

A mi hermana, por la confianza y  
el constante apoyo.

A aquellas personas que construyen  
un mundo lleno de posibilidades.

## **Agradecimiento**

A los maestros que me acompañaron durante este proceso de aprendizaje, por su paciencia y disposición, por compartir su conocimiento y sabiduría para lograr la culminación de esta investigación.

A la psicóloga Alejandra Galindo, por brindarme su apoyo y colaboración en la aplicación del instrumento, a los estudiantes que participaron voluntariamente, gracias por su tiempo y cooperación.

A mis amigos, por la confianza puesta sobre mi persona, por los ánimos y la buena vibra día con día para la finalización de este trabajo. A todos mis compañeros por las clases compartidas, y por caminar juntos este sendero.

A esa persona especial, por estar presente, no sólo en esta etapa importante de mi vida, sino en todo momento, porque su compañía ha sido fundamental, por ser mi constante motivación.

A la vida, por las buenas cosas que me rodean, por los grandes lotes de felicidad, y a todos los que se vieron involucrados en este proceso de aprendizaje, por sus aportes, por su cariño y su compañía en el camino hacia mis metas.

¡Gracias!

## Índice de contenidos

<b>Dedicatoria</b> .....	<b>ii</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>iii</b>
<b>Índice de contenidos</b> .....	<b>iv</b>
<b>Índice de tablas</b> .....	<b>v</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>vi</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>vii</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>5</b>
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	<b>15</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	15
3.2. Variables y operacionalización .....	15
3.3. Población, muestra y muestreo .....	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	18
3.5. Procedimiento .....	19
3.6. Método de análisis de datos .....	19
3.7. Aspectos éticos .....	20
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	<b>21</b>
<b>V. DISCUSIÓN</b> .....	<b>26</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	<b>32</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>33</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>34</b>
<b>ANEXOS</b>	
<b>PROPUESTA</b>	

## Índice de tablas

Tabla 1. <i>Nivel de Resiliencia General en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19</i> .....	<b>21</b>
Tabla 2. <i>Nivel General del Factor1 de Competencia Personal de la Escala de Resiliencia, en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19</i> .....	<b>22</b>
Tabla 3. <i>Distribución según nivel en el Factor1: Competencia Personal de la Resiliencia en estudiantes de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19</i> .....	<b>23</b>
Tabla 4. <i>Nivel General del Factor 2 de Aceptación de uno mismo de la Escala de Resiliencia, en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19</i> .....	<b>24</b>
Tabla 5. <i>Distribución según nivel en el Factor 2: Aceptación de uno mismo de la Escala de Resiliencia es estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19</i> .....	<b>25</b>

## Resumen

La presente investigación titulada: "Programa centrado en soluciones para desarrollar la resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19" es de tipo aplicada, de diseño descriptivo propositivo y la población fue constituida por 64 alumnos, de 15 a 19 años de una academia privada de Trujillo, tomando como referencia el 100% de la muestra. Para la obtención de los datos de la línea base se utilizó la escala de Resiliencia de Wagnild & Young.

Se concluyó que, del total de participantes en la investigación, el 67.2% se encuentra en niveles medios, bajos y muy bajos de resiliencia, por ende, sería conveniente aplicar el programa centrado en soluciones para fomentar el desarrollo de los recursos positivos, destrezas y las características resilientes.

**Palabras claves:** centrado en soluciones, resiliencia, programa, alumnos.

## **Abstract**

This research entitled: "Program focused on solutions to develop resilience in students of a private academy in Trujillo, during the Covid-19 pandemic" is of an applied type, of a descriptive purposeful design and the population was made up of 64 students, from 15 to 19 years of a private academy in Trujillo, taking 100% of the sample as a reference. The Wagnild & Young Resilience scale was used to obtain the baseline data.

It was concluded that, of the total participants in the research, 67.2% are in medium, low and very low levels of resilience, therefore, it would be convenient to apply the program focused on solutions to promote the development of positive resources, skills and resilient characteristics.

**Keywords:** solution-focused, resilience, program, students.

## I. INTRODUCCIÓN

El brote del nuevo virus, Covid-19, se ha extendido rápidamente por todo el mundo, ocasionando que muchos países tomen decisiones drásticas para cuidar físicamente a sus ciudadanos, sin embargo, se ha visto afectado el bienestar psicológico. Algunas de las medidas tomadas para evitar la propagación del virus fueron el lavado de manos y todo lo relacionado con la higiene, pero luego se optó por el aislamiento, el cierre de centros de estudios, las clases virtuales, el teletrabajo, y el distanciamiento físico, por esto, la separación de familiares y amigos, la pérdida de libertad y la incertidumbre ha perjudicado la salud mental de grandes y chicos.

Debido a esto, Brooks et al. (2020) en sus investigaciones psicológicas durante el confinamiento por la crisis sanitaria encontraron que los cambios en la rutina diaria y la disminución del contacto social provocaban aburrimiento, aislamiento y frustración, lo cual generaba intranquilidad y zozobra para los participantes. Encontrando en su mayoría efectos psicológicos negativos. Alvites-Huamaní, (2020).

Al mismo tiempo, el espacio virtual se convierte en el nuevo escenario educativo, en donde los alumnos deben poner en marcha todas sus estrategias cognitivas, sus estrategias afectivas y toda su motivación para que así su aprendizaje pueda ser exitoso, más aún en los alumnos que esperaban con ansias este año y el próximo poder iniciar sus vidas universitarias. La resiliencia es necesaria para que el adolescente pueda adaptarse, y en nuestro país aún hay algunos factores de riesgo que podrían desbaratar todo el avance logrado. (Jiménez. 2018)

Frente a lo antes mencionado, resulta importante el estudio del desarrollo de la resiliencia en la población, así como el análisis y

validación de la fortaleza que vienen demostrando frente a las adversidades. Feeney y Collins (2015) consideran que la resiliencia significa la conservación, pese a la adversidad, de la salud física y psicológica, pudiendo manifestarse con el desarrollo de nuevas habilidades de afrontamiento o reforzando las relaciones sociales. Siendo así, frente a este panorama, necesario e importante implementar actividades que permitan aumentar y desarrollar la resiliencia de forma oportuna, formulando estrategias de intervención innovadoras para minimizar el impacto psicológico durante y después de la pandemia en la población adolescente.

Entre los diferentes enfoques, la Centrada en soluciones demuestra amplios resultados de su éxito en el trabajo con población adolescente, debido a que no se centra en los problemas, sino que busca promover los recursos positivos con los que cuenta cada persona, el enfoque centrado en soluciones está orientado a un futuro sin que el problema agobie, en donde el consultante posee las herramientas y los recursos para afrontar situaciones diversas. (Beyebach, 2016). En un corto tiempo, este enfoque ha ido implementándose y está siendo utilizado cada vez más en diferentes países, convirtiéndose así en una herramienta útil en diferentes situaciones como la orientación escolar, el trabajo con grupos, trastornos alimenticios, alcoholismo, víctimas de abuso sexual, etc. (Beyebach, Estrada y Herrero, 2006)

Por lo antes expuesto podemos formularnos la siguiente interrogante: ¿Cómo sería el programa Centrado en soluciones para desarrollar la resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo durante la pandemia por Covid-19?

Así pues, el presente proyecto se justifica de manera teórica porque contribuye con conocimiento científico y confiable a los conocimientos previos, dando a conocer también el Programa centrado en soluciones y también, teniendo como línea base la

resiliencia en alumnos adolescentes preuniversitarios, frente a una crisis sanitaria.

En la práctica se justifica, puesto que, se propone alternativas de intervención psicológica en los centros de estudio, desarrollando así programas orientados al enfoque centrado en soluciones y al desarrollo de la resiliencia.

Siendo también de relevancia social, dado que, en la medida que se desarrolle y adapte la resiliencia de los estudiantes, cuenta con la capacidad de sobreponerse al infortunio, recuperarse y fortalecerse a pesar de estar expuestos a situaciones estresantes, siendo así beneficioso para los estudiantes, compañeros, docentes, y las familias, por ende, también se verá beneficiada la sociedad.

Y, por último, se justifica metodológicamente porque permite nuevas investigaciones con respecto al tema mencionado, en diferentes contextos y poblaciones. Así también propone estrategias de intervención pensadas para aminorar el impacto psicológico durante y después de situaciones de crisis.

Por lo que, la presente investigación tiene como objetivo “Diseñar el programa Centrado en soluciones para desarrollar la Resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo durante la pandemia por Covid-19”, y como objetivos específicos: conocer el Nivel de Resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo durante la Pandemia por Covid-19, elaborar el Programa Centrado en soluciones para el desarrollo de la resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo durante la Pandemia por Covid-19 y fundamentar la importancia del Programa Centrado en soluciones para el desarrollo de la resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo durante la pandemia por Covid-19.

Estableciendo así una hipótesis implícita por tratarse de una investigación descriptiva – propositiva.

## II. MARCO TEÓRICO

La investigación propuesta tiene bases previas en estudios internacionales, tales como: Lozano y col. (2020), en España, con su investigación titulada: "Impactos del confinamiento por el Covid-19 entre universitarios: Satisfacción vital, resiliencia y capital social online", se centra en el impacto en el ámbito social - educativo, y el papel jugado por la resiliencia, el capital social online y la satisfacción vital. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo de carácter exploratorio, con 343 estudiantes universitarios. Se llegó a la conclusión que es necesario trabajar la resiliencia y se da una serie de recomendaciones para tal finalidad.

Así mismo, Canosa y Gutiérrez (2019) con su estudio en España: "Resiliencia durante la cuarentena por Covid-19: El papel de las emociones y actividades saludables", tiene como objetivo analizar las emociones que se experimentan durante la cuarentena, algunas fortalezas y los indicadores de la resiliencia, además se indagó si la resiliencia se asociaba a realizar ciertas actividades durante la cuarentena. Participaron del estudio 195 personas de 18 a 65 años y se llegó a la conclusión que las personas con un nivel alto de bienestar presentaban mayor resistencia, propósito y emociones positivas, a diferencia de las personas con un nivel bajo.

