

Titulo: DISEÑO Y EVALUACION DE PROGRAMA DE RESILIENCIA

Aplicación en Un Contexto Organizacional.

Prueba Piloto

Trabajo de grado para optar al título de psicóloga

Carolina Luque Prieto¹

Autora

Mónica Reyes Rojas

Directora

Junio 04 de 2013

Programa de Psicología

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

¹ Nota de autor: Esta investigación se realizó la línea de Investigación de Psicología Positiva del programa de psicología, perteneciente al grupo Individuo, Familia y Sociedad de la Universidad del Rosario desde noviembre del 2012 hasta junio del 2013 Envío de correspondencia a: luque.carolina@ur.edu.co o a monica.reyes@urosario.edu.co

Universidad del Rosario
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud
Programa de Psicología

Acta de Aprobación del trabajo de grado

Los aquí firmantes certificamos que el trabajo de grado elaborado por: Carolina Luque Prieto

Titulado: Programa De Resiliencia: Diseño Y Evaluación De Programa De Resiliencia:

Aplicación en Un Contexto Organizacional- Prueba Piloto

Cumple con los estándares de calidad exigidos por el programa de psicología para la aprobación del mismo.

Esta acta se firma a los 4 días del mes de junio de año 2013

Comité de trabajo de grado:

Mónica Reyes Rojas
Firma del Director

04-06-2013
Fecha

Carolina Luque P
Firma del Estudiante 1

04-06-2013
Fecha

Luís Gavirón
Firma del Coordinador de T.G.

04-06-2013
Fecha

Tabla de contenido

Titulillo: DISEÑO Y EVALUACION DE PROGRAMA DE RESILIENCIA.....	1
Evolución y definición del concepto de resiliencia.....	8
Origen del concepto	9
La resiliencia entendida como un proceso.....	13
Conceptos relacionados con resiliencia.....	18
Psicología Positiva y la resiliencia	20
Escuelas de trabajo en resiliencia	25
Modelos y programas en el estudio de la resiliencia.....	27
Límites y fortalezas: estudio de la resiliencia	36
Técnicas e instrumentos de intervención.....	43
Justificación y Planteamiento del problema	46
Objetivo General.....	47
Objetivos Específicos	48
Diseño	48
Participantes.....	48
Consideraciones éticas	49
Instrumentos	49
Cuestionario de resiliencia, fuerza y seguridad personal.....	50
Escala de resiliencia mexicana (RESI-M).....	51
Variables.....	51
Procedimiento.....	52
Aplicación del pre-test.....	52
Implementación del taller	52
Aplicación del post-test	54
Resultados	54

Discusión y conclusiones 55

Recomendaciones 58

El presente estudio refleja la revisión de la literatura en resiliencia respecto diversos programas de construcción del proceso resiliente desde un enfoque humanista que estudia las capacidades personales. Se diseñó un programa que pretende proporcionar herramientas necesarias para afrontar de una manera positiva las dificultades que se presentan en la vida, en una muestra intencional de seis trabajadores (n=6) hombres en la empresa familiar SAUCOS Ltda, entre los veintiún y cincuenta años, caracterizados por vivir en contextos marcados por dificultades económicas y familiares.

Teniendo en cuenta el planteamiento de Lemaitre & Puig (2004) respecto a los pilares de la resiliencia se elaboró un programa que comprende dos pruebas: Cuestionario De Resiliencia: Fuerza Y Seguridad Personal (González, *et.al*, 2008), La Escala Resi-M (Gómez & Palomar, 2010) y un taller elaborado en seis sesiones durante abril y mayo del presente año. Los resultados muestran en el post-test un aumento significativo respecto a los puntajes del pre-test, para cada categoría; fortaleza en sí mismo (*pre-test*, M: 61.047, *pos-test*, M: 90.735), apoyo social (*pre-test*, M: 78.75, *pos-test*, M: 84.375), competencia social (*pre-test*, M: 73.75, *pos-test*, M: 93.04) y apoyo familiar (*pre-test*, M: 78.75, *pos-test*, M: 97.5), indicando que al aplicar un programa enfocado a la construcción de del proceso resiliente se obtienen resultados favorables que inciden en el afrontamiento positivo de las dificultades.

Palabras clave: resiliencia (proceso), capacidades personales, afrontamiento positivo, programa de intervención

This study reflects a review of the literature on resilience in order to verify what kind of interventions and techniques are useful for the development of programs focused on the construction of resilient process within a humanistic approach that studies the capabilities of human. The program was designed to provide tools to cope in a positive way the difficulties that arise in life, in a purposive sample of six men workers (n = 6) in the family business Saucos Ltda, between twenty and fifty years old, characterized by living in contexts marked by economic difficulties and family.

Given the approach of Lemaitre & Puig (2004) on the pillars of resilience the designed program includes two tests: CUESTIONARIO DE RESILIENCIA: FUERZA Y SEGURIDAD PERSONAL (González, et.al, 2008), LA ESCALA RESI-M (Gómez & Palomar, 2010) and a workshop developed in six sessions during April and May of this year. The results show in the post-test a significant increase compared to pre-test scores for each category; strength of self (pre-test, M: 61.047, pos-test, M: 90.735), support of society (pre-test, M: 78.75, pos-test, M: 84.375) , social competence (pre-test, M: 73.75, pos-test, M: 93.04) and support of family (pre-test, M: 78.75, pos-test, M: 97.5), indicating that to implement a program aimed at construction resilient process are obtained favorable results that influence positive coping difficulties.

Key words: resilience (process) ,personal capacity, positive coping strategies, intervention program.

A lo largo de la revisión de la literatura respecto al estudio de la resiliencia se han encontrado innumerables ejemplos de poblaciones y grupos que presentan factores de riesgo ambiental, social y personal, y que han podido superar dichos riesgos y las situaciones adversas de manera positiva y otorgándole a la experiencia sentido para su vida personal. Algunas de las capacidades personales que desarrollan son: la confianza, la expresión de emociones positivas, la espiritualidad, la independencia, la autonomía y la comunicación que posibilitan la construcción del proceso resiliente.

La mayoría de los casos como los mencionados, y que construyen procesos resilientes, se han enfocado en la niñez temprana, subrayando la importancia de la promoción de programas en educación, salud y fortalecimiento de las relaciones personales, con el objetivo de facilitar un desarrollo sano y positivo y en menor medida, se encuentran ejemplo de poblaciones adulta . Por tal motivo, incentivar el desarrollo de programas para la construcción de la resiliencia que se preocupen por fortalecer a los sujetos en las capacidades personales para afrontar un evento traumático, desde un enfoque humanista, resulta deseable y promueve una visión holística puesto que comprende aspectos propios de la personalidad, y trabaja sobre los recursos que tiene cada sujeto en su vida, para conocerse a sí mismo y encontrar las herramientas necesarias para lograrlo.

El presente estudio hace una revisión del origen y la evolución del concepto de resiliencia, enmarcado en una visión de la psicología positiva, e intenta promover una prueba piloto de un programa de promoción de las habilidades para la acción en un muestra intencional de un grupo de trabajadores que desempeñan labores de jardinería en una empresa familiar, que presentan factores de riesgo como el abuso de alcohol, bajo nivel educativo, pobreza y dificultades económicas.

Evolución y definición del concepto de resiliencia

El concepto de resiliencia puede ser definido desde varias perspectivas o escuelas del pensamiento que ejecutan programas de acción para su medición. Para comprender el concepto es importante comenzar a definirlo. Monroy & Palacios (2011) exponen varias definiciones del concepto desde diversas miradas. El término resiliencia es una castellanización de la palabra inglesa *resilience* o *resiliency*, se trata de un término originalmente utilizado en la termodinámica, que se refiere a “la capacidad de un cuerpo para recuperar su tamaño y forma original después de ser comprimido, doblado o estirado” (Merriam-Webster Online Dictionary,2010) o bien para las ciencias biológicas es considerado como “la capacidad de un ecosistema u organismo de regresar a la estabilidad al sufrir una alteración” (Gunderson,2000) .

Por otro lado Windle (2011) menciona que el concepto de resiliencia tiene sus orígenes en el latín, *resilire* que quiere decir recuperar y los diccionarios comunes lo definen como un adjetivo “fuerte, persona capaz de recuperarse” y soportar situaciones difíciles. Este autor considera que “la resiliencia es definida como un proceso de negociación efectiva que se adapta o maneja fuentes significativas de estrés o de trauma”.

Así mismo, la resiliencia ha sido estudiada en diversas poblaciones y desde varios escenarios, Ej. a partir de eventos traumáticos, guerras, en las organizaciones, en niños/ adolescentes, etc. La mayoría de los estudios en resiliencia se han enfocado en los niños, puesto que cada vez más se desarrollan programas preventivos que buscan proporcionarle elementos fundamentales a la infancia que vive en condiciones de pobreza, maltrato o hambre. La resiliencia es un concepto que ha sido estudiado desde varias disciplinas especialmente de las ciencias humanas, como bien lo señala Richardson (2002) citado en Villalba, *et-al* (2011) “la resiliencia es una metateoría que integra teorías comprendidas en diferentes disciplinas, entre

las que se podrían destacar psiconeuroinmunología, filosofía, física, psicología, medicina orientada, neurociencias, ecología, sociología, antropología. ”

El concepto de resiliencia ha asumido varios matices dependiendo del autor que lo estudie. Por ejemplo, algunos autores sostenían que la resiliencia era un rasgo o atributo de la personalidad, necesariamente estático que no estaba sujeto a cambios o modificaciones, mientras otros afirman que se trata de un proceso dinámico que se transforma en el transcurso de la vida y que no nace con el individuo.

Luthar, Cicchetti & Becker (2002) diferencian ambas versiones del mismo concepto. Por un lado la resiliencia entendida como un rasgo o característica individual, es la suma de fortalezas, recursos del carácter y la capacidad de responder ante diversas circunstancias del entorno, mientras que concebido como un proceso se refiere a una experiencia adversa significativa que está dada por el desarrollo durante las etapas del ciclo vital.

Soportando la visión de Luthar *et.al* (2002), Kotliarenko & Llanos (2003) mencionan que “la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen ni adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre éstos y su medio”. A lo largo del transcurso y evolución del término, este ha cobrado varios matices que serán explicados posteriormente. Por ahora, vale la pena remontarse al origen del término a través de los primeros estudios en resiliencia.

Origen del concepto

Para esclarecer el origen del concepto de resiliencia entendido como un proceso, será útil mencionar su evolución y cómo la conceptualización del término se ha ido transformando. En el inicio, era considerado un rasgo permanente que hacía parte del carácter de los individuos y hoy es entendido como un proceso que cambia, se transforma y depende del ambiente.

Badilla (1997) en un artículo *Para comprender el concepto de resiliencia* hace una especie de barrido a través de la historia del término para explicar el pasaje de la naturaleza negativa del concepto a

una visión positiva. El interés por estudiar la resiliencia comenzó a partir de la investigación en psicopatología para explicar el origen del daño, de la enfermedad y como se podía intervenir desde una visión biológica. En ese momento el sufrimiento, el dolor y el duelo explicaban la manera como los individuos afrontaban una situación estresante y adversa, afirmando que vivir una experiencia traumática, conllevaba necesariamente al sufrimiento. Esta visión era suportada por los hallazgos biológicos, los cuales indagaban acerca de las consecuencias negativas para la salud vivir una situación estresante y la incidencia en el surgir de trastornos mentales como el estrés post-traumático y el trastorno por depresión mayor (Monroy *et.al*, 2011).

Por el contrario, posteriormente en el siglo XX el dominio en el estudio de la resiliencia estaba dado por la investigación del riesgo y el tratamiento de los síntomas, pero cuando psicólogos y psiquiatras comenzaron a identificar el funcionamiento de los individuos ante una situación estresante, encontraron que desde muy temprana edad las personas afrontaban de una manera positiva las adversidades. Respecto a esto Murphy (1962) uno de los pioneros en investigar el riesgo en los niños por problemas en su entorno y en criticar la connotación negativa en la investigación de las situaciones estresantes o traumáticas, criticaba la investigación tecnológica y científica, puesto que se enfocaba solo en estudiar el problema y no en el desarrollo de las capacidades desde las edades más tempranas, que es en donde se debería trabajar (López & Snyder, 2002).

Gracias a la posición que asumió Murphy respecto a la visión de la enfermedad, una década más tarde los científicos comenzaron a interesarse por estudiar la etiología y la psicopatología de los niños a través del tiempo, ya que se creía que tenían serios problemas por su herencia biológica, peligro perinatal y las características del ambiente. Luego se comenzaron a identificar que esos niños expuestos al peligro afrontaban de manera positiva las adversidades, a pesar de las circunstancias. Uno de los estudios más renombrados ha sido el de Garmezy al inicio de los años 70. Garmezy investigó a los niños con riesgo a la esquizofrenia pero no indagaba precisamente el sufrimiento o el dolor de la enfermedad, al contrario se

encargó de estudiar la competencia, la adversidad y la resiliencia que caracterizaba a los hijos con padres esquizofrénicos (Becoña, 2006).