Al mismo tiempo, Medina (2019) en España con su: "Estudio sobre la relación entre fortalezas e indicadores de resiliencia durante el confinamiento debido a la nueva situación del Covid-19 en estudiantes", cuyo objetivo fue analizar la relación entre fortalezas e indicadores de resiliencia durante el confinamiento, participaron 131 estudiantes y los resultados confirmaron que a mayor nivel de fortalezas existe un mayor nivel de bienestar subjetivo y crecimiento post – traumático, manifestando que se debe indagar más poder prevenir costos psicológicos.

Con respecto a investigaciones nacionales, se cita a Cisneros (2020) con la investigación “Resiliencia y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada”, siendo su objetivo principal demostrar si existe relación entre las variables antes mencionadas, en estudiantes de, entre 16 y 43 años de una universidad privada de Lima. Se utilizaron la Escala de Resiliencia (ER) y el Big Five Inventory (BFI). Se llegó a la conclusión que los alumnos extrovertidos y responsables tienen mayor resiliencia antes situaciones estresantes, en cambio los alumnos con personalidad neurótica tienen niveles bajos de resiliencia ante situaciones estresantes.

Así también, Guerrero (2020) con su investigación “Capacidad de resiliencia en el personal de enfermería que labora en el servicio de emergencias de un hospital de Lima 2020”, el cual buscaba determinar la capacidad de resiliencia de las enfermeras, se utilizó la Escala de Resiliencia (ER), estandarizada por Novella en el 2002. Se concluyó que la capacidad de resiliencia del personal de enfermería es alta, con un 87.5%.

Chávez (2020) con su estudio denominado “Relación entre la resiliencia y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Cajamarca”, que tuvo como objetivo precisar la relación entre ambas variables, se utilizó la escala de resiliencia y la escala de calidad de vida, en un grupo de 369 estudiantes. Se llegó a la conclusión de que la resiliencia influye considerablemente en el bienestar de las personas, lo cual mejora su calidad de vida.

En las investigaciones en el ámbito local, se encuentra Vásquez (2019) con el “Taller centrado en soluciones para desarrollar estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional”, en Trujillo, siendo una investigación cuasi experimental que tuvo como objetivo determinar la influencia del taller centrado en soluciones en los estilos de afrontamiento de estudiantes, la muestra fue de 15 estudiantes de tercer grado de secundaria y se utilizó la Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg

y Lewis, se llegó a la conclusión que el enfoque Centrado en soluciones es capaz de generar un marco de partida para la resolución de conflictos y la disminución de estrés.

Rabanal (2019), con su estudio titulado “Efectos de un programa centrado en soluciones en las expectativas a futuro en adolescentes de una institución educativa de Trujillo”, de diseño cuasi experimental con método de pretest y post test, tuvo como objetivo determinar la influencia del programa en las expectativas a futuro de 42 adolescentes de 15 - 16 años de quinto de secundaria, llegando a la conclusión de que la aplicación del programa centrado en soluciones mejoró las expectativas a futuro de los adolescentes.

Medina (2019), con su tesis titulada “Enfoque centrado en soluciones para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes del programa Beca 18 de una universidad privada de Trujillo”, cuyo objetivo fue determinar si el enfoque centrado en soluciones aumentaba el bienestar psicológico de dichos estudiantes, el estudio fue de diseño cuasi experimental, con grupo control y experimental, pretest y post test. La muestra fue conformada por 16 estudiantes que obtuvieron bajo puntaje en la escala de Bienestar psicológico y se concluyó que el enfoque centrado en soluciones aumentó significativamente el bienestar psicológico en los estudiantes antes mencionados.

En relación con las bases teóricas que respaldan la investigación, es pertinente mencionar las variables: el programa centrado en las soluciones y la resiliencia. Se entiende por programa de intervención a un conjunto de acciones previamente planificadas, las cuales están establecidas por las necesidades de la población y encaminadas hacia la meta como respuesta a aquellas necesidades, todo esto con una teoría que lo respalde. (Rodríguez y col. 1990)

Conforme a Pérez (2016), los objetivos del programa deben ser claros y precisos, se debe contar con los recursos para llevar a cabo las diferentes actividades que se realizarán, y un componente de evaluación para evidenciar el logro de los objetivos o los elementos que dificultaron el éxito esperado.

En cuanto al enfoque centrado en soluciones, fue forjado por Steve de Shazer, Insoo Kim Berg y su equipo en Milwaukee, Wisconsin en el Centro de Terapia Familiar Breve (de Shazer, 1991), basándose en los trabajos de Milton Erickson. (Selekman, 1996).

La terapia centrada en soluciones (TCS) postula que, “problema” y “solución” son categorías discontinuas (Beyebach, 1999), a diferencia de las psicoterapias tradicionales, en esta, no es necesario conocer el problema, su frecuencia, su naturaleza o su historia para solucionarlo.

Entonces, se parte de la premisa de que el cliente tiene los recursos necesarios para alcanzar sus objetivos, aunque en el presente no pueda usarlos o se le haya olvidado. También es esencial el pensamiento de que el problema no está presente siempre, lo que quiere decir que hay momentos en la vida del paciente en el que no lo percibe o en el que logró su objetivo a pesar de eso, estas situaciones se conocen como excepciones, y serán un factor determinante para la eficacia de la terapia. (Selekman, 1996). Dejando en claro, que el problema no es la persona. Por lo tanto, la TCS se centra primordialmente en indagar aquello que funciona y complace o satisface al cliente.

En cuanto a la intervención de este enfoque, De Shazer (1996) expone que el principal objetivo es suscitar soluciones pero que estas sean concebidas por el propio cliente, para que así con el pasar del tiempo se produzcan cambios significativos, tanto emocionales como conductuales, y que así, estos cambios se mantengan en el tiempo. Las metas u objetivos por lograr se

empiezan desde lo más básico y paulatinamente va aumentando hasta llegar a metas más grandes.

Además, es importante mencionar la resistencia dentro del ámbito centrado en soluciones, puesto que, si en otras terapias psicológicas se está alerta a su aparición o a los clientes resistentes, dentro del enfoque centrado en soluciones es de uso favorable para el desarrollo de la terapia, puesto que la resistencia se interpreta como manifestaciones de los clientes y pueden ser utilizadas para la búsqueda de soluciones y así poder llegar a cumplir los objetivos.

En cuanto a los objetivos de este enfoque, es necesario tener en cuenta que se debe establecer criterios, tanto cliente como terapeuta, para así poder guiarse y saber cuándo han tenido éxito; con estos criterios claros lograrán saber cuándo se han cumplido o no los objetivos planteados y así terminar exitosamente la terapia.

Insoo Kim Berg y Scott Miller (2011), mencionan “siete cualidades de los objetivos bien pensados” para tener una terapia de éxito, en su libro “Trabajando con el problema del alcohol”, los cuales son:

Tener importancia para el paciente: los objetivos deben ser significativos para el cliente, puesto que deberá verlo provechoso y productivo para él. Si el objetivo es importante hay más posibilidades de ser alcanzado por el cliente.

Ser limitados: los objetivos deben ser puntuales y mientras más limitados sean será mejor, porque así habrá más posibilidades de que se cumplan. Al ir cumpliéndose los objetivos, el cliente tendrá la sensación de que está teniendo éxito, lo que será más motivándote para el trabajo futuro.

Ser concretos, específicos y estar formulados en términos de conducta, es importante formular objetivos precisos, así ambas partes podrán evaluar el progreso, mencionar lo que se está logrando y aquello que falta por hacer. De esta manera, al lograr el

objetivo planteado el cliente recibirá el mérito, y si no lo logra no se sentirá agobiado.

Plantear la presencia y no la ausencia de algo: los objetivos deben estar planteados en lenguaje positivo, sin palabras negativas (no, nunca, no poder) expresando lo que el cliente hará en vez de lo que no hará.

Que sean un comienzo y no un fin: si bien se debe admitir la percepción del final que proyecta el cliente, en los objetivos se debe detallar los pasos iniciales que el cliente debe dar y no ir directamente al final. Esto se desarrolla en conjunto con el terapeuta para puntualizar los pasos que deberá dar para llegar a la meta.

Que sean realistas y alcanzables: el terapeuta cooperará para precisar si el objetivo es realista o no lo es dentro del contexto de la vida del cliente, teniendo en cuenta que el cliente es el que conoce mejor la información acerca de lo que se puede suponer realizable.

Que perciba que exigen un “trabajo duro”: este punto servirá para resguardar el sentido de dignidad en el caso de que el cliente no logre alcanzar los objetivos planteados. El no alcanzar los objetivos significa que hay que trabajar más duro, y no que nunca los alcanzará. Servirá también para englobar las experiencias anteriores del cliente, mostrándole que su objetivo es realizable siempre y cuando se invierta cierta cantidad de esfuerzo. Y finalmente al hablar de “trabajo duro”, sea cual fuere el resultado, cliente y terapeuta se encuentran en posición de ganadores. De cualquier manera, siempre, el cliente, recibirá elogios y se llevará los méritos.

Acerca de las características del enfoque centrado en soluciones, Selekman (1996) menciona siete puntos básicos: como se mencionó previamente la resistencia no es limitante, sino que es un indicador de cooperación. El segundo, es que la cooperación es

inevitable siempre y cuando se utilicen los recursos del cliente. El tercero, es que el cambio es inevitable, puesto que este enfoque te ofrece las condiciones necesarias para que el cambio suceda. El cuarto es que un pequeño cambio trae mayores cambios. La quinta es que los clientes cuentan con los recursos y capacidades para generar el cambio deseado. La siguiente es que se centra en construir soluciones y no en buscar las causas del problema y la última afirma que no es necesario conocer el problema para eliminarlo, sino que resulta más beneficioso conocer los momentos en los que no está presente.

Con respecto a la metodología del enfoque, y basándonos en De Shazer (2007) se debe tener una actitud positiva cordial y centrada en soluciones. Así también, se debe buscar soluciones anteriores y buscar excepciones, una excepción es aquel momento en que el problema pudo presentarse, pero no se presentó, y se diferencia de las soluciones anteriores porque estas se intentaron, sucedieron y tuvieron éxito, sin embargo, no se continuó. Se trabaja con preguntas directas, evita hacer interpretaciones y raramente confrontan a un cliente. Otra parte esencial son los elogios o felicitaciones, puesto que, estos ayudan a resaltar lo que el cliente está haciendo y está funcionando, y también transmite el mensaje de que se está atento y se preocupa por él.

Es importante mencionar que se trabaja también, con la pregunta del milagro, la cual ayudara al cliente con su objetivo a futuro; las preguntas de escala funcionan para evaluar el estado actual del paciente (del 0 al 10) y las preguntas de afrontamiento, las que se usarán cuando el cliente manifieste que no está mejor.

Por otra parte, tenemos la resiliencia que es definida como la facultad de recuperarse al pasar por distintas adversidades, ya sean molestias diarias o grandes acontecimientos, que terminan en la adaptación positiva (González y col. 2018)

Según Wagnild y Young (1993) la resiliencia es una característica de la personalidad, que promueve la adaptación frente a situaciones de estrés moderando, así, su efecto. Así también, citan a Druss y Douglas (1988), los cuales consideran que las personas resilientes desarrollaban, optimismo, confianza e ímpetu frente a condiciones como la muerte, discapacidades y otras circunstancias que impliquen riesgos en su vida.

El concepto de resiliencia ha sido tratado por diferentes autores extranjeros, por ejemplo, los autores franceses la relacionan con el crecimiento postraumático, entendiendo la resiliencia como la capacidad de salir exento de una experiencia negativa o situación de crisis, con aprendizajes y mejor que antes. En cambio, los autores norteamericanos hacen referencia al proceso de afrontamiento que favorece y sostiene a la persona a permanecer incólume, aunque algunos autores también incluyen el concepto de respuesta a la adversidad. (Grych y col. 2015).

La mayoría de las investigaciones enfatizan la importancia de la resiliencia en el equilibrio emocional y el éxito en los estudios universitarios por el papel que cumple en la superación de diferentes situaciones difíciles, ya sea de tipo, mental, educativo o emocional. (Sandín y Sánchez, 2015).

Menciona González-Muzzio (2013), que después de un suceso traumático surgen conductas que activan los recursos para así, hacer frente, de manera positiva la situación nueva.

Por el contrario, Parra (2010) resalta que todas las personas no son resilientes, ni que todas puedan desarrollar la resiliencia a pesar de contar con las condiciones necesarias.

Es importante mencionar que el concepto de resiliencia es diferente al concepto de recuperación (Bonanno, 2004), la recuperación es gradual, se va retornando progresivamente hacia sus funciones normales, en cambio la resiliencia es la destreza de conservarse en equilibrio y estabilidad durante todo el proceso.

Sobre las dimensiones de la Resiliencia, en cuanto a su escala, Wagnild y Young (1993), señalaron 5, la primera es la ecuanimidad que es contar con una visión equilibrada de la vida y presentando actitudes positivas frente a momentos adversos, el siguiente es la perseverancia que son las ganas de salir adelante frente a situaciones de crisis, sigue la confianza en sí mismo, que es creer en las capacidades propias. La satisfacción personal que es entender la razón de tu existencia y, por último, el sentirse bien solo relacionado con la libertad.

En cuanto a las fortalezas que favorecen la resiliencia, se encuentran el optimismo, contar con proyectos y metas y la independencia (Calvete y López, 2016)

Según Palomar y Gómez (2010) existen 12 habilidades con las cuales se podrá reconocer a una persona resiliente, la primera es que tienen una respuesta rápida a situaciones de peligro, también se hacen cargo de sí mismos, presentan desvinculación afectiva, su interés es hacia la búsqueda de conocimientos y hacia el aprendizaje, también son capaces de formar vínculos que luego les servirán de apoyo en situaciones de crisis, cuentan con la capacidad de proyectar un futuro en positivo ósea mejor que el presente, deciden tomar riesgos, tiene la convicción de ser amado, si considera a alguien como su rival entonces busca en este características con las cuales se identifica para así poder aprender de él, tiene la capacidad de reconocer eventos negativos de manera que no sean tan dolorosos, es altruista, y por último es optimista.

No se puede dejar de mencionar a Wortam y Silver (1989), los cuales demostraron que la mayoría de las personas que pasaban por alguna pérdida irremediable no se deprimían, que las reacciones intensas durante o después del duelo no son inevitables y que estas no se presenten no significa que exista o vaya a existir un trastorno, y esto se debe a que las personas resisten con inimaginable fortaleza los golpes de la vida, y hasta existe un

porcentaje de personas que demuestran una gran resistencia, y que sale psicológicamente incólume de estos procesos.

Finalmente, García (2015) indagó las características resilientes de las personas que estuvieron expuestas a violencia o presión social en la Procuraduría de Derechos humanos de Guatemala, encontrando que estas personas podían desarrollar las características de la resiliencia, gracias al medio en el que se encontraba, sin embargo, no solo depende del medio el desarrollo de las mismas, sino también de las características propias de cada individuo que puede, o bien, fomentar o bloquear el desarrollo de la resiliencia. Así también, el estudio por Fredrickson y Tugade (2003) después de los atentados del 11 de septiembre del 2001 en Nueva York, encontraron que la relación entre resiliencia y ajuste tenía que ver con las emociones positivas, puesto que, aparentemente estas emociones protegen a las personas de la depresión e inducen al ajuste.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación:**

La presente investigación es de tipo aplicada porque se orienta a determinar por medio del procedimiento científico, los recursos por los cuales se pueda advertir un nulo conocimiento, así resolver las dudas y profundizar en el saber. (CONCYTEC. 2020).

Es de diseño descriptivo – propositivo, que implica caracterizar y describir el contexto, propiedades y su desarrollo (Sánchez, 2018). Así también, busca conocer el nivel de resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo en el marco de la pandemia por Covid-19, para así crear una línea base y diseñar un programa centrado en soluciones para que pueda ser aplicado en el futuro.

#### **3.2. Variables y operacionalización**

Variable independiente: Programa centrado en soluciones.

Definición conceptual: Es un conjunto de acciones previamente planificadas, las cuales están establecidas por las necesidades de la población y encaminadas hacia la meta como respuesta a aquellas necesidades, todo esto con una teoría que lo respalde. (Rodríguez y col. 1990). Y es centrado en las soluciones porque su principal objetivo es suscitar soluciones pero que sean concebidas por el propio cliente, para que así al producirse cambios, estos sean significativas y así se mantengan a lo largo del tiempo. (De Shazer. 1996)

Definición operacional:

El programa está constituido por 10 sesiones semanales, con una duración aproximada de dos meses.

Dimensiones e indicadores:

El programa está constituido por 10 sesiones, y cada una de ellas cuenta con sus indicadores respectivos.

La primera sesión de presentación y post test, la segunda denominada delimitación, con su presentación y socialización, la tercera sesión de objetivos, definición, realistas y concretos, la cuarta sesión de creencias y expectativas, demandas. La quinta sesión es el reconocimiento de recursos, fortalezas y limitaciones, la sexta sesión es el trabajo con recursos y excepciones: soluciones, la séptima sesión deconstrucción y técnicas a futuro: co-construcción y pregunta del milagro. La octava sesión de redefinición y reencuadre para modificar significados finales, la novena sesión de síntesis previo al final y la última sesión de feedback y fortalecimiento, con feedback positivo y final.

Variable dependiente: La resiliencia.

Definición conceptual: Es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, cuando todo parece actuar en nuestra contra. (Wagnild y Young, 1993).

Definición operacional: La variable se mide con categorías para los niveles establecidos, bajo (1-5), Inferior al promedio (5-25), promedio (25-75), superior al promedio (75-95) y alto (95 - 100+).

Indicadores:

El primer indicador es la ecuanimidad que es contar con una visión equilibrada de la vida y presentando actitudes positivas frente a momentos adversos, el siguiente es la perseverancia que son las ganas de salir adelante frente a situaciones de crisis, sigue la confianza en sí mismo, que es creer en las capacidades propias. La satisfacción personal que es entender la razón de tu existencia y, por último, el sentirse bien solo relacionado con la libertad. Dentro de cada indicador se encontrarán las dimensiones de competencia personal y aceptación de uno mismo

### **3.3. Población, muestra y muestreo:**

La población está constituida por 64 alumnos de ambos sexos, de 15 a 19 años, que estén inscritos en el segundo periodo del ciclo preuniversitario.

Criterios de inclusión: Todos los estudiantes que accedieron a participar, todos los estudiantes preuniversitarios de la academia seleccionada que se encuentren dentro del rango de edad.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no culminen el cuestionario.

Muestra: La muestra está conformada por 64 alumnos, que pertenezcan al periodo anterior, no se toman en cuenta a los alumnos del periodo 2020-2

Muestreo: Se usa la técnica del muestreo no probabilístico por conveniencia, aquí el muestreo depende de las características de la investigación y no de una fórmula o de la probabilidad (Hernández, 2014).

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utiliza la técnica psicométrica, en la cual se usan aquellos instrumentos que permiten evaluar en qué medida un rasgo interno está presente en las personas a cada momento (González, 2007).