Luego de estudiar la esquizofrenia Garmezy (1991) comienza a interesarse por el impacto del ambiente en los individuos y a identificar algunos factores de riesgo. Consideraba que las personas que están en situación de riesgo ambiental se enfrentan a las siguientes circunstancias: pobreza, madre con bajo o nulo nivel de educación, problemas crónicos de salud, enfermedades críticas o problemas de salud de alguno de los miembros de la familia, muerte de algún familiar, separación de los padres, nueva pareja de alguno de los padres y nuevo hermano (Fiorentino, 2008).

Así mismo, Munist y colaboradores (1998) mencionan que la resiliencia debe ser estudiada desde dos enfoques principales: desde el enfoque del riesgo y desde el enfoque de la resiliencia, para obtener un desarrollo sano a partir de las dificultades. Desde el enfoque de resiliencia, se identifican los elementos en la cultura que pueden ayudar a que el individuo supere la situación de adversidad y desde el enfoque de riesgo, se logran indagar las causas desde lo biológico y lo social, del síntoma, enfermedad o del contexto vulnerable, que dan mucha información respecto al riesgo al cual está sometido el sujeto. Por lo tanto, con el objetivo de promover en los niños y adolescentes características saludables para su desarrollo, es pertinente disminuir en su mínima expresión esos elementos que puedan proporcionar daño o malestar y que impiden alcanzar el máximo de potencial en sus fases de desarrollo.

Luego de mencionar la transición del concepto de resiliencia desde una visión negativa respecto al afrontamiento ante las dificultades a un acercamiento a la multiplicidad del concepto, que puede ser entendido como un proceso mediante el cual confluyen infinidad de factores, se reafirma la concepción positiva para el estudio de la resiliencia que se basa en numerosas investigaciones desde varias disciplinas como la Psicología Positiva, que será abordada posteriormente.

Por otro lado, vale la pena mencionar un estudio que impulsó la investigación de la resiliencia entendido como un proceso más que un rasgo permanente de los seres humanos. El estudio de Werner

comenzó en 1954 con niños nacidos en Kauai, una isla en Hawai, que vivían en extrema pobreza, pero los resultados arrojaron que un tercio de la muestra contaba con familias estables, fuentes de apoyo, y un “temperamento caracterizado por la inteligencia y una personalidad placentera” (Becoña, 2006). Gracias a este estudio la conceptualización de la resiliencia se logró expandir hacia la identificación de múltiples condiciones adversas como la desventaja socioeconómica y otras más relacionadas con el riesgo (Luthar *et.al*, 2002).

Algunos de los riesgos identificados en la muestra de los niños de Hawai demuestran que “no presentaron ninguna carencia en el plano biológico ni psicosocial, al contrario, alcanzaron una adecuada calidad de vida (Werner, 1998). Estos niños reportaron que el hecho de convivir con padres alcohólicos era un comportamiento normal para ellos.

El estudio previamente citado demuestra el carácter de cambio y transformación que se puede extraer del concepto de resiliencia, para cualquier persona que experimenta una situación de mucho estrés, traumática o dolorosa. En otras palabras, los seres humanos están en la capacidad de salir adelante ante cualquier situación que implique mucho sufrimiento porque cuentan con herramientas que los fortalecen y los llevan por el buen camino, para encontrar una solución. Para lograrlo existen diversos factores en el entorno que facilitan ese proceso de recuperación.

En síntesis es importante aclarar que el concepto de resiliencia sufrió dos transformaciones importantes, por un lado paso de considerarse un rasgo estático de la personalidad a un concepto entendido como la capacidad humana de recuperarse ante la adversidad que varía al pasar las etapas del ciclo vital y que es estudiada como un proceso, mediante el cual confluyen diversos factores tanto de riesgo como de protección. Por otro lado, al principio los estudios realizados para identificar los factores de riesgo estaban enfocados en la búsqueda y cura de la enfermedad y la identificación de patologías, pero varias investigaciones demostraron que las personas tenían herramientas que les permitían adaptarse de

una manera positiva a las enfermedades crónicas, psicopatológicas , a la muerte, el maltrato, la violencia, etc.. y se comenzaron a desarrollar programas que trabajaban los aspectos positivos de las personas.

Por ejemplo, Tomkiewicz trabajó con jóvenes delincuentes y se enfocó en elaborar programas basados en la identificación de los aspectos positivos de su personalidad, como preocuparse por desarrollar una buena imagen de sí mismos y fortalecer su seguridad afectiva, esos elementos iban a significar el éxito de la terapia. Si los adolescentes construían una base sólida de confianza y seguridad en la relación con el terapeuta, esto representaría un ambiente seguro para ellos. Muchos de los adolescentes con los que trabajó Tomkiewicz habían sido abandonados o maltratados, por lo tanto conformar un lazo de confianza representaba un aspecto positivo para su desarrollo (Vanistendael & Lecomte, 2002).

Adicionalmente, visualizar al ser humano como capaz de afrontar el sufrimiento y el dolor en una situación difícil, ej. la pérdida de un ser querido implica situarse en una visión positiva del mismo. Apoyando esta idea a partir del *manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes* Munist *et.al* (1998) consideran que la resiliencia es “un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único, es enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo”.

A continuación se abordará la resiliencia desde la concepción de proceso, mediante la cual comúnmente se desarrollan los programas de intervención.

La resiliencia entendida como un proceso

La base del estudio de la resiliencia radica necesariamente en la Psicología del Desarrollo, en la etiología, en la Biología y en la Psicopatología, con el fin de identificar los factores de riesgo que determinan la actuación de los individuos frente a situaciones difíciles en relación con su entorno.

El estudio de la resiliencia se considera multifactorial y multidisciplinar, por el amplio espectro de posibilidades en su abordaje. Para ello es importante destacar algunos estudios que han dado cuenta de las

múltiples facetas que desglosan el concepto. En principio uno de los autores más representativos en el estudio de la resiliencia y que comenzó a analizarla como un proceso y no como una característica innata de la personalidad, es Michel Rutter, éste autor consideraba que la resiliencia se trataba de un proceso caracterizado por un momento complejo en la vida y en un tiempo determinado de los seres humanos (Fiorentino, 2008).

Rutter sostenía que “aquello que caracteriza a las personas que a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, es que se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas”. (Ospina, Jaramillo & Uribe, 2005). En otras palabras lo que quiere decir este fragmento es que las personas que han experimentado circunstancias difíciles, logran recuperarse de ello gracias a los elementos positivos que les proporciona su entorno, que varían de acuerdo a cada contexto en particular. Kotliarenko, Cáceres & Fontecilla(1997) apoyan la visión de Rutter afirmando que “la resiliencia se preocupa por observar aquellas condiciones que posibilitan el abrirse a un desarrollo más sano y positivo”.

Siguiendo esta línea de pensamiento Rutter comenzó a indagar acerca de los factores de riesgo que influenciaban la situación adversa, particularmente se interesó por conocer la dinámica de lo que se conoce como factores protectores. El término de factores protectores, según Rutter constituye una parte importante de la conceptualización de la resiliencia puesto que son elementos presentes en el entorno que tienen como finalidad brindarle al niño y al adolescente las herramientas necesarias para que se proyecten hacia el futuro, construyan relaciones fortalecidas con amigos y familia, puedan comunicarse libremente, ser activos, flexibles y adaptarse adecuadamente a la sociedad.

Adicionalmente Ospina *et.al* (2005) mencionan que los factores protectores son aquellas dinámicas que permiten al individuo salir fortalecido de la adversidad en cada situación específica, respetando las características personales. Es importante mencionar que la función principal de los factores protectores, desde el campo de la promoción y prevención en salud es “disminuir o debilitar los factores de riesgo” (Becoña, 2006). De acuerdo a lo mencionado, Garmezy añade que los individuos están

expuestos a factores de riesgo presentes en el ambiente, lo cual tiene mucho impacto para la investigación del entorno puesto que el objetivo es lograr identificar el grado de riesgo al cual puede estar sometido un individuo.

Así mismo, Grotberg, menciona que el término de factores de riesgo se traslada a factores protectores, ya que en cierto sentido maquillan el riesgo. Grotberg se enfoca desde una perspectiva del desarrollo y de crecimiento, respecto a las capacidades del ser humano, para explicar la importancia de los factores protectores o de resiliencia y como ponerlos en práctica. Esta autora menciona que los factores protectores “funcionan como un neutralizador del riesgo que cualesquiera que sean estos, son fácilmente identificados con la inmunidad del peligro” (Grotberg, 2004).

Continuando con la perspectiva de proceso para el abordaje de la resiliencia, Grotberg menciona varios aspectos importantes. Por un lado, que el desarrollo de las capacidades del ser humano se entiende como un proceso dinámico influenciado por varios aspectos relativos a la vida del individuo como la familia, la cultura, la crianza, el grupo social al cual pertenece, su situación socio-económica, etc. Así mismo, considera que la resiliencia es un proceso, puesto que no se basa en una sola respuesta ante la adversidad, es multifactorial. A partir del desarrollo del ciclo de vida del ser humano, las personas cambian y se transforman según sus experiencias de vida (Grotberg, 2004). Por lo tanto, la resiliencia también se modifica al pasar de los años.

Varios autores coinciden con la visión de Grotberg, ej. Braverman (2001) se une a esa visión afirmando que “la resiliencia es un proceso más que una característica fija del niño. Esto significa que los que no son resilientes a una edad puede que lo sean o no, en una edad posterior” citado en Becoña, 2006.

Por lo tanto, la antigua concepción de rasgo estático, inmodificable y permanente de la resiliencia quedó atrás gracias a los diferentes aportes en la investigación de la resiliencia entendida como un proceso dinámico y multifactorial.

Adicionalmente, Luthar (2000) coincide en que “la resiliencia entendida como un proceso dinámico, abarca necesariamente una adaptación positiva en un contexto particularmente adverso. De esta definición se extraen dos conceptos fundamentales para comprender la resiliencia como un proceso: la *noción de adversidad* como un trauma, riesgo, o amenaza del desarrollo humano y la *adaptación positiva* o superación ante la adversidad. El proceso según Luthar es entendido como la dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano (Melillo & Suárez, 2001).

A partir de la definición de esos tres componentes (adversidad, adaptación positiva y proceso) se pueden plantear estrategias que hagan parte de programas encargados de promover la resiliencia, que serán mencionados posteriormente. En la concepción de proceso resiliente confluyen gran variedad de factores presentes en el entorno de los seres humanos como mencionaba Rutter y Grotberg, autores de la segunda generación de pensadores en resiliencia, los factores de riesgo o resilientes se deben analizar para comprender como ocurre la adaptación resiliente y así replicar los procesos que resulten exitosos. Es por ello que en la implementación de un modelo de resiliencia se deben medir la adversidad, la adaptación positiva y el proceso.

Por otro lado, continuando con la definición de la resiliencia entendida como un proceso Windle (2011) considera que la resiliencia es “un resultado óptimo a pesar de las experiencias con estresores que significaron un riesgo para la salud mental”.

Soportando esta varios autores definen la resiliencia como un proceso. Por su parte, Windle (2011) cita la Asociación Americana de Psicología que define la resiliencia como “el proceso de adaptarse bien ante la adversidad, al trauma, la tragedia, la amenaza o incluso una fuente significativa de estrés- tales como la familia, problemas de pareja, problemas graves de salud o estresores en el lugar del trabajo o financieros- esto significa recuperarse de las experiencias difíciles (APA, 2009). Así mismo, Ospina, *et.al*

2005 consideran que entender la resiliencia como un proceso implica “aclarar las dinámicas que hacen parte del proceso para luego replicarlas y promoverlas en contextos similares”.

Por otro lado, según Monroy *et.al* (2011) considerar la resiliencia como un proceso implica el que necesariamente la persona se vea expuesta a una situación de mucho estrés y que sus esfuerzos por superarla terminan por adaptarse positivamente a ésta.

Kotliarenko, *et.al* 1997, se adhieren a la concepción de proceso para el estudio de la resiliencia y se basa en los estudios de Werner (1982, 1989) y Garmezy (1993) puesto que identificaron cuatro factores que varios autores consideraban indispensables para la conformación de comportamientos del proceso resiliente. El primer factor se refiere a las características del temperamento en relación con un adecuado nivel de actividad y de relacionamiento con los demás. El segundo, a la capacidad intelectual y la forma como es utilizada. El tercero, se refiere a la familia y cómo esta se preocupa por el bienestar de los niños y el cuarto aspecto, indica las redes de apoyo externas con las cuales cuenta el niño o adolescente como los amigos, profesores, madres sustitutas, etc.

La clasificación de estos factores se encuentra estrechamente relacionada con los factores protectores, mencionados anteriormente, que garantizan y fortalecen un adecuado proceso de recuperación de niños, adolescentes y adultos ante la adversidad.