El instrumento utilizado es la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada en el Perú por Angelina Novella en el 2002, es de administración individual o colectiva, tanto para adolescentes como para adultos, está compuesta por 25 ítems, los cuales puntúan en la escala de tipo Likert de 7 puntos, en donde 1 es estar en desacuerdo y 7 un máximo acuerdo, el tiempo de aplicación es aproximadamente de 20 minutos. En la adaptación peruana, la confiabilidad fue de Alfa de Cronbach 0.89.

Validez:

Según los autores, la validez del contenido se da a priori, ya que los ítems fueron detalladamente escogidos en base a aquellos que mostraban los conceptos de resiliencia, debido a que los ítems tienen representación positiva.

La validez concurrente se da al correlacionar altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia como: percepción al estrés,  $r = -.67$ ; moral,  $r = .54$ ; salud,  $r = .50$ ; autoestima,  $r = .57$ ; satisfacción de vida,  $r = .59$  y depresión, con  $r = -.36$ .

Así también, Novella (2002) utilizó el análisis factorial con la misma técnica que el autor original con la normalización de Kayser. El cual muestra 8 componentes o factores que explican el 55.03% de la varianza de las respuestas de los sujetos a los ítems de la Escala, siguiendo el criterio de Kayser de considerar los autovalores o valores propios de cada factor mayores que 1.

Confiabilidad:

Los autores de la prueba hallaron dos factores, el primero con 17 ítems y el segundo con 8 ítems, explicando que el 44% de la varianza de las puntuaciones, para la escala total de la confiabilidad calculada con el coeficiente de alfa fue de 0.91, con correlación ítem-test que oscilaba entre 0.37 y 0.75, con la mayoría variando entre 0.50 a 0.70, siendo así todos los coeficientes estadísticamente significativos. En el Perú, Novella (2002), utilizó la misma técnica de factorización y de rotación, encontrando 2 factores, el primero con 20 ítems y el segundo con 5. Obteniendo así con el coeficiente de alfa una constancia interna global de 0.875, y correlaciones ítem-test que fluctúan entre 0.18 a 0.63, siendo así, todos los coeficientes estadísticamente significativos. Sin embargo, el ítem 11, obtuvo un coeficiente inferior a 0.20 el cual no fue eliminado porque su impacto sobre el incremento del valor alfa era muy pobre. (Novella, 2002).

### **3.5. Procedimiento**

Se solicitó el permiso correspondiente a través de una carta virtual, a la encargada del área de bienestar académico de la institución para la aplicación de la escala de resiliencia de manera virtual, así mismo se les hizo llegar a los participantes el consentimiento informado, después de eso se procedió a enviar el enlace del formulario de google para la recolección de las respuestas de los estudiantes.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se aplicó la estadística descriptiva, se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Office Excel®, para luego realizar cuadros y gráficos estadísticos.

### **3.7. Aspectos éticos**

Con respecto a los lineamientos éticos en la presente investigación, se tomó en cuenta lo dispuesto en el código de ética por el Colegio de psicólogos del Perú (2017), en cuanto al artículo 1, para poner en práctica la profesión es fundamental la formación académica y profesional. El artículo 24, se debe contar con la aprobación de los participantes, después de haberles brindado la información necesaria sobre la investigación. El artículo 35, señala a no falsear información, dando resultados transparentes y sin juicios de valor. Los artículos 57, 58 y 59, que estipulan el respeto a la confiabilidad de la información, no divulgar datos y exponer los resultados de manera colectiva, con el fin de no perjudicar a ninguno de los participantes.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Nivel de resiliencia general en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid- 19.*

<b>NIVEL DE RESILIENCIA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>MUY ALTO</b>	11	17.2%
<b>ALTO</b>	10	15.6%
<b>MEDIO</b>	15	23.4%
<b>BAJO</b>	22	34.4%
<b>MUY BAJO</b>	6	9.4%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

En la tabla 1, se puede observar que, en la muestra de estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, participantes en la investigación predomina el nivel bajo en resiliencia con 34.4%, seguido de un nivel medio en resiliencia con 23.4%, continuando con el nivel muy alto y alto, con 17.2% y 15.6% respectivamente, encontrándose en nivel muy bajo el 9.4% de estudiantes.

**Tabla 2**

*Nivel general del Factor 1 de competencia personal de la escala de resiliencia, en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19.*

<b>NIVEL FACTOR 1</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>MUY ALTO</b>	12	18.8%
<b>ALTO</b>	4	6.3%
<b>MEDIO</b>	26	40.6%
<b>BAJO</b>	16	25.0%
<b>MUY BAJO</b>	6	9.4%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

En la tabla 2 se observa que, en la muestra de estudiantes preuniversitarios de una academia de Trujillo, el 40.6% se encuentra en un nivel medio en el Factor 1 de Competencia personal, seguido por un 25% que se encuentra en un nivel bajo y un 9.4% en un nivel muy bajo. Por otro lado, un 6.3% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto y un 18.8% en un nivel muy alto.

**Tabla 3**

*Distribución según nivel en el Factor 1: Competencia personal de la resiliencia en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19.*

<b>ECUANIMIDAD</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muy alto	12	18.8%
Alto	4	6.3%
Medio	12	18.8%
Bajo	26	40.6%
Muy bajo	10	15.6%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>
<b>PERSEVERANCIA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muy alto	6	9.4%
Alto	15	23.4%
Medio	21	32.8%
Bajo	22	34.4%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>
<b>CONFIANZA EN SÍ MISMO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muy alto	2	3.1%
Alto	12	18.8%
Medio	20	31.3%
Bajo	23	35.9%
Muy bajo	7	10.9%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>
<b>SATISFACCIÓN PERSONAL</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muy alto	18	28.1%
Alto	11	17.2%
Medio	27	42.2%
Bajo	6	9.4%
Muy bajo	2	3.1%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>
<b>SENTIRSE BIEN SOLO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muy alto	6	9.4%
Alto	12	18.8%
Medio	15	23.4%
Bajo	20	31.3%
Muy bajo	11	17.2%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

La tabla 3 evidencia, respecto a la distribución según nivel del Factor de Competencia Personal, que la mayoría de los estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo se encuentran en el nivel medio y bajo de las 5 áreas del factor 1.

**Tabla 4**

*Nivel general del Factor 2 de Aceptación de uno mismo de la escala de resiliencia, en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19.*

<b>NIVEL FACTOR 2</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>MUY ALTO</b>	6	9.4%
<b>ALTO</b>	12	18.8%
<b>MEDIO</b>	15	23.4%
<b>BAJO</b>	17	26.6%
<b>MUY BAJO</b>	14	21.9%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

En la tabla 4 se muestra los niveles del Factor 2 de Aceptación de uno mismo, en dónde el 26.6% de los estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo se encuentran en el nivel bajo, seguido por un 23.4% de los estudiantes que se ubican en el nivel medio y un 21.9% que se encuentran en un nivel muy bajo. Por otro lado, 9.4% se encuentra en un nivel muy alto y el 18.8% en un nivel alto.

**Tabla 5**

*Distribución según nivel en el Factor 2: Aceptación de uno mismo de la escala de resiliencia en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19.*

<b>ECUANIMIDAD</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
MUY ALTO	9	14.06%
ALTO	8	12.50%
MEDIO	18	28.13%
BAJO	22	34.38%
MUY BAJO	7	10.94%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>
<b>PERSEVERANCIA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
MUY ALTO	6	9.38%
ALTO	11	17.19%
MEDIO	38	59.38%
BAJO	8	12.50%
MUY BAJO	1	1.56%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>
<b>CONFIANZA EN SI MISMO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
MUY ALTO	10	15.63%
ALTO	21	32.81%
MEDIO	16	25.00%
BAJO	6	9.38%
MUY BAJO	11	17.19%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>
<b>SATISFACCION PERSONAL</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
ALTO	4	6.25%
MEDIO	20	31.25%
BAJO	21	32.81%
MUY BAJO	19	29.69%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>
<b>SENTIRSE BIEN SOLO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
MUY ALTO	6	9.38%
ALTO	13	20.31%
MEDIO	21	32.81%
BAJO	17	26.56%
MUY BAJO	7	10.94%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

La tabla 5 muestra, respecto a los niveles del Factor de Aceptación de uno mismo, en los estudiantes preuniversitarios de una academia privada, oscilan en el nivel medio con 59.38% y el nivel bajo con 34.38% en las 5 áreas, encontrándose un 59.38% en el nivel Medio de Perseverancia en este factor.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación se desarrolló durante la pandemia por Covid-19, lo cual ha llevado a emplear un trabajo a distancia con los estudiantes preuniversitarios y, por consiguiente realizar una investigación de diseño descriptivo – propositivo, en la cual se trabajó con un formulario en línea de Google de la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, para así obtener información y crear una línea base con respecto al nivel de resiliencia en los alumnos preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, para a continuación diseñar el programa centrado en soluciones para desarrollar la resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo durante la pandemia por Covid-19.

Es conveniente la investigación, puesto que, en la actualidad debido al brote del nuevo virus, que se ha extendido rápidamente por todo el mundo se han tomado diferentes acciones para evitar su propagación, es así como el espacio virtual se convirtió en el nuevo escenario educativo y laboral, influyendo en la investigación, puesto que, la resiliencia será necesaria para que el adolescente se adapte a esta nueva normalidad llena de cambios y utilice sus recursos frente a las diversas adversidades que podrían aparecer.

Con respecto a las fortalezas de esta metodología a distancia utilizada en la presente investigación, cabe resaltar que el cuestionario en línea toma menos tiempo que los cuestionarios de papel y llegan a más estudiantes, en cuanto a las debilidades se puede señalar que no hay la facilidad de poder aclarar dudas en torno a las preguntas de los estudiantes y, aunque este no fue el caso, algunas personas podrían tener dificultades para tener acceso a internet.

En cuanto a los resultados que se obtuvieron de la aplicación de la Escala de Resiliencia (ER) para establecer la línea base, se obtuvo en los niveles generales que el 34.4% de estudiantes se encuentra en el nivel bajo de resiliencia, el 23.4% en el nivel medio y el 9.4%

en el nivel muy bajo, lo que hace un total de 67.2% de estudiantes preuniversitarios que se ubicaron en un nivel medio hacia abajo en Resiliencia, esto indica que la mayoría de los estudiantes no poseen las características y conductas necesarias para adaptarse y hacerle frente a situaciones nuevas o difíciles, lo cual coincide con lo expuesto por Gonzáles y col. (2018) que la resiliencia es la facultad de recuperarse al pasar por distintas adversidades, de cualquier tipo, que terminan en la adaptación positiva. Con esta información podemos afirmar, que solo el 32.8% de estudiantes ha desarrollado adecuadamente su confianza, optimismo e ímpetu frente a circunstancias desfavorables y hostiles. (Druss y Douglas, 1988).

A cerca de los factores de la resiliencia, la escala (ER) evalúa dos factores, el factor 1 de competencia personal y el factor 2 de aceptación de uno mismo. En el factor 1, el 40.6 % de estudiantes alcanzaron un nivel medio, el 25% un nivel bajo y el 9.4% un nivel muy bajo, esto indicó que un 75% de estudiantes se encontraron en el nivel medio para abajo en el Factor de Competencia personal, esto muestra que la mayoría de los estudiantes aún no confían en sí mismos, les cuesta ser independientes, son indecisos y poco perseverantes (Wagnild y Young, 1993) mientras que sólo el 25.1% muestra decisión, poderío e ingenio.

En el factor 2, el 26.6% de estudiantes se ubicó en el nivel bajo, el 23.4% en el nivel medio y el 21.9% en el nivel muy bajo, en total el 71% de estudiantes preuniversitarios se encontraron por debajo del nivel medio en el Factor de Aceptación de uno mismo, demostrando que les cuesta adaptarse, ser flexibles y no tienen una perspectiva de vida estable, mientras que sólo el 28.2% evidencian aceptación por la vida, balance y un sentimiento positivo frente y a pesar de la adversidad. (Wagnild y Young, 1993). Estos resultados coinciden con la Investigación de Lozano y col. (2020) que constataron que el impacto generado por el virus y las decisiones tomadas para contenerlo, han sido significativas en los estudiantes tanto

psicológicamente como académicamente, concluyendo que es necesario trabajar en relación con la resiliencia. Todo esto concuerda también por lo expresado por Canosa y Gutiérrez (2019), que las personas que tienen niveles altos de bienestar presentarían mayor resistencia y propósito.

Dentro de cada factor, se encuentran cinco características de la resiliencia, que la escala (ER) también evalúa, estas son: ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo.

En ecuanimidad, en el factor 1: el 75% y en el factor 2: el 73.45% de los estudiantes se ubicaron entre los niveles medio y muy bajo, lo que indica que los estudiantes no cuentan con la perspectiva balanceada de su vida, ni cuentan con la habilidad de no juzgar los eventos que ocurren, ocasionando que no moderen sus respuestas frente a situaciones difíciles (Wagnild y Young, 1993), así también Chavez (2020) expone que las personas resilientes, tendrán una mejor calidad de vida, por ende mejorará también su bienestar personal.

En perseverancia, en el factor 1 el 67.2% se encontró entre los niveles medio y bajo, en el factor 2 el 73.44% se ubicó entre los niveles medio y muy abajo, como su mismo nombre lo dice, la mayoría de los estudiantes no son persistentes cuando se presenta alguna adversidad o desaliento, lo que indica que no son auto disciplinados (Wagnild y Young, 1993). Así mismo, concuerda Sandín y Sánchez (2015) sobre la importancia de la resiliencia en el éxito, en este caso el éxito en los estudios, puesto que cumplen un papel significativo en la superación de diferentes situaciones difíciles.

En la confianza en sí mismos, en el factor 1 el 78.1% y en el factor 2 el 51.57% de los estudiantes preuniversitarios se ubicaron entre los niveles medio y muy bajo, lo cual revela que la mayoría de los estudiantes no termina de confiar en sus propias capacidades, no

reconocen su fuerza y sus limitaciones. (Wagnild y Young, 1993). Se puede contrastar lo mencionado, con lo confirmado por Medina (2019) en su investigación, mientras mas fortalezas propias tengan las personas, existirá un mayor nivel de bienestar.

En la satisfacción personal, en el factor 1 el 54.7% y en el factor 2 el 93.75% de los estudiantes preuniversitarios se ubicaron entre los niveles medio, bajo y muy bajo, mostrando que un gran número de estudiantes presenta limitaciones para entender que la vida tiene un sentido, y no terminan de comprender ni aceptar sus propias contribuciones. (Wagnild y Young, 1993). Esto confirma el estudio de Fredrickson y Tugade (2003), que la resiliencia tiene que ver con las emociones positivas, debido que, las emociones protegen a las personas y las inducen al ajuste.

Y en el sentirse bien solo, en el factor 1 el 71.9% y en el factor 2 el 70.31% de los estudiantes preuniversitarios se ubicaron entre los niveles medio y muy bajo, indicando que más de la mitad de los estudiantes no se sienten cómodos cuando deben enfrentar algunas situaciones sin compañía. (Wagnild y Young, 1993), sin embargo, en contraste, Cisneros (2020) llegó a la conclusión que los alumnos extrovertidos tenían mayor resiliencia ante situaciones estresantes.

En concordancia con los resultados obtenidos en las características de la resiliencia, podemos avalar lo expuesto por Parra (2010), de que todas las personas no son resilientes y que no todas pueden desarrollar la resiliencia a pesar de contar con las condiciones necesarias. Sin embargo, no se puede dejar de mencionar que el optimismo, el contar con aspiraciones o metas y la independencia favorecerán la resiliencia (Calvete y López, 2016). Así también será importante el medio en el que se encuentran y con el cual conviven y las características propias que cada persona posee, puesto que estas fomentarán el desarrollo de la resiliencia o lo bloqueará. (García, 2015).

Si bien la resiliencia puede ser definida de muchas formas por diferentes autores, nos podemos centrar en la definición que más coincide con la investigación: que la resiliencia es la destreza de conservar el equilibrio y estabilidad durante alguna adversidad, cambio, proceso, etc. (Bonanno, 2004), por lo cual en contraste con los resultados obtenidos podemos observar que los estudiantes preuniversitarios, en su mayoría, no poseen la capacidad de responder adecuadamente cuando se encuentran en un momento de crisis, difícil o adverso. Es más, los estudiantes que obtuvieron un puntaje alto o muy alto en la escala general de resiliencia han obtenido al mismo tiempo puntajes bajos en alguna de las cinco características que evalúa la escala, puesto que, para ser una persona resiliente, según Palomar y Gómez (2010), es necesario contar con las doce habilidades que posee una persona resiliente.

Por todo lo antes mencionado, se diseñó el programa centrado en soluciones para desarrollar la resiliencia en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19, para esto se tuvo en consideración las diferentes investigaciones previas, las cuales demostraron su éxito, tanto en poblaciones similares como disímiles.

En concreto, Vásquez (2019), llegó a la conclusión de que el enfoque centrado en soluciones fue capaz de generar un punto de partida para la resolución de conflictos y así, la disminución del estrés. Así mismo, Rabanal (2019), demostró que la aplicación del programa centrado en soluciones mejoró las expectativas a futuro de los adolescentes y, por último, Medina (2019) concluyó que el enfoque centrado en soluciones aumentó el bienestar psicológico en estudiantes del programa Beca 18. Con estos antecedentes, podemos afirmar que el Programa centrado en soluciones influirá en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes preuniversitarios, teniendo en cuenta que el enfoque presentado ha venido convirtiéndose en una herramienta útil en diferentes situaciones como la orientación escolar, el trabajo en equipos, etc.

y ha ido demostrando su éxito en el trabajo con la población adolescente (Beyebach, 2016), puesto que, no se centra en los problemas, sino que promueve la búsqueda de los recursos positivos con los que contamos cada una de las personas.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Se identificó que el nivel de Resiliencia en estudiantes de una academia privada de Trujillo, en su mayoría es medio – bajo, lo que indica que más del 50% de estudiantes no poseen las características y conductas adecuadas para adaptarse y hacerle frente a situaciones nuevas o difíciles.
2. Con respecto a los factores de Competencia Personal y Aceptación de uno mismo, los estudiantes de una academia privada de Trujillo se encuentran, en su mayoría, en los niveles medio y bajo, demostrando que todavía no se afianzan por completo las 5 características de la Resiliencia: ecuanimidad, perseverancia, confianza sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo.
3. Se encontró que sólo el 32.81% de los estudiantes de una academia privada de Trujillo poseen un nivel alto de la dimensión de Confianza en sí mismo del factor 2, lo que indica que reconocen sus propias fuerzas y sus limitaciones.
4. Debido a la problemática de la investigación y sus resultados, se plantea la propuesta de un Programa centrado en soluciones, la cual se encuentra detallada en los anexos 6 y 7.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Informar de los resultados obtenidos en la línea base de la investigación a los encargados del área de Bienestar social de la academia preuniversitaria, para que se tenga en consideración la implementación de un programa Centrado en Soluciones a los estudiantes que se encuentren en niveles medios y bajos.
- Proponer a los encargados del área psicológica diferentes técnicas centradas en soluciones para los estudiantes con niveles medios altos, puesto que, si bien son personas con características resilientes, estas deben mantenerse a lo largo del tiempo.
- Llevar a cabo el Programa Centrado en Soluciones o programas de Intervención Psicológica para desarrollar en los estudiantes su confianza, optimismo y condiciones.
- A los investigadores, promover la elaboración de programas de intervención, para que mejoren y/o desarrollen la resiliencia en los estudiantes y profesionales.
- Aplicar Programas Centrados en Soluciones, en diferentes muestras de estudiantes, de edades y situaciones para que se pueda indagar más en este enfoque y se pueda reforzar la evidencia científica.