Así mismo Vanistendael & Lecomte (2002) en su publicación *La felicidad es posible* se enfocan en la construcción de la resiliencia mediante la identificación de factores protectores en la vida de niños que han sido maltratados o abandonados. La narración de sus historias de vida proporcionan una valiosa información respecto a la importancia del otro que constituye un nuevo vínculo o lazo afectivo, en varias historias los niños que fueron abandonados o maltratados por sus padres, pueden recuperarse de esa situación al tener el apoyo de otro que le brinde amor, seguridad y respeto. Por lo tanto, la presencia de los factores protectores es fundamental para el proceso de resiliencia, y es evidente que pueden variar de persona a persona dependiendo del contexto.

Conceptos relacionados con resiliencia

A lo largo de la revisión de la literatura a partir del concepto de resiliencia se han identificado varios conceptos que acompañan su definición y que son fundamentales para comprender su aplicación. Por ejemplo, Munist *et.al* (1998) consideran que es importante identificar algunas conductas resilientes para comprender el concepto, las conductas son las siguientes; la competencia social, la capacidad de resolver problemas, la autonomía y el sentido de propósito. Aunque estos términos hacen parte de los atributos y de la personalidad del perfil de un niño resiliente, se considera que surgen a partir del apoyo de las redes sociales, como amigos, padres, compañeros, profesores etc, puesto que la presencia de esas redes de apoyo proporcionan un ambiente seguro y posibilitan la confianza en sí mismos.

La competencia social, da cuenta de las habilidades del niño o del adolescente en el relacionamiento con los demás, cuando es capaz de comunicarse eficazmente, cuando escucha al otro de una manera activa, cuando demuestra empatía y afecto en sus relaciones, etc. La base del relacionamiento se da cuando en la infancia el niño entra en contacto con los demás, amigos, hermanos o primos, y comienza a reconocer al otro como diferente.

Algunos autores como Sameroff y Seifer (1990) han enfocado sus estudios en el modelo de competencias con el fin de identificar cuales son las características de las personas que se desarrollan exitosamente y que surgen de los sistemas sociales e individuales, a los cuales está inmersa la persona, al contexto. El modelo de competencias, brinda un aporte significativo para entender las diferencias individuales entre los niños y adolescentes que se desarrollaron adecuadamente a pesar de la adversidad y aquellos que no contaron con las habilidades o apoyo suficiente para lograrlo. (Kotliarenko *et.al* 1997).

La capacidad para resolver problemas, surge a partir de las primeras etapas de la infancia, lo que William James considera el naciente sentido del yo, cuando el niño comienza a partir de los 4 a 10 meses a desarrollar habilidades sensorio-motrices que lo impulsan buscar las cosas por sí mismo para satisfacer sus necesidades (Papalia, 2008). Munist *et.al* (1998), mencionan que los niños que se desarrollan

adecuadamente en esa etapa de resolución de problemas, en la edad adulta serán capaces de enfrentarse a diversas situaciones sin ningún impedimento y serán personas sanas y exitosas.

En cuanto a la conformación de la autonomía Erickson (1950) afirmaba que los niños entre los 18 meses y los 3 años atraviesan la segunda etapa del desarrollo de la personalidad “se genera la autonomía frente a la vergüenza y a la duda, marcada por un cambio del control externo al auto control”. Un ejemplo de autocontrol, es el control de esfínteres que los niños van desarrollando en esa etapa. Al igual que la resolución de problemas la autonomía tiene su base en la infancia, donde se generan las bases seguras para un desarrollo sano y exitoso de la persona adulta. Los factores protectores que influyen la autonomía son: la construcción de un sentido de identidad propia, la habilidad para actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno. Lo que se mide en los estudios, es la efectividad de los niños o adolescentes en el afrontamiento de situaciones adversas como la presencia de padres alcohólicos, a través de la observación de un comportamiento funcional frente a la situación.

Otro concepto que es considerado relevante para el estudio de la resiliencia es la robustez. Levav (1995) citado por Kotliarenko *et.al*, (1997) define la robustez *hardiness* como “un conjunto de rasgos de la personalidad que tienen la particularidad de ser adaptativos como el compromiso, el desafío y la oportunidad, que se manifiestan en ocasiones difíciles y se relacionan estrechamente con la autonomía” mencionada anteriormente, puesto que a partir de un control interno y del desafío de nuevos retos, los sujetos están más comprometidos con una adaptación positiva ante la adversidad.

Finalmente el sentido del propósito y de futuro, que se relaciona con los siguientes factores protectores según Munist *et.al* (1998) “expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda), motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia “, son elementos que garantizan un óptimo desarrollo de los niños y adolescentes.

La Escala de medición de resistencia Disposicional abordada por Bartone en 1989 es una prueba diseñada para medir la incidencia psicológica de la robustez en los adultos a partir de la observación del cambio a través del tiempo en tres aspectos importantes: el compromiso, el control y el reto (Windle, Bennett & Noyes, 2011).

Psicología Positiva y la resiliencia

Mediante la revisión de la bibliografía referente al concepto de resiliencia se ha encontrado una estrecha relación con la psicología positiva situada dentro del modelo salutogénico que rompe con la visión patológica y negativa de la enfermedad. A continuación se mencionará la relación que existe entre la psicología positiva y el estudio de la resiliencia.

El manual de psicología positiva dedica un capítulo a la relación con la resiliencia, mediante el cual se considera que la resiliencia puede ser evaluada desde varios aspectos: por un lado se puede determinar el grado de influencia de los riesgos acumulados en la vida de los niños, específicamente y por otro verificar el número de eventos estresantes en un tiempo determinado. También se evalúan los recursos, y los factores protectores, para este caso se identifican las cualidades de los individuos y del ambiente que puedan explicar el por qué algunas personas afrontan mejor las situaciones adversas que otras. En este enfoque se identifican especialmente los factores protectores que influyen en la adaptación; (López & Snyder 2002).

Así mismo, desde una visión positiva se incentiva la promoción de las competencias y de la resiliencia en las personas, para lograrlo es importante implementar estrategias que incentiven la prevención al daño, especialmente en temas relacionados con hábitos saludables, ej. en nutrición y la promoción de un mejor estilo de vida lo cual implicará un beneficio para su desarrollo (López *et-al* 2002). Por otro lado, siempre se considera que la comunidad, la familia y la escuela deberán realizar actividades que permitan generar oportunidades desde la infancia para que los sujetos en la adultez puedan ser

exitosos en algo, en alguna actividad que se acomode a sus necesidades y gustos, para que de ésta forma pueda desarrollar de la mejor forma sus capacidades.

Adicionalmente la psicología positiva se ha enfocado en el estudio del bienestar de los individuos, como Greco, Morelato & Ison (s.f) mencionan que este campo de la psicología se encarga de estudiar las experiencias negativas e identificar los rasgos positivos que hacen parte de los individuos. Lee Duckworth, Stenn y Seligman (2005) citado por Greco *et-al* (s.f) Así mismo, en otro estudio Seligman y Czikszentmihalyi (2000) quienes hacen parte de esta corriente positiva, consideran que el concepto de resiliencia “aporta a la calidad de vida además de ser un eficaz amortiguador del estrés”.

Otra de las características de la psicología positiva en relación con el estudio de la resiliencia, es que se basa en investigaciones científicas para analizar los pensamientos, actitudes y emociones del ser humano, a través de la identificación de los recursos internos del individuo como la satisfacción, el bienestar, el optimismo, etc. Su objetivo principal es aportar nuevos conocimientos para resolver los problemas del ser humano y capacitar bien sea a los individuos o a los grupos respecto al uso de herramientas que mejoren la calidad de vida.

Así mismo, la psicología positiva se ha encargado del estudio de las emociones positivas que pueden observarse mediante la percepción del individuo respecto a la valoración de su entorno y mediante varios estudios se ha dedicado la observación del proceso emocional de acuerdo a situaciones específicas. Según, James Averill (1980) citado por Greco *et-al* (s.f) , las personas deben cumplir las siguientes condiciones para determinar las emociones positivas

- a) El sentimiento provocado por la emoción se perciba como agradable
- b) El objeto de la emoción se valora como bueno
- c) La conducta que se realiza mientras se experimenta la emoción se evalúa de forma favorable y las consecuencias de la emoción son beneficiosas.

La clasificación de esas condiciones pueden llegar a ser muy útiles cuando se pretende identificar la manera como los individuos afrontan las situaciones adversas de una forma positiva, mediante la expresión de emociones positivas.

Por otro lado el estudio de la psicología positiva incluye otras disciplinas, tiene en su interior aportes para áreas como: la psicología del desarrollo, puesto que a partir de la promoción de los aspectos positivos del ser humano, se está trabajando en el desarrollo de esos pensamientos, actitudes y comportamientos a lo largo de la vida, que serán determinantes para una vida sana y saludable.

Los aportes que ha brindado la psicología positiva al estudio de la resiliencia son muy importantes, porque gracias a esta rama de la psicología se comenzaron a apreciar aquellos aspectos, antes ocultos, que hacen parte de los recursos positivos de los seres humanos. Sin embargo, todos estos hallazgos y estudios desde la psicología positiva fueron posibles gracias al paradigma que se generó a partir del modelo salutogénico, puesto que desde esta visión se comenzó a estudiar la enfermedad desde una manera distinta.

La teoría entorno al modelo salutogénico se remonta a los estudios de Antonovsky en el siglo XX, puesto que este autor se cuestionó acerca de que era lo que permitía y promovía la salud en los individuos, rompiendo así con el enfoque clásico de la salud mediante el cual se buscaba identificar el origen de la enfermedad y la cura. (Griffths, 2009). Antonovsky planteó un modelo de Sentido de la Coherencia (SOC) a partir del cual se miden tres factores principales: la comprensión, la manejabilidad y la significatividad para explicar cómo los individuos actúan y reaccionan ante la adversidad. Primero comprenden el hecho, luego manejan lo ocurrido y finalmente le dan un significado a ese evento que puede ser valioso y satisfactorio para su vida. El aporte más significativo de este modelo la correlación entre el sentido de coherencia y la percepción de los individuos respecto a su salud y por ende a su calidad de vida (García & Lineros, 2009).

Mediante éste modelo se manifiestan una serie de factores protectores llamados activos para la salud que constituyen “cualquier recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar” (Morgan & Ziglio, 2008), entre esos recursos se encuentran el concepto de resiliencia, un recurso positivo para afrontar la adversidad.

El modelo salutogénico corresponde a un nuevo paradigma desde el cual se trabaja actualmente la resiliencia a través del estudio de las virtudes y emociones positivas de los individuos, mediante el desarrollo de programas que promueven el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

Desde una visión positiva respecto a la salud se estudian varios aspectos del individuo como los sentimientos, los comportamientos y las ideas que puedan significar bienestar y calidad de vida para el mismo. Desde una visión salutogénica se pretende realizar un estudio integral del bienestar del ser humano concebido desde varios aspectos: emocional, psicológico y social, puesto que hacen parte fundamental del individuo. Analizar esos aspectos proporciona un estudio más rico y completo respecto al concepto de bienestar desde la psicología positiva.

Adicionalmente otro concepto que emerge del modelo salutogénico es el concepto de recuperación. Antonovsky define la recuperación como “un proceso constructivo en el que el individuo se centra en su situación de una manera flexible, adaptable y orientada hacia el futuro” (Griffiths, 2009). La recuperación desde una visión positiva de la salud es entendida como un proceso social y personal mediante el cual la persona se transforma a partir de los cambios positivos experimentados por sí misma, los propósitos de vida, la relación con otros, y la forma como se percibe y se maneja específicamente la enfermedad mental.

A partir del estudio de la enfermedad mental se evidencian varios resultados que dan cuenta de la capacidad de los sujetos por recuperarse de una situación difícil, ej. investigaciones con personas recuperadas revelan la necesidad de encontrar una aceptación en la comunidad a través de la integración y cooperación con los otros y así mismo, mediante la realización de actividades que tengan un significado especial para sus vidas.

Otra rama de la psicología que ha influido de manera significativa en el estudio de la salud positiva y en resiliencia es la psicología del desarrollo. La psicología del desarrollo, considera que uno de los recursos más importantes para superar la adversidad es la presencia de una figura segura y un apoyo social, para los niños. Ésta figura la constituye especialmente alguno de los padres. De esta manera La teoría del Apego de Bowlby considera que generar un vínculo afectivo con los padres puede representar “un desarrollo exitoso “en la vida del niño (Fiorentino, 2008).

Así mismo, desde la perspectiva del modelo salutogénico se considera que para trabajar en promoción de la salud de los niños es necesario buscar las competencias y los factores protectores o activos para la salud ya mencionados, que generalmente se encuentran en la construcción de una base segura desde la infancia. Bowlby y Schofield consideran que la base segura debería ser estudiada mediante la observación de las dimensiones que hacen parte de la interacción parental, como la disponibilidad, sensibilidad, aceptación, cooperación y pertenencia a la familia. Estos cinco factores mencionados, son los componentes necesarios para que los niños durante la infancia logren desarrollarse partir de una base segura que generalmente representa una figura paternal.

Considerando que la psicología positiva se ubica dentro del estudio de salud positiva, es importante evidenciar que según (Mezzich, 2005) , la resiliencia debe ser abordada a partir de los siguientes aspectos: el funcionamiento, los factores contextuales y la calidad de vida. El funcionamiento, evalúa varios aspectos del sujeto en distintas áreas de su vida y se consideran dos conceptos para su estudio: la robustez, previamente mencionada y la resiliencia. Por su parte, los factores contextuales, se refieren a los recursos personales, emocionales y los relacionados con las redes de apoyo que se ubican en el contexto de los individuos y por último, la calidad de vida desde la salud positiva es entendida como un conjunto de factores que inciden en la salud y en la vida de los sujetos.

1.2 Aplicación concepto de resiliencia

Escuelas de trabajo en resiliencia

Antes de comenzar a mencionar los distintos modelos y programas desde los cuales se ha trabajado el concepto de resiliencia, es importante aclarar las diferentes corrientes de pensamiento en que se han situado los autores, algunos ya mencionados, que se han interesado por abordar el tema.

El abordaje de la resiliencia varía de acuerdo al enfoque o la escuela de pensamiento. Ya se mencionó los autores Michel Rutter y Edith Henderson Grotberg, que hacen parte de la escuela anglosajona. Pero adicionalmente existen otras dos escuelas que han aportado conocimientos valiosos para el estudio de la temática: la europea y la latinoamericana. La escuela europea por su parte se centra en todo lo relacionado con el sujeto cuando este se enfrenta a una situación estresante, y se enfoca en el estudio del desarrollo humano.

Así mismo se estudia la “relación entre el sujeto, su comportamiento y su medio” (Ospina, *et.al*, 2005), para la intervención se busca indagar acerca de los resultados resilientes que surgen a partir de un trauma gracias a la presencia de las redes de apoyo que tiene la persona, ej. en los niños se busca trabajar con los educadores, cuidadores, con la familia y con la comunidad, para lograr identificar que elementos favorecen u obstaculizan la resiliencia. Para ésta escuela europea, la definición de resiliencia se basa en la teoría psicoanalítica, mediante la cual se considera que la persona construye su experiencia traumática basándose en la interpretación que otros hacen de su situación. Al inicio la persona experimenta dolor, frío, angustia y humillación y lo siente físicamente, luego viene la interpretación de ese hecho inicial, y esa interpretación se fundamenta en la percepción de otros.

Mediante la visión europea respecto al concepto de resiliencia, se habla de tres tipos de resiliencia: la activa, la pasiva y la que está fuera de la ley. La activa se refiere a la conciencia y el deseo de tener un proyecto de vida, la pasiva tiene que ver con una conciencia de cambiar la situación pero sin desearlo y la que está fuera de la ley, es buscar una estrategia La resiliencia por fuera de la ley, se refiere al mecanismo que utilizan los niños habitantes de la calle para resistir a esa situación, buscan una oportunidad fuera de la

ley o de lo socialmente permitido para sobrevivir ante la adversidad, ej. ante el hambre y la pobreza los niños pueden recurrir a actor delictivos. Esta clasificación se basa en un estudio con niñas musulmanas y niños de la calle realizados por Mansour, 2002 y Cyrulnik, 2004 respectivamente citados por (Ospina, *et.al*, 2005).

Uno de los representantes más renombrados en la escuela europea es Stefan Vanistendael, este autor elaboró una herramienta muy útil para el trabajo de la resiliencia en niños y adolescentes. El objetivo del instrumento, “la casita” es la construcción de la resiliencia a partir de la identificación de los factores del ambiente en el cual habita el niño o el adolescente, pero puede ser replicado en adultos, familias, grupos y comunidades.

El modelo de la casita se basa en un programa de satisfacción de necesidades. Desde el cimiento lo más básico, como la salud y la alimentación y así se va escalando, lo primero es aceptarse como persona, luego el apoyo social a través de las redes es fundamental y así el sujeto alcanza la capacidad de encontrarle un sentido a la situación o a su vida hasta llegar al primer piso, donde se elabora la autoestima, las aptitudes y comportamientos llegando al humor, y finalmente se alcanza el altillo que es descubrir nuevas experiencias u oportunidades satisfactorias (Fiorentino, 2008).

Vanistendael abarca la resiliencia desde una visión transpersonal respecto a darle sentido a la vida. Junto con el autor Jacques Lecomte elaboraron un libro “*la felicidad es posible*” que habla de la manera como los seres humanos pueden atravesar una situación adversa por medio de elementos positivos que los caracterizan.

Adicionalmente, Suárez & Rodríguez(2004) en su publicación *la resiliencia y la subjetividad* dedican un capítulo entero a los estudios de Vanistendael y Lecomte quienes consideran que la resiliencia es mucho más que el hecho de soportar una situación traumática; consiste también en reconstruirse, en comprometerse con una nueva dinámica de vida. Ponen de muestra la experiencia del Psiquiatra Victor Frankl quién sobrevivió a un campo de concentración nazi. Frankl en su libro menciona que “lo

importante no es lo que nosotros esperamos de la vida, es lo que la vida espera de nosotros”, durante su experiencia se dio cuenta que sus compañeros en el campo de concentración se aferraban a una vida futura y mantenían esa esperanza proyectándose hacía sueños y metas que anhelaban cumplir cuando salieran de esa situación.

Por su parte, la escuela latinoamericana se enfoca en el estudio de la colectividad, a partir del abordaje de cuatro pilares principales; la autoestima colectiva, la identidad cultural, el humor social y la honestidad colectiva o estatal. Desde ésta perspectiva se pretende abordar la resiliencia a partir de la concepción comunitaria y social como red de apoyo ante cualquier emergencia. A diferencia de las escuelas europea y anglosajona, la escuela latinoamericana es mucho más reciente, tiene sus orígenes a mediados de los años 90, mientras que las anteriores comenzaron sus estudios sobre resiliencia a partir de los años 70 y 80.

La visión latinoamericana considera vital involucrar a toda la comunidad y fomentar la participación de las personas en la ejecución de los cuatro pilares mencionados. El primero de ellos la autoestima colectiva se refiere a la satisfacción del sujeto respecto a la pertenencia en una comunidad específica, la identidad cultural involucra todas las costumbres y valores inherentes al grupo, el humor social se refiere al uso del humor para afrontar la tragedia de una manera colectiva y finalmente la honestidad colectiva o estatal, se define como el manejo decente y transparente de los asuntos públicos a partir de la toma consciente de las decisiones en comunidad (Ospina, *et.al*, 2005).

Modelos y programas en el estudio de la resiliencia

El estudio de la resiliencia a través de modelos y programas, se ha enfocado en su mayoría en la investigación de la población infantil, gran parte de los autores de éste campo se han enfocado en niños y

adolescentes, a continuación se presentarán algunos estudios. Por ejemplo, Grotberg a través de su estudio desde un enfoque comportamental de modificación de conductas pretende identificar la influencia de los factores protectores, mencionados anteriormente, sobre el desarrollo de los niños. Melillo *et.al* (2004) mencionan varios estudios realizados por Grotberg, especialmente aquellos relacionados con la promoción de los factores protectores en los niños y adolescentes que presentan limitaciones mentales.

Grotberg considera que la familia “es el lugar más apropiado para comenzar a desarrollar los factores de resiliencia relacionados con la inteligencia”, para ello ubica los factores resilientes en un modelo triádico de la resiliencia, a partir de la identificación de tres factores: el apoyo social, las habilidades personales y las fortalezas personales. El modelo triádico de la resiliencia se basa en las siguientes preguntas, con el objetivo de identificar los factores resilientes presentes en los individuos:

-¿Quién en mi familia me enseña como lograr mi inteligencia emocional? “yo tengo” (apoyo social)

-¿Soy lo suficientemente agradable? ¿Trato de ayudar a otros? “yo soy” (habilidades personales)

-¿Soy capaz de expresar mis pensamientos y sentimientos? “yo estoy” y “yo puedo”(fortalezas personales)

Entrando en detalle, Melillo *et.al* 2001 describe uno por uno los factores del modelo:

Yo tengo: las personas del entorno en quienes confío y me quieren incondicionalmente, personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas, me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder y quieren que aprenda a desenvolverme solo, me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

Yo soy: una persona por la que otros sienten aprecio y cariño, feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto y respetuoso de si mismo y del prójimo. *Yo puedo*: hablar sobre cosas

que me asustan o me inquietan, busco la manera de resolver los problemas y de controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. Busco el momento apropiado para hablar con alguien o actuar y encuentro alguien que me ayude cuando lo necesito.

Yo estoy: dispuesto a responsabilizarme de mis actos y seguro de que todo saldrá bien.

El Modelo Trídico de la resiliencia pretende identificar una serie de comportamientos que requieren de factores de resiliencia y de acciones, por parte de sujeto. Este modelo se puede replicar en varios aspectos relacionados con la protección de los niños en situaciones estresantes y proporciona una herramienta muy valiosa, como modelo de resiliencia para futuras investigaciones.

Por otro lado, reafirmando la variedad de aplicaciones del concepto de resiliencia, desde un enfoque centrado en la variable se pretende evaluar el grado de conexión entre las características individuales y aquellas presentes en el ambiente, con la finalidad de indagar que factores inciden sobre la respuesta positiva en la adaptación cuando los índices de riesgo o adversidad de la situación son altos. Se trata de identificar el efecto o la influencia que tienen las variables como los factores de riesgo en relación con un resultado positivo ante la adversidad. Entre menor sea el riesgo, más posibilidades tienen los niños de afrontar la situación de una manera positiva a pesar de un evento negativo, puesto que cuentan con la ventaja del apoyo de sus familias, la educación, un ambiente seguro, buen cuidado médico, etc. (Lévano, 2005).

A partir del enfoque centrado en la variable se desprenden dos modelos que difieren en su ejecución: el modelo interactivo y el modelo indirecto. Por un lado, el modelo interactivo se encarga de medir el efecto de un moderador sobre la variable de riesgo o adversidad, un moderador es entendido como, la “vulnerabilidad” o los “factores protectores” que actúan sobre la cualidad del individuo o de su entorno, para adaptarse ante la amenaza, los padres y las capacidades individuales de los sujetos, funcionan como modelos de moderadores puesto que son sistemas protectores que influyen en la manera como el individuo actúa ante la adversidad.

Por lo tanto, el modelo interactivo se enfoca en el mejoramiento de la respuesta de esos sistemas de apoyo que garantizan el éxito en el afrontamiento del sujeto ante la dificultad. Mientras que el modelo indirecto por su parte, pretende indagar en que forma los mediadores influyen indirectamente sobre la respuesta positiva ante cualquier evento negativo, a través de la medición del grado de protección que brinda el mediador, más no el impacto que ejerce sobre la adversidad (López *et.al*, 2002).

Es importante aclarar la distinción entre el enfoque de resiliencia basado en el estudio de variables y aquel centrado en las personas. A través de los modelos basados en variables se hace énfasis en el análisis de la interconexión entre las variables que surgen a partir de una situación adversa, mientras que un modelo centrado en la persona, se lleva a cabo mediante estudios longitudinales, es decir a lo largo de la vida de las personas para observar un antes y un después en relación con los procesos de afrontamiento y de adaptación (Lévano, 2005).

Respecto a los estudios longitudinales Vanistendael y Lecomte (2002) mencionan que aunque sean dispendiosos y muy costosos, proporcionan una rica fuente de información respecto a las características personales de los sujetos en un extenso periodo de tiempo, de 5 a 40 años. Mediante estos estudios se pueden observar como los sujetos evolucionan y se desarrollan, a partir de una experiencia estresante y los resultados en general han arrojado que existe una pequeña proporción de niños que en la vida adulta se vuelven delincuentes o maltratadores.

Por lo tanto, evaluar la resiliencia a partir de un estudio longitudinal implica un alto costo de tiempo y energía, pero representa una herramienta muy útil para la observación de los sujetos a través del tiempo. Adicionalmente, Vanistendael a través del modelo de construcción de la resiliencia la “casita”, considera que uno de los aspectos fundamentales para la construcción de la resiliencia es encontrarle un sentido a la vida a partir de la apreciación de la propia existencia. (Vanistendael *et.al*2002)

Con respecto a lo mencionado anteriormente, otro aspecto que se estudia desde el enfoque centrado en la persona es la identificación de los individuos que sobresalen satisfactoriamente ante una

situación adversa con el objetivo de determinar que aspectos pueden conllevar a un resultado positivo, y cómo estos difieren de los individuos que no logran adaptarse adecuadamente a la adversidad. Este enfoque enfatiza en los sujetos resilientes y en sus capacidades y facultades para afrontar la adversidad. Uno de los estudios más renombrados en este caso fue realizado por Werner y Smith (1982-1992), ya mencionado, a partir de un estudio longitudinal en Kauai en 1954 con una cohorte de nacimiento identificada como un grupo de alto riesgo, luego este mismo grupo se evaluó entre 10 y 18 años para identificar factores en salud y desarrollo.