## REFERENCIAS

Alvites-Huamaní, C. (2020). Covid-19: Pandemia que impacta en los estados de Ánimo. *CienciAmérica*, 9 (2). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>

Beyebach, M. (1999). Introducción a la terapia centrada en soluciones. *Revista Intervención y prevención en Salud Mental*. Salamanca: Amarú.

Beyebach, M. (2016). 200 tareas en terapia breve. Barcelona: Herder

Beyebach, M. (2006). 24 ideas para una Psicoterapia Breve. Barcelona: Herder

Beyebach M., Estrada B. y Herrero de Vega M. (2006). El estatus científico de la terapia centrada en las soluciones: una revisión de los estudios de resultados. *MOSAICO, Revista de la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar*, 36, pp. 33-41.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Bonanno, G. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20 – 28.

Canosa Acosta V. y Gutiérrez Rodríguez, S. (2019). Resiliencia durante la cuarentena por Covid-19: El papel de las emociones y actividades saludables. Universidad de la Laguna. España.

Calvete E., López-Fuentes I. (2016). Desarrollo del inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estrés*, 22, 110-117.

Chávez E. (2020). Relación entre la Resiliencia y la Calidad de Vida en estudiantes universitarios de Cajamarca. *Avances en Psicología. UNIFÉ*. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2112>

Cisneros K. (2020). Resiliencia y rasgos de personalidad en estudiantes de una Universidad Privada. Universidad San Ignacio de Loyola.

CONCYTEC. (2020). CONCYTEC.  
<https://portal.concytec.gob.pe/index.php/concytec>

De Shazer, S y Berg I.K. (1991) Haciendo terapia: una revisión post-estructural. *Cuadernos de Terapia Familiar*, 18, 17-30.

De Shazer, S. (1996). *Pautas de terapia familiar breve*. Barcelona: Paidós.

De Shazer, S. y Dolan, Y. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Birmingham, NY: The Haworth Press, Inc

Feeney, B. C., y Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19, 113-147. Disponible en:  
<https://doi.org/10.1177/1088868314544222>

Fredrickson, BL. Y Tugade, MM. (2003). What Good are Positive Emotions in Crises? A prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the USA on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365 – 27.

García S. (2015). Características resilientes presentadas por los oficiales de la Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala, ante la atención de denuncias. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar.

Guerrero L. (2020) Capacidad de Resiliencia en el personal de Enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital de Lima 2020. Universidad Norbert Wiener.

González F. (2007). Instrumentos de evaluación psicológica. La Habana. Editorial Ciencias Médicas.

González-Méndez, R., Ramírez-Santana, G., Hamby., S. (2018). Analyzing Spanish Adolescents Through the Lens of the Resilience Portfolio Model. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-18. doi: 10.1177/0886260518790600.

González Muzzio C. (2013). El rol del lugar y el capital social en la resiliencia comunitaria posdesastre. Aproximación mediante un estudio de caso después del terremoto del 23/F. *EURES, Revista Latinoamericana de Estudios Urbanos Regionales*, 39(117)

Grych J. Hamby S. y Banyard V. (2015). Life Paths measurement packet: Finalized scales. Sewanee, TN: Life Research Program. Disponible en: <https://www.lifepathsresearch.org/strengths-measures/>

Hernández S. (2014) Metodología de la Investigación. 6ta Edición.

Insoo K. y Scott M. (2011). Trabajando con el problema del alcohol. España: Gedisa.

Jiménez D. (2018). Resiliencia en adolescentes y jóvenes del programa de formación y empleo en la fundación Forge Lima Norte, 2017. Universidad Nacional Federico Villareal.

Lozano-Díaz A., Fernández-Prados J., Figueredo-Canosa, V., Martínez-Martínez A. (2020). Impactos del confinamiento por el Covid-19 entre universitarios: satisfacción vital, resiliencia y capital social online. Universidad de Almería, España.  
<http://dx.doi.org/10.17583/rise.2020.5925>

Medina Pérez D. (2019). Estudio sobre la relación entre fortalezas e indicadores de resiliencia durante el confinamiento debido a la nueva situación del Covid-19 en estudiantes. Universidad de la Laguna. España.

Palomar J, y Gómez N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (Resi-M). Revista Interdisciplinaria. 27(1). 7 – 22.

Parra J. (2010). Síndrome de agotamiento psicológico (Burnout) y resiliencia en asociados de una cooperativa de transporte público. Universidad Rafael Urdaneta.

Pérez. (2016). El programa educativo como objeto de evaluación. Madrid, España: La Muralla S.A.

Sánchez H. y col. (2018) Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima, Perú.

Rabanal Bardales, V. (2019). Efectos de un programa centrado en soluciones en las expectativas a futuro en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.

Rodríguez Espinar, S. (1990). Problemática y tendencias de la orientación universitaria. En: La reforma educativa: Un reto para la orientación. Actas V Jornadas Nacionales de Orientación Educativa.

Sandín Esteban M. y Sánchez Martí A. (2015). Resiliencia y éxito escolar en jóvenes inmigrantes. *Infancia y Aprendizaje: journal for the Study of Education and Development*. 38(1), 175-211.

Selekman, M. (1996). *Abrir caminos para el cambio*. (1° ed.) Barcelona: Gedisa.

Vásquez Baltazar, W. (2019). Taller “Centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional. Trujillo.

Wagnild G. y Young H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. Vol 1, pp 165 – 178

Wagnild G. y Young H. (1993). Manual de la escala de Resiliencia. Pp 1-22. (Pp. 16 -17).  
<https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>

Wortman, CB. y Silver, RC. (1989) The Myths of Coping With Loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349 - 357

**ANEXOS**

## ANEXO 1

---

**MATRIZ DE LA OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**


---

<b>VARIABLE DE ESTUDIO</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE: PROGRAMA CENTRADO EN SOLUCIONES</b>	<p>Es un conjunto de acciones previamente planificadas, las cuales están establecidas por las necesidades de la población y encaminadas hacia la meta como respuesta a aquellas necesidades, todo esto con una teoría que lo respalde. (Rodríguez y col. 1990). Y es centrado en las soluciones porque su principal objetivo es suscitar soluciones pero que sean concebidas por el propio cliente, para que así al producirse cambios, estos sean</p>	<p>Se aplicará un programa de 7 sesiones, con diferentes temas en cada sesión. Antes de iniciar la primera sesión se aplicará el pretest.</p>	<p>Delimitar.</p> <p>Objetivos</p> <p>Creencias y expectativas</p> <p>Reconocimiento de recursos.</p>	<p>Presentación y socialización.</p> <p>Definición, realistas y concretos</p> <p>Demandas</p> <p>Fortalezas y limitaciones.</p>	<p>Valoración Progresos</p>

	<p>significativas y así se mantengan a lo largo del tiempo. (De Shazer. 1996)</p>		<p>Trabajo con recursos y excepciones.</p> <p>De-construcción y técnicas a futuro.</p> <p>Redefinición y Reencuadre.</p> <p>Síntesis.</p> <p>Feedback y fortalecimiento.</p>	<p>Soluciones.</p> <p>Co – construcción y pregunta del milagro.</p> <p>Modificando significados finales.</p> <p>Resumen previo al final</p> <p>Feedback positivo y final.</p>	
--	---	--	--	---	--

<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE: LA RESILIENCIA</b></p>	<p>Es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, cuando todo parece actuar en nuestra contra. (Wagnild y Young. 1993).</p>	<p>La variable se mide con categorías para los niveles establecidos, bajo (1-5), Inferior al promedio (5-25), promedio (25-75), superior al promedio (75-95) y alto (95 - 100+).</p>	<p>Competencia personal.  Aceptación de uno mismo</p>	<p>Satisfacción personal.  Ecuanimidad.  Sentirse bien solo.  Confianza en sí mismo  Perseverancia.</p>	<p>Ordinal</p>

ANEXO 2

**ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG**

Grado académico:	Ciclo/año cursado:	Profesión:
Fecha de evaluación:	Edad:	Género: M( ) – F( )
		Labora actualmente: SI ( ) NO ( )
Lugar de nacimiento:	Cambio de domicilio: SI( ) NO( )	Lugar actual de procedencia:
		Tiempo en el actual domicilio:
Vive con: Padres ( ) independiente ( ) Familiares ( ) Otro ( ) Especificar: _____		Número de hermanos: NO ( ) SI ( ) Especificar: _____
Nivel socioeconómico: Alto ( ) Medio alto ( ) Medio ( ) Medio bajo ( ) Bajo ( )		

**Instrucciones:**

Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases.

Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sencilla y rápida el cuestionario.

Espera las indicaciones para comenzar la evaluación.

Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando planifico algo lo realizo							
2. Soy capaz de resolver mis problemas							
3. Soy capaz de hacer las cosas por mi mismo sin depender de los demás							
4. Para mí es importante mantenerme interesado en algo.							
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo.							
6. Estoy orgulloso de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.							
8. Me siento bien conmigo mismo.							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							

10. Soy decidido(a)							
11. Soy amigo (a) de mí mismo.							
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							
13. Considero cada situación de manera detallada.							
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15. Soy auto disciplinado							
16. Por lo general encuentro de que reírme							
17. La confianza en mí mismo me permite atravesar momentos difíciles.							
18. en una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
19. usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20. a veces me obligo a hacer cosas me gusten o no							
21. Mi vida tiene sentido							
22. no me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control							
23. cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida							
24. tengo suficiente energía para lo que debo hacer							
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.							