Desde éste enfoque se reafirma la concepción de proceso dinámico y cambiante de la resiliencia, que varía respecto al transcurso de la vida de los individuos. Gracias a este estudio desde el enfoque centrado en la persona se comenzaron a identificar los recursos de la capacidad humana que caracterizan a los individuos resilientes en comparación con una inadecuada adaptación en niños con alto índice de riesgo en su historia de vida. La intervención para éste modelo se enfoca en dos aspectos: buenos resultados y la adversidad junto con el riesgo. En general ambos aspectos se evalúan a partir de tres tareas del desarrollo: los logros académicos, la conducta relacionada con el seguimiento de normas versus una conducta antisocial y la competencia social entre pares.

Adicionalmente según Masten *et al.*, (1999) citado en López *et.al* (2002) consideran que es importante identificar los relatos de las historias de vida de los individuos para poder indagar como afrontaron situaciones de mucho estrés, ej. la pérdida de un familiar, un conflicto marital o la violencia por parte de un pariente alcohólico. Mediante la comparación de esos relatos entre grupos resilientes y no resilientes, se pueden obtener datos relativos al grado de riesgo y resultados positivos ante la adversidad.

Así mismo, a partir del modelo de la interacción persona- ambiente el autor Michel Rutter considera que el poder de la capacidad humana está dado por la respuesta ante la amenaza y lograr afrontarla de una manera satisfactoria. Esta visión centrada en la relación persona-ambiente se concentra en la escuela de pensamiento anglosajona y en la segunda generación de pensadores, que ponen de

manifiesto el estudio de la influencia del ambiente en las personas, Rutter como representante de ese grupo de pensadores, señala en sus estudios la asociación de distintos procesos con la adaptación positiva ante la adversidad.

Otro autor que hace parte de la misma rama de pensadores es Grotberg, puesto que considera que la resiliencia es el producto de la interacción de tres factores principales: el apoyo social que se refiere al yo tengo, las habilidades personales (yo puedo) y las fortalezas personales (yo soy, yo estoy), mencionados con anterioridad. El objetivo principal de éste estudio es lograr que los individuos generen confianza en sí mismos, identifiquen fortalezas y evalúen los recursos proporcionados por el entorno. Estos estudios se basan principalmente en niños y adolescentes que viven en ambientes vulnerables (Ospina *et.al*, 2005).

Al ser la resiliencia un concepto que en su evolución se ha caracterizado por sus múltiples definiciones, existen diversos modelos, como se evidenció anteriormente, desde los cuales ha sido estudiado. Generalmente, mediante la revisión de la literatura se encuentran modelos de intervención enfocados hacia la población infantil y adolescente, sin embargo no se pueden descartar otros estudios con adultos y desde distintos contextos.

Wolin y Wolin consideran que la resiliencia debe ser estudiada desde la identificación de una amplia gama de factores para todo tipo de edades y para ello desarrollan un modelo llamado *la mandala de la resiliencia* mediante el cual señalan siete características de la personalidad presentes en las personas resilientes: introspección, independencia, capacidad para relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad (Kotliarenko, *et.al*, 1997).

Varios autores coinciden en que las características mencionadas en *la mandala de la resiliencia*, son aplicables para potencializar el óptimo desarrollo de los individuos que presentan un alto grado de riesgo bien sea por factores sociales o biológicos. Por ejemplo, la característica de la moralidad tiene mucha incidencia en la conformación de los factores protectores que se ubican en el entorno de los

individuos, referente a ello Munist *et.al* (1998) afirman que “la resiliencia es un instrumento clínico que exige un cuadro de referencia moral. Esto implica que un individuo debe superar la situación de adversidad dentro de las normas culturales en las que él se desenvuelve”, por lo tanto la cultura y las normas sociales, tienen un impacto significativo sobre la resistencia a la adversidad, puesto que proporcionan un apoyo fundamental (instituciones educativas, centros de salud, familia, amigos, pares, etc).

Así mismo, la resiliencia ha sido estudiada desde el contexto de las organizaciones. En la actualidad, el aumento de los trabajos temporales ha cogido mucha fuerza y esto ha generado angustia, sentimiento de impotencia, aislamiento social y sensación de engaño por parte de los trabajadores que por recorte de personal se han quedado sin trabajo.

Vickers &Parris (2007) realizaron un estudio mediante el cual entrevistaron a nueve hombres y una mujer que habían sido despedidos de su trabajo y encontraron que de esa muestra de trabajadores ninguno tenía características resilientes que pudieran permitir una adaptación positiva a la situación. Lo que se extrae de este estudio y a la conclusión que llegan los autores, es que pensar en que los trabajadores cuentan con las capacidades para enfrentar un despido es un imposible, puesto que esta situación conlleva a una baja autoestima del trabajador, ya que se reduce la confianza en sí mismo y en sus capacidades como profesional.

Estos autores consideran que recuperarse de esta situación representa un reto para los trabajadores y que desde las organizaciones se debe procurar manejar el proceso de despido de una manera más humana, puesto que de esta manera se podrán reducir consecuencias negativas para los trabajadores en cuanto a la percepción de sí mismos.

Respecto a la ejecución de programas en la actualidad, ha crecido el interés desde las Ciencias Humanas y Sociales por estudiar la resiliencia desde un marco teórico que garantice a los profesionales de la salud y de la educación la elaboración de proyectos y programas dirigidos a recuperar “la salud, la dignidad y la condición humana de millones de personas inmersas en situaciones de adversidad”

(Fiorentino, 2008). Melillo (2002) añade que las familias y las escuelas deben encargarse de generar programas que promuevan y refuercen las características resilientes de los sujetos, no sólo niños y adolescentes sino de todas las edades.

La resiliencia es considerada fundamental para la promoción de la salud de los individuos. Estudios como *La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres* (Ospina, *et.al* 2005) mencionan la importancia de trabajar bajo el concepto de promoción y prevención en salud, puesto que “la resiliencia puede ser abarcada desde programas, políticas y acciones basados en la proclamación del bienestar de los sujetos en situación vulnerable”.

Así mismo, Grotberg considera que ocuparse del rol de la resiliencia es trabajar sobre el desarrollo de la capacidad humana para enfrentarse, sobreponerse y fortalecerse ante una experiencia adversa. Desde un modelo de promoción de la salud se maximizan esas capacidades y el potencial del ser humano. Promover espacios desde la salud pública que trabajen en resiliencia, generaría un gran aporte para el bienestar de los individuos que están más expuestos al riesgo. La finalidad de estos programas o estrategias de intervención deben enfocarse hacia “el compromiso de los individuos con el comportamiento resiliente y con la obtención de resultados positivos, incluyendo un sentido acrecentado de bienestar y calidad de vida” (Grotberg, 2004).

Por otro lado, Monroy *et.al* (2011) mencionan varios estudios que demuestran la importancia del rol de las redes sociales como la familia y la comunidad en la incidencia de la vulnerabilidad y en la capacidad de resiliencia de los individuos..

Por lo tanto, la finalidad es poner en práctica programas que susciten una crianza adecuada que cumpla con tres aspectos, esenciales para su abordaje (Monroy *et.al* (2011)). Primero, los programas deben especificar estrategias orientadas a identificar factores de riesgo, segundo es necesario que esas estrategias estén orientadas hacia la calidad de recursos para que niños y adolescentes se desarrollen adecuadamente y tercero los procesos deben estar orientados hacia un aumento de la confianza de los

sujetos e insistir en el sentimiento de control personal desde una perspectiva interjuego entre gen y medioambiente. A partir de éste modelo se maneja la interacción entre lo biológico, genético y la reacción física de los organismos ante el estrés junto con un análisis de los factores de riesgo presentes en el medio ambiente, la familia, la comunidad y en las relaciones interpersonales.

Adicionalmente es importante tener en cuenta que no basta sólo con implementar los programas, es fundamental controlar el seguimiento de actividades y la consecución de objetivos claros y bien definidos con el fin de verificar el impacto en la población para la cual se está trabajando. En un estudio acerca de los diferentes instrumentos de medición de la resiliencia de la Universidad de San Martín de Porres en Perú, Lévano (2005) considera indispensable “identificar que se lleva a cabo para medir la eficacia y el impacto de los programas de intervención”, y citando a Infante (2002), este autor presenta la clasificación de los modelos en tres tipos, de adversidad, de adaptación positiva y el proceso de resiliencia, que serán expuestos en detalle a continuación.

La medición de la adversidad considera tres aspectos principales para medirla; la medición del riesgo, la medición de una situación de vida específica y la constelación de múltiples riesgos. Para la medición del riesgo se abarcan múltiples factores y a través de un instrumento se indaga acerca de la manifestación de eventos negativos en situaciones adversas, como la pérdida de un ser querido. En la situación de vida específica se evalúa la relación directa o indirecta de los factores de riesgo sobre la experiencia de vida y finalmente, la constelación de múltiples riesgos se evalúa la resiliencia mediante la valoración de los múltiples factores que pueden incidir desde lo social, económico, individual y familiar Infante (2002),..

Por su parte, el modelo de adaptación positiva, se basa en la evaluación de tres factores: la adaptación según múltiples factores, mediante el cual se indaga la adaptación del individuo según el logro de metas de acuerdo a la etapa ciclo vital en la que se encuentre. Para este modelo la ausencia de desajuste, se refiere a la identificación de rasgos psicopatológicos críticos que se evalúan por medio de

cuestionarios clínicos. Finalmente, la constelación de adaptación, mide rasgos de comportamiento o de adaptación según el desarrollo de cada individuo.

El modelo de adaptación positiva es un claro ejemplo de la complejidad del estudio en resiliencia, puesto que es la resiliencia debe ser abordada como un proceso multifactorial, mediante el cual influyen innumerables factores para el análisis de sus resultados. A continuación se ampliará más la información respecto a éste punto.

Límites y fortalezas: estudio de la resiliencia

A lo largo de la literatura se han identificado múltiples definiciones del concepto de resiliencia y por lo tanto, modelos de intervención muy variados. Esta variedad de definiciones y perspectivas pueden representar un obstáculo para la medición de la resiliencia, puesto que no existe un método de evaluación unificado que dé cuenta de la confiabilidad de los instrumentos utilizados y así mismo no existe un consenso respecto a la naturaleza de los factores de riesgo y los factores protectores. Windle, *et.al* (2011) presentan un artículo en el que exponen las diversas metodologías desde las cuales se estudia la resiliencia y concluyen que “encontrar una definición operativa del concepto de resiliencia representa un reto para los investigadores del campo”.

Los criterios que se evalúan para determinar la validez de un modelo de aplicación para la resiliencia, según Windle *et.al* (2011) son: 1. identificar las medidas utilizadas escalas de medición y el alcance de la población, 2. evaluar el rigor psicométrico de la medición, 3. identificar las implicaciones investigativas y de práctica detrás del modelo y 4. determinar si realmente existe un patrón estandarizado en la medición de la resiliencia.

A partir de la revisión, de más de dos mil trabajos en resiliencia estos autores encontraron quince escalas de medición, en las cuales se presentan algunos límites en la calidad de evaluación del concepto. El rigor psicométrico es un criterio que determina varios factores: la validez del contenido, la consistencia interna, criterio de validez, la validez del constructo, la reproductibilidad, la capacidad de respuesta,,

etc... En relación con la validez de los modelos los autores mencionan que La Escala de Resiliencia Breve es un método que evalúa la resiliencia como un resultado para adultos, tuvo un alto puntaje en validez del constructo pero no lo mide como un proceso dinámico mediante el cual confluyen no sólo las características del individuo resiliente sino también los factores protectores presentes en la familia y en la comunidad. Por lo tanto, este estudio confirma la necesidad de realizar evaluaciones que den cuenta de la complejidad del concepto de resiliencia y puedan medir las diversas facetas del mismo

Por otro lado, una investigación realizada por Cárdenas y López en el 2011 menciona algunos límites en el estudio de la resiliencia, a partir de la revisión de 161 artículos, entre 1996 y 2006, de los cuales 33 fueron analizados puesto que eran investigaciones relacionadas con la resiliencia y la vejez, la gran mayoría, el 72 % eran originarios de Canadá o Estados Unidos y ninguno de América Latina, lo cual manifiesta una baja representación latina en la publicación de la temática.

De este hallazgo surge la necesidad de desarrollar más investigaciones en América Latina, que puedan dar resultados tomando muestras poblacionales. En Colombia existen numerables factores de riesgo en poblaciones vulnerables, a partir de las cuales valdría la pena trabajar.

Con el objetivo de identificar elementos comunes o diferenciadores en cuanto a la definición del concepto de resiliencia, a partir de la revisión de la literatura de los treinta y tres artículos consultados se encontraron 31 definiciones del concepto de resiliencia diferentes, lo que confirma la complejidad en su estudio. En conjunto las definiciones coinciden en que la resiliencia es entendida como una capacidad o habilidad personal y en su estructura básicamente que en la mayoría de las definiciones se encontraban los siguientes cuatro elementos: la resiliencia es definida como un atributo, con sus manifestaciones, dimensiones de la vida en las que se evidencian las demandas del ambiente.

En los 33 artículos se identificaron algunos conceptos relacionados con la resiliencia que fueron un elemento común en las definiciones, conceptos respecto a “productos del desarrollo que permiten una mejor vivencia del proceso de envejecimiento y las interacciones entre características individuales y las demandas ambientales” (Cárdenas, *et.al*, 2011). A partir de este estudio se hallaron datos relevantes

respecto al estudio de la resiliencia en la vejez que sirven como un llamado de atención a los investigadores, puesto que merece la pena profundizar en su estudio, ya que como lo menciona el artículo la expectativa de vida de la población mundial va aumentando y las generaciones futuras serán en su mayoría ancianos, por lo tanto es absolutamente necesario indagar acerca de la vejez y el desarrollo de programas que promuevan el bienestar en esta etapa de la vida.

Cárdenas *et.al* del 2011 evidencian la dificultad en la operación del concepto de resiliencia en relación con la vejez. Este artículo pone de manifiesto que en “ en la actualidad no existe un consenso respecto a la definición de la resiliencia en la vejez” lo cual genera un obstáculo para la comparación entre investigaciones respecto al uso del concepto, pero al mismo tiempo representa la multidimensionalidad de la resiliencia, ya que puede ser estudiada desde diversas disciplinas.

En respuesta a la necesidad de abordar el concepto de resiliencia desde la visión de proceso teniendo en cuenta la interacción de varios factores que inciden en una adaptación positiva por parte del sujeto ante la adversidad algunos autores Dallos (1996), Falicov (1988) y Patterson (2002) citados en Villalba *et.al* (2003) estudian la resiliencia desde la identificación de los factores resilientes presentes en la familia. Por ejemplo, Dallos (1996) pone de manifiesto la importancia de la presencia de la unión familiar durante el proceso de resiliencia puesto que en la familia se encuentran recursos como la cohesión, la comunicación franca, la reafirmación de las creencias, etc que dan cuenta del gran potencial de cambio que es fundamental para afrontar cualquier condición de adversidad.

Mediante este estudio Villalba *et.al* (2003) menciona varios autores pertenecientes al modelo de inversión social que en sus postulados consideran distintos factores que deben ser estudiados en la investigación de resiliencia. Ungar (2003) considera cuatro factores fundamentales a los cuales denomina niveles ecológicos, en los que la familia juega un papel primordial. Los factores son: las características propias de los niños, las interpersonales, las de familia y del ambiente socio-cultural. Teniendo en mente estos factores, Ungar reafirma que se puede generar un programa dirigido a la identificación y evaluación

sobre como los sujetos apoyados por su familia, resisten situaciones adversas como la pobreza. El modelo de inversión social mencionado anteriormente permite esclarecer un poco el panorama de aplicación respecto a la amplia gama de modelos que investigan la resiliencia, puesto que reafirma la necesidad de estudiar la resiliencia desde una visión de proceso, dinámico y complejo mediante el cual confluyen diversos factores que hacen parte de la vida de los seres humanos.

Otro aspecto importante desde el cual se debe estudiar al resiliencia es la comunidad, y el modelo de inversión social considera que la familia debe identificar aquello que le aporta su comunidad como la educación o espacios para la cultura, que puedan significar una oportunidad para afrontar la adversidad de una manera positiva.

Así mismo, Herrman, Stewart, Díaz-Granados *et al* 2011 mencionan que uno de los factores desde los cuales debe ser estudiada la resiliencia es el ambiente o los recursos del sistema que rodean a los individuos. Estos autores definen tres factores importantes: la persona, lo biológico-genético y el ambiente. Consideran que estudiando esos tres factores se pueden generar programas que mantengan la promoción de la resiliencia durante todas las etapas del ciclo vital. Por ejemplo en los niños y adolescentes mediante la educación y los espacios de diversión y cultura, en los adultos a través de su espacio de trabajo donde reciban capacitaciones en torno a las distintas herramientas útiles para aprender a afrontar los cambios que producen estrés y en la vida del adulto mayor procurar proteger el bienestar de los individuos mediante actividades que promuevan su salud física, psicológica y mental.

La importancia del estudio del ciclo vital se evidencia también en los estudios longitudinales que dan cuenta de la complejidad del abordaje en resiliencia. Son estudios costosos, que observan a los sujetos mediante un periodo prolongado de años que requiere dinero, tiempo y energía, pero que proporcionan datos muy valiosos, como el hecho de que la resiliencia no es un rasgo estático de la personalidad, es más bien variable y se desarrolla con el pasar de los años.

Por otro lado, de acuerdo a la literatura consultada se ha encontrado que la mayoría de estudios en resiliencia han sido partícipes de los modelos centrados en la persona, mediante los cuales se han desarrollado estudios longitudinales como el estudio realizado en Kauai ya mencionado. Gracias a este tipo de estudios se logra identificar el desarrollo de los niños en su vida adulta y determinar cuáles son los factores que más influyen para lograr la resiliencia, puesto que proporcionan una información muy valiosa para el estudio de la resiliencia, y para la psicología del desarrollo.

Así mismo, el enfoque centrado en la persona pone de manifiesto una preocupación particular sobre los recursos, capacidades y habilidades a disposición del individuo para resistir y ser resiliente ante situaciones adversas y se considera válido el método comparativo partiendo de dos grupos experimentales: por un lado individuos o grupos resilientes y por otro, los no resilientes, con el objetivo de identificar las diferencias entre ambos (Masten, 2011).

En respuesta a la complejidad en el estudio de resiliencia Masten ,2011 propone una nueva investigación denominada sinergia traslacional que se fundamenta a través de la creación de una síntesis en torno al término, puesto que como se evidencia en el estudio de Cárdenas *et.al* 2011 existe una amplia gama de definiciones que dificultan su abordaje .El primer paso para lograrlo es mediante la promoción de la resiliencia de modo tal que sea comprensible, por lo tanto se transformaría la misión de la investigación para todo tipo de estudio , al enfatizar en que primero los investigadores deberán comprender su significado y luego si realizar los estudios pertinentes.

Otra característica que deben tener las futuras investigaciones en resiliencia tiene que ver con los diseños y métodos utilizados en los modelos de intervención, los cuales deberán posicionarse en el campo teniendo en cuenta el contexto de la población a la cual se hará el estudio y generar un espacio de colaboración entre los investigadores , con el fin de desarrollar y redefinir en conjunto las investigaciones en torno a la resiliencia.

Así mismo, es importante destacar las fortalezas del estudio en resiliencia, una de ellas es la evolución del concepto. En los primeros estudios de resiliencia el enfoque se limitaba a identificar como las personas afrontaban negativamente las situaciones difíciles y disruptivas de su vida, ej. el abandono de sus padres en la niñez o la violación. Pero esta visión fue cambiando mediante nuevos estudios de resiliencia en los que los investigadores pudieron observar los aspectos positivos de las personas, identificarlos y promoverlos mediante programas y políticas de promoción y prevención en salud, puesto que esos aspectos eran una fuente muy valiosa de conocimiento respecto a las habilidades y competencias de los seres humanos.

Continuando con las fortalezas proporcionadas por el estudio de la resiliencia Melillo *et.al* 2001 mencionan que existen básicamente dos ventajas en la investigación de la resiliencia: primero que se contribuye al cambio de la percepción del ser humano, desde la concepción de una persona enferma a una persona llena de capacidades para afrontar la adversidad, y segundo, que aporta información valiosa para el estudio del desarrollo humano en cuanto a la identificación de factores presentes en el entorno como el ambiente y el contexto, y que a partir de algunas investigaciones se ha encontrado que influyen sobre la adaptación a la situación adversa.

Vale la pena aclarar en relación con lo que menciona Melillo *et.al* 2001 que para la ejecución de un modelo de resiliencia se deben tener en cuenta todos esos factores que influyen en que las personas logren adaptarse positivamente ante la adversidad. El concepto de resiliencia no puede quedarse solo con la definición de que es la capacidad humana para resistir la adversidad, para su estudio se deberá mencionar todos los demás conceptos que inciden en el proceso: los factores de riesgo, las competencias, la autonomía, la robustez mencionados con antelación, con la finalidad de comprender la manera en que cada sujeto afronta determinada situación.

Así mismo, de acuerdo a lo evidenciado por Villalba *et.al* 2011 es indispensable considerar la inversión social puesto que la resiliencia debe ser abordada desde la comunidad, ya que es un espacio

mediante el cual las personas pueden contar con herramientas útiles para salir satisfactoriamente de cualquier situación adversa y esos programas o políticas que proporcione la comunidad, deberán ir enfocados hacia el bienestar de los individuos de acuerdo a sus necesidades y al tipo de población, adultos, jóvenes o ancianos.

Un aspecto muy importante es la psi coeducación que así mismo se manifiesta en el estudio de Villalba et,al 2011, proporcionarle a los individuos instrumentos esenciales para su vida y enseñarlas como pueden actuar ante la adversidad, pone de manifiesto un cambio importante que beneficia a los sujetos. Por ejemplo, en el ambiente de trabajo se pueden realizar talleres o capacitaciones que sensibilicen a los trabajadores sobre temas relacionados con el manejo del estrés, estilos de afrontamiento, inteligencia emocional, relaciones interpersonales, etc. Un instrumento útil es el trabajo en grupo, puesto que se generan espacios de discusión mediante los cuales se intercambien ideas, opiniones y experiencias de vida, puesto que mediante la experiencia de vida de otros se genera una reflexión y aprendizaje sobre como afrontar la vida para sí mismo. El lema sería: aprender de lo vivido, para plantear estrategias de afrontamiento en el futuro.

En un estudio Wilson & Ferch 2005 *Enhancing resilience in the workplace Trough the Practice of caring relationships* mencionan que la resiliencia puede ser potencializada en el ambiente de trabajo a partir de un modelo enfocado en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre compañeros de trabajo. Este modelo se basa en cinco aspectos que contribuyen a la resiliencia: 1.tener un ambiente de apoyo que permita que se de el cambio, 2. desarrollar la autoestima y la autonomía personal, 3. mantener la madurez emotiva de los sujetos, 4.incentivar un pensamiento creativo y 5. tener un sentimiento de esperanza para el futuro.

Actualmente la organizaciones se encuentran sujetas a continuos cambios, según el Foro Económico Mundial en un informe del presente año a partir de una encuesta a 469 expertos y líderes empresariales, se considera que los riesgos que amenazan a las organizaciones son: el cambio climático,

las catástrofes naturales, los organismos terroristas, y la variabilidad de la economía (Alvarez-Moro, 2012). Estos cambios pueden generar incertidumbre, miedo y angustia en los empleados que temen perder su puesto de trabajo. Es por esto, que desarrollar un programa que enseñe a los trabajadores sobre como afrontar estos cambios es de vital importancia para velar por el bienestar y la salud física, mental y psicológica de los mismos.

En el modelo propuesto por Wilson & Ferch 2005 promoción de la resiliencia se clasifica en cuatro dimensiones; a través de las relaciones interpersonales: primero que todo es necesaria una transformación personal que se denomina el conocerse a sí mismo, luego responder ante la comunidad, seguido de esto reconciliar la disonancia que puede existir entre las relaciones humanas y por último, trascender a nuevos comienzos. Estos autores consideran que si los trabajadores se conocen mejor en un nivel más profundo de sí mismos, en este sentido podrá generarse un ambiente en el cual reinen las relaciones positivas, donde los miembros de la organización se sientan libres de decir lo que piensan y sienten. Mediante la creación de un ambiente positivo la presencia de cambios podrá ser afrontada de una mejor manera, siempre y cuando las relaciones interpersonales se encuentran fortalecidas y exista una verdadera red de apoyo entre los compañeros de trabajo.

Técnicas e instrumentos de intervención

Para revisar el diseño de otros programa de resiliencia, se consultaron en total 13 artículos en la base de datos de ProQuest publicados entre 2009 y 2013, con el objetivo de identificar las técnicas e instrumentos que se aplican actualmente para la construcción de la resiliencia. A continuación se evidencian los resultados:

Tabla1. Objeto de estudio

Objeto de estudio	Total de artículos
Niños, adolescentes y estudiantes universitarios	5
Militares	2
Otros	6
	13

Tabla 2. Definición Concepto de resiliencia

Definición concepto de resiliencia	Total de artículos
Proceso (que abarca aspectos del individuo cómo el bienestar físico, psicológico y social)	1
Proceso (factores de riesgo y protectores)	1
Capacidad del individuo (sobrellevar la adversidad)	2
Otros*	9
	13

*Nota: para la categoría de otros se encontraron varios elementos: como un resultado positivo ante el estrés o ante el riesgo, un mecanismo de afrontamiento, como un factor protector, recurso protector que está disponible en cada individuo y cómo un sinónimo de auto-realización.