## **“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”**

Trujillo, 02 de octubre de 2020

**CARTA N° 035-V-2020/JEPGT-UCV**

**Srta. Alejandra Galindo Méndez**

**Encargada**

**Dpto. de Psicología de la Academia Preuniversitaria Integral Class**

**Presente. –**

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a Ud. para saludarle cordialmente, y al mismo tiempo presentar a la estudiante ALEJANDRA GABRIELA OLIVERA ESPINA, del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada “PROGRAMA CENTRADO EN SOLUCIONES PARADESARROLLAR LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE UNA ACADEMIA PRIVADA DE TRUJILLO, DURANTE LA PANDEMIA POR COVID19”, en su institución.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es diseñar el programa centrado en soluciones para desarrollar la resiliencia en alumnos de una academia privada de Trujillo, en el marco de la pandemia por COVID19.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

**DR. CARLOS ENRIQUE VÁSQUEZ LLAMO**  
JEFE DE LA ESCUELA DE POSGRADO-TRUJILLO  
Universidad César Vallejo

Atentamente. -

**ADJUNTO:**

- Instrumentos de recolección de datos.

## PROPUESTA

El programa centrado en soluciones para desarrollar la resiliencia estará dirigido a estudiantes preuniversitarios de 15 a 19 años, en la presente investigación se trabajó con estudiantes de una academia privada para obtener los resultados de la línea base, puesto que, es una investigación descriptiva – propositiva.

Está basado en el enfoque centrado en soluciones, el cual parte de la premisa de que el cliente posee los recursos necesarios para lograr sus metas o alcanzar sus objetivos, teniendo en cuenta que el “problema” no está presente siempre y, por ende, el problema no es la persona, centrándose fundamentalmente en buscar aquello que funciona, para así obtener los resultados esperados y llegar a la solución, logrando cambios significativos, y que así se mantengan a lo largo del tiempo.

Diseñado para desarrollar la resiliencia, la capacidad de adaptación frente a situaciones adversas. Si bien las características resilientes se pueden trabajar, desarrollar y/o mejorar, la mayoría de las veces por la propia persona, en algunos casos es necesario de una guía y el apoyo para crear las condiciones necesarias y el desarrollo de las características propias que posee cada individuo.

Se propone la aplicación del programa centrado en soluciones, el cual está distribuido en diez sesiones semanales, de aproximadamente 50 minutos cada una, durante dos meses, en las cuales se tiene en cuenta los objetivos del enfoque centrado en soluciones y las cinco características de la resiliencia, que se toman en cuenta en la escala, tales como: ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción y sentirse bien solo.

La primera sesión: Delimitar, presentación y expectativas, busca dar a conocer el enfoque y la aplicación del pretest.

La segunda sesión: Los objetivos, definición, realistas y concretos, tiene como finalidad que los participantes conozcan los objetivos del taller, y al mismo tiempo establezcan sus objetivos centrados en soluciones.

La tercera sesión: Creencias y expectativas: Demandas, busca conocer las ideas que traen los estudiantes acerca de como lograr los objetivos establecidos.

La cuarta sesión: Reconocimiento de recursos: fortalezas y limitaciones, el estudiante al reconocer sus recursos frente a diferentes situaciones, sabrá como reaccionar en ocasiones futuras.

La quinta sesión: Trabajo con recursos y excepciones: identificación y soluciones, al basarnos en la premisa de que un problema no se presenta siempre, se buscan las excepciones (aquellos recursos que pasaron inadvertidos).

La sexta sesión: Deconstrucción y técnicas a futuro: construcción y pregunta del milagro, se busca construir una nueva realidad, con las nuevas condiciones. ¿Cómo sería el futuro sin el problema?

La séptima sesión: Feedback y fortalecimiento: feedback positivo y final, se busca conocer si los estudiantes están encaminados, y si se va logrando los objetivos. Finalmente se pide información sobre como se sintieron durante el programa, la puntuación que le dan, sugerencias, si les fue de utilidad.

Finalmente, se aplica el post test, para conocer en qué medida el programa centrado en soluciones ha influido en cada uno de los estudiantes preuniversitarios.

---

**PROGRAMA CENTRADO EN SOLUCIONES**

**Datos**

Lugar	:	Trujillo
Grado de estudios	:	Preuniversitario
Duración	:	2 meses
Frecuencia	:	Semanal
Autora	:	Ps. Alejandra Olivera Espina.

**Objetivos**

**Objetivo General:**

- Aplicar el enfoque centrado en soluciones para el mejoramiento y desarrollo de las destrezas y características resilientes en estudiantes preuniversitarios de una academia privada de Trujillo, durante la pandemia por Covid-19.

**Objetivo Específico:**

- Conocer en que medida influye el Programa Centrado en Soluciones en el mejoramiento y/o desarrollo de la Resiliencia en los estudiantes de una academia privada de Trujillo durante la pandemia por Covid-19.

**Fundamentación**

Es importante el estudio del desarrollo de la resiliencia, así como el análisis y validación de la fortaleza que la población tiene frente a diferentes situaciones adversas, con mucho más énfasis en la actualidad, debido al brote del nuevo virus que se ha extendido por todo el mundo y a las nuevas medidas que se han tenido que ir tomando para evitar su propagación.

Así mismo, el enfoque Centrado en Soluciones ha demostrado amplios resultados de éxito en su trabajo con población adolescente, y en un corto tiempo ha ido incrementándose y está siendo utilizado cada vez más, como herramienta en situaciones escolares, el trabajo en grupos, etc. (Beyebach y col. 2006)

Por lo cual, este programa esta orientado a la aplicación del enfoque centrado en soluciones con la finalidad de mejorar las características resilientes que los estudiantes poseen o desarrollarlas en aquellos estudiantes que no han tenido la oportunidad de aprender como ser más resilientes, buscando así implementar las prácticas efectivas frente a situaciones problemáticas.

## **Materiales e instrumentos**

### **Materiales:**

- Silla y mesa.
- hojas de trabajo
- Lapiceros

### **Instrumentos:**

- Consentimiento informado.
- Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

### **Requisitos**

- Estudiantes preuniversitarios.
- Estudiantes de 15 a 19 años.
- Que acepten participar en el programa.
- Que no estén recibiendo consejería psicológica o psicoterapia.

## Cronograma

ACTIVIDADES	SEMANAS								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Elaboración de programa									
<b>Sesión 1</b> Presentación y pretest									
<b>Sesión 2</b> Delimitación, presentación y socialización.									
<b>Sesión 3</b> Los objetivos: Definición, realistas y concretos.									
<b>Sesión 4</b> Creencias y expectativas: Demandas.									
<b>Sesión 5</b> Reconocimiento de Recursos: fortalezas y limitaciones									
<b>Sesión 6</b> Trabajo con recursos y excepciones: soluciones.									
<b>Sesión 7</b> Deconstrucción y técnicas a futuro: co -construcción y pregunta del milagro.									
<b>Sesión 8</b> Redefinición y Reencuadre: modificando significados finales.									
<b>Sesión 9</b> Síntesis: Resumen previo al final.									
<b>Sesión 10</b> Feedback y fortalecimiento: feedback positivo y final.									

## Procedimiento

### Sesión 1: Presentación y pretest

- Objetivo: Presentación del programa, y aplicación del pretest.
- Fundamentación: Es importante que los estudiantes y el moderador para generar confianza, así mismo que se conozca el programa y se resuelvan dudas.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<b>Acogida</b> Se recibe a los participantes y se presentan los moderadores. <b>Presentación</b> Se presenta el programa y se dan a conocer las instrucciones y consentimiento informado.	Hoja de asistencia  Video de presentación	15 min.
<b>DESARROLLO</b>	<b>Pretest</b> Se aplica la Escala de Resiliencia (ER), después de darles las indicaciones. <b>Centrado en soluciones</b> Se explica de manera precisa el enfoque, y como ayudará en las características resilientes.	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.  Tarjetas de ejemplo.	30 min.
<b>CIERRE</b>	<b>Elogio</b> Se celebran las participaciones de los estudiantes, se elige una manera de premiarlos. <b>Finalización</b> Se retroalimenta la sesión.	Bolsa de olé -olé.  Tarjetas de felicitación.	10 min

**Sesión 2: “Delimitación, presentación y socialización”.**

- Objetivo: Presentación del programa, dar a conocer el enfoque y resiliencia
- Fundamentación: Es elemental que los participantes y moderador continúen generando vínculos, así mismo que se conozca el enfoque a trabajar y lo que se desarrollará.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p><b>Acogida</b> Se recibe a los participantes con una dinámica rompe hielo.</p> <p><b>Presentación</b> Se presenta y explica el programa centrado en soluciones para mejorar desarrollar la resiliencia.</p>	<p>Hoja de asistencia</p> <p>Pelota de trapo</p> <p>Video de presentación</p>	20 min.
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Centrado en soluciones</b> Se explica de manera precisa el enfoque, y como ayudará en las características resilientes.</p> <p><b>Resiliencia</b> Se explica que es la resiliencia, sus características, e identificamos personajes resilientes.</p>	<p>Papelotes y plumones.</p> <p>Videos.</p> <p>Lluvia de ideas</p>	20 min.
<b>CIERRE</b>	<p><b>Elogio</b> Se celebran las participaciones de los estudiantes, se elige una manera de premiarlos.</p> <p><b>Finalización</b> Se retroalimenta la sesión.</p>	Tarjetas de felicitación.	10 min