Tabla3. Técnicas de intervención

Técnicas de intervención	Total de artículos
Entrevistas semi-estructuradas	3
Programas de psicoeducación	3
Biblioterapia (lectura de relatos de supervivencia)	2
Terapias de relajación muscular y respiración	1
Otros *	4
	13

*Nota: otros artículos reportaron la elaboración de escalas de medición con alta confiabilidad y validez, de donde se extraían pensamientos y comportamientos relacionados con la adaptación al estrés, mecanismos de afrontamiento, competencias, habilidades, aspiraciones, relaciones familiares, etc en general aspectos fundamentales de los individuos.

Tabla 4. Variables para el estudio de resiliencia

Factores protectores

Factores protectores	Total de artículos
Resiliencia	5
Expresión de emociones positivas	4
Afrontamiento positivo	4
Apoyo social y familiar	3
Espiritualidad	1
Salud física	1

Tabla 5. Variables para el estudio de resiliencia

Factores de riesgo

Factores de riesgo	Total de artículos
Factores ambientales (violencia, pobreza, enfermedades crónicas o de transmisión sexual en la familia, abuso de sustancias, etc)	6
Depresión y síntomas depresivos (ideas e intentos suicidas)	4
Rendimiento académico (fracasos escolares, ambiente escolar, dificultades de aprendizaje)	3
Otros*	5

*Nota: otros artículos reportan factores de riesgo como el sobrepeso, dormir poco, trabajar más de veinte horas a la semana, embarazos no-deseados o tempranos, el racismo, la discriminación, pero estos son muy específicos.

Es importante aclarar que los resultados arrojados por la revisión mencionada respecto a las variables en el estudio de la resiliencia, no suman el total de los trece artículos encontrados, puesto que por cada estudio generalmente se estudiaban dos o más variables.

Justificación y Planteamiento del problema

A partir de la revisión de la literatura respecto a la resiliencia entendida como un proceso y los diversos programas de intervención, se pudo encontrar que aunque algunos sujetos que refieren factores de riesgo significativos, como la pobreza, enfermedades crónicas, bajo o nulo nivel de educación (Fiorentino, 2008), presentan factores protectores que funcionan como neutralizadores del riesgo o factores protectores, para resistir la dificultad, ej. tener una red de apoyo, desarrollar habilidades y fortalezas personales, afrontar de manera positiva las dificultades, etc. Es decir, los diferentes estudios consultados mencionan que gracias a esos aspectos los sujetos han podido superar situaciones adversas y salir triunfantes de éstas.

Por lo tanto, el principal propósito de ésta investigación es partir de la teoría para identificar varios tipos de técnicas utilizadas en programas de intervención que hayan obtenido resultados satisfactorios, y a partir de esas deducciones diseñar una herramienta que pueda facilitar el proceso de resiliencia desde una perspectiva de bienestar y salud, en los seis trabajadores que desempeñan labores de jardinería en una empresa familiar, SAUCOS Ltda, que presentan factores de riesgo, como dificultades económicas, bajo nivel de educación y pocas oportunidades, abuso de alcohol, familias disfuncionales, etc.

Adicionalmente, en la revisión de la literatura para éste estudio se encontraron pocas referencias de resiliencia en relación con contextos laborales, por lo tanto sobre ésta limitación se desprende el intención de plantear la aplicación de un instrumento que responda a la ley 1616 en salud mental del 2013, la cual obliga a que las empresas desarrollen programas para la Salud Mental. Por lo tanto, el desarrollo del taller aporta beneficios tanto para los empleados como para los empleadores, puesto que si

las organizaciones desarrollan programas de bienestar, aumentará potencialmente la satisfacción del personal, se reducirá el ausentismo y se incrementará la producción (Chiavenato, 2001)

Por lo tanto, partiendo de la historia particular de cada uno de los seis participantes, sesión tras sesión se proporcionarán una serie de capacidades fundamentales en el momento de enfrentar la dificultad, puesto que se trabajarán distintos pilares de la resiliencia, que según la literatura son básicos para la construcción de la resiliencia, con el objetivo de verificar el impacto del taller y comparar los hallazgos teóricos con los resultados obtenidos.

Desplegar programas que trabajen sobre las capacidades personales, aporta resultados positivos para el crecimiento personal de los individuos y en concordancia con lo expresa Munist *et.al* (1998) la resiliencia es “un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único, es enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo” Para ello el presente estudio se enfoca en las experiencias propias de cada sujeto, con la finalidad de que cada uno se apropie de su proceso

Por lo cual, luego de la ejecución del taller se deberá responder a la siguiente pregunta: ¿Qué impacto tiene la aplicación de un programa de Resiliencia en las capacidades y el afrontamiento a eventos traumáticos en los trabajadores de SAUCOS Ltda que participaron del taller?

Objetivo General

Aplicar y evaluar un programa de resiliencia como un proceso que promueve capacidades favorables y un afrontamiento a los eventos traumáticos adversos en la población de la empresa familiar SAUCOS Ltda.

Objetivos Específicos

Construir el proceso resiliente en el personal de SAUCOS Ltda, mediante el desarrollo de diferentes actividades y tareas con ese fin

Determinar la eficacia de la intervención respecto a los pilares de la resiliencia.

Evaluar el impacto del taller a través de la comparación de los puntajes obtenidos en el pre-test y post-test..

Diseño

Revisión de literatura y estudio cuasi-experimental, con aplicación de un pre-test (cuestionario de resiliencia fuerza y seguridad personal), un taller de fortalecimiento de las capacidades personales para afrontar la dificultad desarrollado durante seis sesiones entre abril y mayo y finalmente un post-test (Escala de Resiliencia mexicana RESI-M), estos instrumentos serán abordados con mayor detalle a continuación.

Participantes

Los sujetos que participaron en éste estudio desempeñan labores de jardinería en SAUCOS Ltda. De un total de veintiocho trabajadores, cinco trabajan en el área administrativa, y de los veintitrés restantes, que trabajan en jardinería, riego y mantenimiento, trece aceptaron participar. La población con la que se trabajó son personas de escasos recursos económicos que presentan factores de riesgo psicosocial (abuso de alcohol, familias disfuncionales, baja escolaridad, problemas económicos, etc) Estos factores influían directamente en la forma como se debían estructurar las actividades.

Inicialmente se comenzó el taller con trece participantes, pero al final la muestra se redujo a seis, de los cuales todos son hombres, entre veintiún y cincuenta años de edad. La muestra fue seleccionada

intencionalmente, puesto que los participantes debían en su totalidad, desempeñar las mismas funciones para que fuera una muestra homogénea.

Es importante anotar, que el tipo de cargo, dificultó la participación del total de trabajadores, puesto que tienen que rotar por toda la ciudad de un contrato a otro lo cual significaba un obstáculo para la constancia durante las sesiones.

Consideraciones éticas

De acuerdo con la ley 1090 del 2006 los profesionales en psicología que realicen cualquier tipo de investigación deben responder al código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología específicamente los artículos 50 y 52. El primero menciona que los psicólogos al realizar una investigación con sujetos humanos, deberán basarse en los principios éticos de respeto, dignidad, y proteger ante todo los derechos y el bienestar de los participantes. Mientras que el segundo, se refiere a la obligación que tiene el profesional en psicología de entregar un consentimiento informado antes de una investigación para explicarles a los participantes los objetivos, beneficios y riesgos implícitos en el estudio para que pueda decidir si quiere o no participar.

Así mismo, en la resolución número 8430 de 1993 se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Específicamente en el capítulo primero referente a los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, se dedica un artículo a nombrar los criterios que se deben tener en cuenta, dentro de ellos el consentimiento informado, el cual se debe entregar en físico a los sujetos que participen del estudio. El consentimiento informado elaborado para este estudio cumple con lo estipulado por el artículo número quince del decreto mencionado (*Ver Anexo #1*).

Instrumentos

Para evaluar antes y después el impacto del programa trabajado, se utilizaron dos pruebas: El Cuestionario de resiliencia, fuerza y seguridad personal (Gonzalez Arratia y cols, 2008) y la prueba

RESI- M, las dos validadas con población mexicana. Cada uno de estos instrumentos se detalla a continuación.

Cuestionario de resiliencia, fuerza y seguridad personal.

El cuestionario de resiliencia fuerza y seguridad personal está conformado por 50 reactivos con un rango de respuesta de diez puntos que van de 0 al 100 % para cada uno, con una confiabilidad de $\alpha=0.9065$. Fue validada en adolescentes mexicanos (González Arratia, et al., 2008) y por Villegas & Zamudio (2006) obteniéndose un coeficiente Alpha $\alpha=0.92$ (*Ver anexo #2*)

Se divide en cinco factores para evaluar el grado de resiliencia en los sujetos.

Seguridad personal: indica juicios acerca de sí mismo, sobre la capacidad que tiene el individuo para la solución de problemas y genera confianza y sentido de competencia

Autoestima: se refiere a la percepción de sí mismo de aceptación y aprecio

Afiliación: se refiere a la percepción que tiene el individuo de que cuenta con redes de apoyo, genera un sentimiento de pertenencia, vínculos significativos con los que cuenta para enfrentar una situación de adversidad.

Altruismo: indica los juicios generales acerca de la capacidad de proveer ayuda a otros.

Familia: elemento protector que se constituye de vínculos afectivos que le ofrecen seguridad, estabilidad y apoyo proporcionado por al menos un adulto significativo.

Del total de cincuenta reactivos, el número cincuenta que evaluaba la afiliación no se tuvo en cuenta para el puntaje total, puesto que no correspondía al contexto laboral.

Escala de resiliencia mexicana (RESI-M)

La escala de resiliencia mexicana consta de cuarenta y tres reactivos con cuatro opciones de respuesta tipo Likert: totalmente de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. La escala se agrupa en cinco factores para medir el grado de resiliencia en los sujetos.

Fortaleza y confianza en sí mismo: se refiere a la claridad que los individuos tienen sobre sus objetivos, al esfuerzo que ponen para lograrlos, a la confianza, al optimismo, fortaleza y tenacidad con la que enfrentan los retos.

Competencia social: se refiere a la facilidad de los individuos para relacionarse con los demás.

Apoyo familiar: indica las relaciones de apoyo y lealtad que se presentan dentro de la familia.

Apoyo social: se refiere a los vínculos afectivos que se presentan entre individuos de grupos sociales como los amigos, profesores, etc.

Estructura: indica la capacidad de las personas para organizarse, planear actividades y el tiempo, tener reglas y actividades (*Ver Anexo # 3*).

Esta escala fue convalidada por la población mexicana obteniendo un alpha de Cronbach de .87, teniendo en cuenta la totalidad de los factores evaluados.

Variables

Las variables se agruparon en cuatro categorías, alimentadas por cada una de las pruebas aplicadas.

Fortaleza y confianza en sí mismo: esta categoría o grupo hace referencia a la capacidad individual de auto-evaluarse y generar juicios sobre sí mismo y confianza para tomar decisiones, y la forma como se

asumen retos y se resuelven los problemas. En la prueba Cuestionario de Resiliencia, fuerza y seguridad personal se evalúa como seguridad personal y en la prueba RESI-M como fortaleza en sí mismo. .

Apoyo social: esta categoría hace referencia a los vínculos afectivos que crea un individuo y el sentido de pertenencia en el momento de presentar alguna dificultad, generalmente con familiares y amigos. En la prueba Cuestionario de Resiliencia fuerza y seguridad personal se evalúa como afiliación y para la prueba RESI-M como apoyo social.

Competencia social: ésta categoría tiene que ver con la capacidad de los individuos para relacionarse con los demás, y ayudar a otros. En la prueba Cuestionario de Resiliencia fuerza y seguridad personal se evalúa como altruismo y en la prueba RESI-M como competencia social.

Apoyo Familiar: ésta categoría se refiere a un elemento protector que ofrece seguridad, estabilidad y en la escala, a las relaciones de apoyo y lealtad presentes en la familia. Para la prueba de Cuestionario de resiliencia: fuerza y seguridad personal se evalúa como familia y para la prueba RESI-M como apoyo familiar.

Procedimiento

Aplicación del pre-test.

La primera prueba que se le aplicó a la muestra fue el Cuestionario de Resiliencia: fuerza y seguridad personal, mencionada anteriormente. Para su aplicación fue importante considerar a tres participantes que no saben leer y escribir, a ellos se les leyó la prueba y se les explicó cómo debían contestarla.