### Sesión 3: “Los objetivos: definición, realistas y concretos”.

- Objetivo: Establecer los objetivos de los participantes.
- Fundamentación: Que los participantes conozcan los objetivos del taller, y al mismo tiempo reconozcan como deben ser, para que así puedan establecer sus propios objetivos centrados en soluciones.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<b>Acogida</b> Se recibe a los participantes, se explica sobre que se trabajará, y se hace preguntas sobre la sesión 1.	Hoja de asistencia	15 min.
<b>DESARROLLO</b>	<b>Objetivos</b> Se trabaja en grupos pequeños, haciendo preguntas que permitan conocer los objetivos de cada participante, sin suponer, basándonos en las situaciones que les genere algún conflicto y/o en las que no fueron resilientes.  <b>Milagro</b> Se aplica la pregunta del milagro, para conocer como se ven al finalizar el programa, y contrastar objetivos.	Hojas o cuaderno para hacer apuntes.	30min
<b>CIERRE</b>	<b>Elogio</b> Se celebran las participaciones de los estudiantes.  <b>Tarea</b> Se escriben en los pos-it los objetivos que consideren que podrán cumplir.  <b>Finalización</b> Se retroalimenta la sesión.	Post-it de colores.	10 min

#### **Sesión 4:** Creencias y expectativas: demandas.

- **Objetivo:** Conocer las ideas que tienen los estudiantes sobre como les ayudará el programa a lograr sus objetivos.
- **Fundamentación:** Es importante que las demandas sean reales, y que los cambios involucren a los estudiantes, se buscan demandas centradas en soluciones.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<b>Acogida</b> Se recibe a los participantes y se trabaja con una lluvia de ideas con respecto a sus expectativas del programa.	Hoja de asistencia. Plumón y pizarra.	15 min.
<b>DESARROLLO</b>	<b>Demandas</b> Se trabajará individualmente. Se les repartirá hojas bond para que puedan plasmar sus demandas y luego ir convirtiéndolas en demandas reales.  <b>Creencias y expectativas</b> Se guiarán sus demandas, de modo que sean en positivo, reales y que dependan siempre de ellos mismos, de sus recursos.	Hojas bond. Lapiceros. Papelotes con explicación.	30 min.
<b>CIERRE</b>	Elogio Se les felicita por su participación, y se les anima a continuar trabajando en sus demandas y objetivos. Retroalimentación final.	Tarjetas de felicitación	10 min.

## Sesión 5: “Reconocimiento de Recursos: Fortalezas y limitaciones”

- Objetivo: Reconocer habilidades, recursos y limitaciones que poseen los alumnos cuando se enfrentan a diferentes situaciones.
- Fundamentación: Dentro del enfoque centrado en soluciones, es primordial que los participantes reconozcan sus recursos actuales para así lograr lo que se proponen.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p><b>Acogida</b></p> <p>Se recibe a los participantes, se explica sobre que se trabajará, y se hace preguntas sobre la semana con sus post-it.</p>	<p>Hoja de asistencia</p> <p>Pos-it.</p>	15 min.
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Recursos</b></p> <p>Se empieza preguntándoles sobre alguna situación adversa a la que se vieron expuestos, y salieron de ella triunfantes. ¿Cómo lo lograste? ¿Qué características resaltas? ¿Cuáles fueron los recursos?</p> <p><b>Limites</b></p> <p>¿Qué obstáculos encontraste? ¿Cómo lo venciste? ¿Qué obstáculo no podrías vencer?</p> <p><b>Grupos</b></p> <p>Se trabaja en grupos pequeños dando opiniones con respecto a las historias de sus compañeros. ¿Qué dice eso de ellos?</p>	<p>Hojas o cuaderno para hacer apuntes.</p>	30min
<b>CIERRE</b>	<p><b>Elogio</b></p> <p>Se celebran las participaciones de los estudiantes.</p> <p><b>Finalización</b></p> <p>Retroalimentación de la sesión.</p>		10 min

**Sesión 6: “Trabajo con recursos y excepciones: soluciones”.**

- Objetivo: Buscar excepciones y soluciones.
- Fundamentación: Después de reconocer sus recursos y limitaciones, se busca aplicarlos deliberadamente. Así mismo buscar excepciones, aquellos momentos donde el problema se presentó de diferente manera.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p><b>Acogida</b></p> <p>Se recibe a los participantes, y se explica la sesión, se mantienen aun los pos-it de las sesiones anteriores.</p>	<p>Hoja de asistencia.</p> <p>Pos-it.</p>	15 min.
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Recursos</b></p> <p>Después de reconocer las situaciones donde salieron airosos (sesión anterior).</p> <p><b>Excepciones</b></p> <p>Se buscan situaciones similares en donde el problema no se presentó. ¿Cómo te sentiste? ¿qué resulta útil de esa experiencia? ¿Cómo se podría usar en la actualidad?</p> <p>Soluciones</p> <p>Solución</p> <p>Se empieza a imaginar cómo se vería sin el problema. Se trabaja en grupos y se conversa sobre esto.</p>	<p>Hojas bond.</p> <p>Lapiceros.</p> <p>Pos it.</p>	30 min.
<b>CIERRE</b>	<p>Elogio</p> <p>Se felicita a los estudiantes porque están claros sus objetivos.</p> <p>Retroalimentación de la sesión.</p>	Tarjetas de felicitación	10 min

**Sesión 7:** “Deconstrucción y técnicas a futuro: co-construcción y pregunta del milagro”.

- Objetivo: Trabajar a fondo con la técnica de la pregunta del milagro y buscar pequeñas mejoras.
- Fundamentación: al trabajar la pregunta del milagro, el estudiante imaginará un futuro sin el problema, y se co – construirá una realidad alternativa, para así ir cumpliendo objetivos.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p><b>Acogida</b></p> <p>Se recibe a los participantes, y se da una breve introducción sobre la técnica a utilizar.</p>	Hoja de asistencia	15 min.
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Pregunta del Milagro</b></p> <p>Se les da la consigna: Te voy a hacer una pregunta un poco extraña, y tendrán que usar su imaginación. Al irse hoy día por la noche al dormir, hagan de cuenta que sucede un milagro por la noche, como estaban dormidos aún no se dan cuenta.</p> <p>Ojo: solo cambia aquello que tiene que ver contigo y con lo que te aqueja.</p> <p>¿Qué será diferente? ¿Cómo te darás cuenta de que el milagro ocurrió? ¿en qué pequeños cambios lo notarás?</p> <p>*Anotar respuestas.</p>	<p>Papel bond</p> <p>Lapiceros.</p>	30 min.
<b>CIERRE</b>	<p><b>Elogio</b></p> <p>Se felicita por el trabajo realizado</p> <p><b>Tarea</b></p> <p>Observar que parte del milagro se hace realidad cada día.</p>		10 min.

**Sesión 8:** Redefinición y reencuadre: modificando significados finales.

- Objetivo: Cambiar los significados que han ido surgiendo durante el programa.
- Fundamentación: Se redefine una conducta o situación cuando se propone un nuevo significado para ella, al percibir la situación de forma distinta, empezaran a actuar de manera diferente.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<b>Acogida</b> Se recibe a los participantes y se conversa sobre la tarea asignada la sesión anterior.	Hoja de asistencia. Mesa redonda	20 min.
<b>DESARROLLO</b>	<b>Redefinición</b> Los participantes deben buscar situaciones en las que no fueron resilientes, y recordar las opiniones en torno a su reacción. *Se tomarán apuntes.  <b>Reencuadre</b> Se buscarán nuevos significados para estas conductas presentadas, estos significados deben ser positivos y al mismo tiempo ofrecer una salida. *Se podrá trabajar en grupos de 3 o 4.	Hoja de papel  Lapiceros.	30 min.
<b>CIERRE</b>	<b>Elogio</b> Se felicita a los participantes por sus avances, se enumeran las mejoras demostradas.	Cartillas de felicitación.	10 min.

**Sesión 9:** Síntesis: resumen previo al final.

- Objetivo: Comentar los avances del programa de cada uno de los estudiantes.
- Fundamentación: Es conveniente hacer una síntesis de todas las sesiones anteriores, para que todo lo trabajado anteriormente no sea en vano, y exista coherencia antes de llegar a la sesión final.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<b>Acogida</b> Se recibe a los participantes y se explica la sesión y su importancia.	Hoja de asistencia.	10 min.
<b>DESARROLLO</b>	<b>Síntesis</b> Se les pide a todos los participantes que hagan un resumen sobre las sesiones anteriores y su desarrollo: las circunstancias del programa, sus objetivos, excepciones y lo que ellos consideren importante. *Se desarrollará en hojas bond, y se entregaran al moderador al final de la sesión. <b>Final</b> Desde su perspectiva, el moderador expone su resumen sobre las sesiones anteriores,	Hojas bond. Lapiceros.	40 min.
<b>CIERRE</b>	<b>Elogio</b> Se acentúa y resalta las mejorías e iniciativas observadas de los participantes.	Cartillas de felicitación para cada participante	10 min.

**Sesión 10:** Feedback y fortalecimiento: feedback positivo y final.

- Objetivo: Conocer si los participantes están yendo por el camino deseado, conocer el efecto que el programa tuvo sobre ellos y de cómo están experimentando el proceso del enfoque centrado en soluciones
- Fundamentación: Es importante conocer como se está encaminando a los participantes para que así se logre la meta propuesta, conocer que sirvió para que así lo siga usando.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<b>INICIO</b>	Acogida Se recibe a los participantes con un pequeño compartir. *Se debe acondicionar el ambiente.	Hoja de asistencia. Bocaditos. Gasesosa	20 min.
<b>DESARROLLO</b>	Feedback positivo Se puede llevar a cabo durante el compartir, para no romper con el vínculo creado. Preguntar: ¿Cómo se sintieron durante las sesiones? ¿les fue de ayuda? ¿del 0 al 10, que tan útil resultó? *Todos deben responder.  Pueden mencionar algunos cambios presentados, y manifestar en que porcentaje del 1 al 100% se encuentran con respecto al cumplimiento de sus objetivos. *Participación voluntaria.	Pizarra Plumones.  *Si se requiere	30 min.
<b>CIERRE</b>	Elogio. Se felicita y agradece por sus mejoras, avances y empeño. *Se entregarán diplomas.	Diplomas.	10 min.