Implementación del taller

Las actividades, los materiales, las pruebas y las tareas que se realizaron durante el taller, fueron seleccionados de acuerdo al tipo de población con la que se iba a trabajar. Un factor muy importante, era

que tres de los participantes del grupo inicial, no sabían leer ni escribir, por lo que las actividades debían incluirlos al igual que al resto de los participantes (*Ver Anexo # 4*).

El taller se organizó de tal manera que durante cada una de las sesiones los participantes aprendieran distintas herramientas para enfrentar la dificultad, por esto se consideraron seis variables de un total de nueve, a partir de la clasificación de habilidades para la acción de Lemaitre & Puig (2004) Se seleccionaron confianza, independencia, identidad, espiritualidad, comunicación y sentido del humor puesto que se ajustaban a la revisión de la literatura respecto a las técnicas y metodologías de intervención, anteriormente mencionadas.

Confianza: pedir ayuda cuando la necesita, expresar sentimiento, establecer relaciones positivas y habilidades para la comunicación verbal

Independencia: control sobre elementos del ambiente, respetar normas y límites, responsabilizarse de algo y hacer algo autónomamente (en el taller se consideró trabajar la toma de decisiones, para evaluar esta dimensión)

Identidad: autoimagen positiva, sentido de pertenencia, conocimiento de su cultura y hacer una descripción de sí misma (en el taller se consideró trabajar la autoestima, para evaluar ésta dimensión)

Espiritualidad: verbalización sobre un futuro, metas a corto plazo, creer en algo o en alguien firmemente y tener la capacidad para descubrir la belleza de la naturaleza.

Comunicación: hablar sobre cosas que dan miedo, buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar, sentir afecto y expresarlo, y buscar la manera de resolver los problemas.

Sentido del humor: hacer reír a las personas, buscar lo positivo en las vivencias negativas, reírse de sus limitaciones y encontrar nuevas formas de mirar las cosas.

Aplicación del post-test

Al finalizar las sesiones del taller se aplicó la prueba RESI-M, con el objetivo de evaluar si los puntajes inicialmente obtenidos por el Cuestionario de resiliencia: fuerza y seguridad personal habían cambiado, o se mantenían igual.

Resultados

Para la calificación de los resultados en ambas pruebas aplicadas, se determinó un criterio de evaluación que permitiera promediar los puntajes. Para ello las respuestas de cada categoría, se ubicaron en una escala de 0 a 10 puntos, siendo 10 el máximo puntaje, para sacar el promedio se debía tomar el valor 100 y dividirlo por el máximo puntaje para cada categoría de esta manera ese valor obtenido se multiplicaba por la sumatoria total derivada de las respuestas.

De acuerdo con la aplicación de Cuestionario de resiliencia, fuerza y seguridad personal y la Escala de resiliencia mexicana (RESI-M), antes y después del taller, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 6. Comparación puntajes media pre-test y post-test, por categorías

Categorías	Punt.media Pre-test %	Punt. media Post- test %
Fortaleza en sí mismo	61.047	90.735
Apoyo social	78.75	84.375
Competencia social	73.75	93.04
Apoyo familiar	78.75	97.5

De acuerdo a lo observado en la *Tabla #6*, se evidencia un aumento altamente significativo en los puntajes obtenidos del pre-test al post-test. Es decir que para el caso de las cuatro categorías, luego de implementar el taller se manifiestan resultados positivos respecto a los obtenidos en el pre-test.

Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos muestran altos puntajes en la Escala de resiliencia RESI-M, la cual fue desarrollada al finalizar el taller, mediante lo cual se puede deducir que el impacto del programa para los trabajadores que participaron del taller de fortalecimiento de las capacidades personales para enfrentar la dificultad, fue satisfactorio ya que los puntajes aumentaron en gran medida desde la primera prueba (Cuestionario de resiliencia: fuerza y seguridad persona).

Adicionalmente, se registran resultados cualitativos que dan cuenta de la percepción de los participantes con respecto al taller, especialmente al final del mismo en la última actividad compartieron su aprendizaje y lo que se llevan para su vida, de ahí se extraen elementos fundamentales, por ejemplo la gran mayoría comentó que apreciaron significativamente las actividades porque aprendieron de sí mismos, a hablar de los problemas y contar con el apoyo de los demás, esto en términos generales sobre la programación del taller.

En detalle respecto a cada una de las sesiones, que se desarrollaron según la clasificación de las habilidades de acción de Lemaitre & Puig (2004) se pueden destacar varios aspectos, a partir de las apreciaciones y comentarios de los participantes. Primero se demostró que las actividades en general obtuvieron una aceptación favorable en el grupo, puesto que participaron activamente y se involucraron en cada una de las tareas desarrolladas. Especialmente, la actividad relacionada con la confianza, fue aquella que mayor recordación generó en el grupo, porque los hizo reflexionar que confiar en los demás es fundamental para resolver cualquier problema o para tomar una decisión importante. En relación con la confianza, la revisión de la literatura demuestra que generar vínculos afectivos, como indica Bowlby desde la infancia determina el desarrollo exitoso en la vida adulta (Fiorentino, 2008).

Por su puesto que a lo referente a la teoría del apego de Bowlby, indica etapas tempranas de la niñez, sin embargo establecer vínculos afectivos con otros se presenta durante toda la vida. Por ejemplo,

los participantes comentaron que fue muy valioso poder confiar en sus compañeros, porque eso les generó tranquilidad y seguridad, y adicionalmente, compartían historias similares, de las cuales podían aprender

Por su parte, la actividad referente a la espiritualidad tuvo un resultado sumamente satisfactorio, la mayoría de los participantes consideran que al leer el caso niña argentina que había perdido todas sus extremidades, los hizo reflexionar sobre la vida y agradecer lo que tienen en la actualidad, no quejarse y salir adelante.

Durante todas las sesiones, fue esencial recordarles al grupo que siempre debían remontarse su historia de vida, para realmente encontrarle una aplicación a lo que aprendían día a día. Respecto a este punto Masten et al., (1999) citado en López et.al (2002) consideran que partiendo de las historias de vida de las personas se pueden identificar factores de riesgo, lo cuales proporcionan la base para el proceso resiliente y para la construcción de un afrontamiento positivo ante la dificultad.

Respecto a la comunicación, fue una habilidad que se trabajó durante todo el taller puesto que en cada sesión debían comunicarle sus pensamientos, situaciones y creencias a sus compañeros. Por lo tanto, es un elemento que se trabajó transversalmente lo cual facilitó un ambiente de confianza en el grupo. Adicionalmente, la comunicación es la base de las relaciones humanas y comunicar de una manera honesta lo que se siente y se piensa, puede significar un recurso importante en situaciones difíciles, como lo menciona Dallos (1996), comunicarse de una manera franca, especialmente con la familia, significa una óptima condición para enfrentar cualquier situación de dificultad.

En relación con la identidad y autonomía, durante el taller se trabajó la toma de decisiones, generándose un espacio de reflexión mediante el cual los participantes relataban las decisiones más difíciles que habían tomado en su vida, que condiciones les había traído en la actualidad y que podían aprender de eso, muchos mencionaron que tomaron las decisiones equivocadas y que ahora se dan cuenta, que no midieron las consecuencias y que son conscientes que para asumir responsabilidades y retos, deben

siempre confiar en sí mismos, balancear ventajas y desventajas e identificar que consecuencias puede conllevar esa decisión, en el futuro.

La apreciación del grupo respecto al proceso de toma de decisión se relaciona con otro concepto que acompaña el estudio de la resiliencia, la robustez, que se refiere a un conjunto de rasgos de la personalidad como el compromiso, el desafío y la oportunidad, que se manifiestan en situaciones difíciles, pero que están estrechamente relacionadas con la autonomía, esa capacidad de partir de un control interno para afrontar nuevos retos (Kotliarenko et.al, 1997).

Respecto a la autonomía es un concepto que merece la pena ser estudiado a profundidad puesto que comprende varios elementos de los individuos, que durante el taller por cuestión de tiempo no fueron evaluados en su totalidad. Durante el taller se trabajaron dos fundamentalmente, el auto-conocimiento, dio un buen resultado puesto que la gran mayoría de los participantes comentaron que gracias al taller se encontraron con aspectos personales que desconocían, y en relación con la actividad desarrollada para la auto-evaluación obtuvo una buena apreciación, puesto que cada uno pudo observar cómo lo veían los otros y así evaluar aspectos propios de la personalidad.

Cómo se mencionó anteriormente, el taller proporcionó herramientas importantes para que los participantes puedan afrontar de manera positiva condiciones de dificultad, puesto que se enfrentaron a sus propias historias y lograron trabajar a partir de eso, mediante la reflexión de sus decisiones, comportamientos y actitudes frente a la vida. De esta manera, para la muestra evaluada el diseño del taller fue adecuado, porque se tuvieron en cuenta factores particulares de la misma.

Por lo tanto, haber implementado este tipo de programa aportó resultados positivos que serán de gran utilidad, para que en un futuro los trabajadores recuerden lo aprendido y lo puedan poner en práctica, especialmente para el grupo de participantes que presentan factores de riesgo importantes, como el abuso de sustancias, violencia, dificultades económicas, familias disfuncionales y baja escolaridad, el desarrollo de este taller significó una oportunidad única para trabajar sobre sí mismos.

Recomendaciones

Al aplicar este taller surgen elementos muy interesantes que vale la pena modificar y profundizar en nuevas investigaciones que se hagan en este campo, básicamente en tres aspectos fundamentalmente: muestra poblacional, objeto de estudio y aplicación de pruebas. Respecto a la muestra poblacional, sería importante en futuras investigaciones replicar talleres similares al elaborado , pero con una muestra poblacional mayor , para obtener resultados que puedan ser contrastados entre sí , de manera tal que se pueda verificar la eficacia de estos programas de intervención, con un mayor número de sujetos evaluados. Sería interesante evidenciar otros resultados, como la influencia del género en la construcción del proceso resiliente, una variable que no pudo ser evaluada en éste estudio, por el tipo de población.

En lo referente al objeto de estudio, sobre la construcción de la resiliencia en las organizaciones, se encontró muy poco en la revisión de la literatura, por lo que sería importante desarrollar más investigaciones en éste campo, respondiendo a una de las limitaciones encontradas en el estudio de la resiliencia, especialmente en Latinoamérica. Temas como acoso laboral, bajo rendimiento, dificultades de relacionamiento, barreras de la comunicación y sobrecarga laboral, representan situaciones difíciles dentro de las organizaciones que valdría la pena ser estudiadas, desde la psicología positiva y por lo tanto, desde la construcción del proceso resiliente con la finalidad de generar bienestar en los individuos.

Finalmente, respecto a la aplicación de pruebas, hubiera sido muy interesante junto con la Escala RESI-M haber aplicado una escala de autoestima, para identificar en que grado los participantes habían cambiado la percepción de sí mismos luego del taller, pero por cuestiones de tiempo no se pudo aplicar.

De esta manera, para futuras investigaciones se recomienda calcular cuidadosamente las categorías a evaluar, y posteriormente determinar que cuales son las pruebas indicadas, que puedan arrojar puntajes relevantes para el estudio. En cuanto a un primer diagnóstico del grupo, hubiera sido importante aplicar una prueba para identificar factores de riesgo presentes, de esta manera se hubiera

podido direccionar el taller teniendo en cuenta en que aspectos era importante trabajar, de acuerdo a la particularidad de la muestra.

Referencias

- Amar, J.J, Kotliarenko, M.A & Llanos, R.A (2003) Factores psicosociales asociados con al resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar. *Investigación y desarrollo Universidad del Norte*, 11, 162-197.
- Alvarez-Moro,O (2012). Informe de riesgos 2012 del Foro Económico Mundial. *El blog Salmón: Economía y finanzas en su color natural*. Recuperado el 28 de Noviembre del 2012.
- Badilla, H (1997). Para comprender el concepto de Resiliencia. *Revista de Trabajo Social, Colegio de Trabajadores Sociales de Costa Rica*, 1-11.
- Becoña, E (2006) Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 125-146.
- Cárdenas, A & López, A.L (2011). La resiliencia en la vejez. *Revista en Salud Pública*, 13 (3), 528-540.
- Chiavenato, I. (2001) *Administración de Recursos Humanos*. México: Mac Graw Hill.
- Frankl, V (2004). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder editores.
- Fiorentino, M.T (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15, 95-114.
- García, M.H & Lineros, C (2009). Los activos para la salud. *EASPGranada*, 12, 1-7.
- González, N.I, Valdez, J.L, Mézquita, Y.N, Zamudio, M.C, & Villegas, E.G (2008) .Cuestionario de resiliencia (fuerza y seguridad personal). *Universidad Autónoma del Estado de México, facultad de ciencias de la conducta y Universidad Autónoma de Yucatán, facultad de psicología*.
- Gómez, N.E & Palomar, J (2010) Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos. *Interdisciplinaria*, 27, (1) 7-22.

Diseño y Evaluación de un Programa de Resiliencia : Aplicación en un contexto – prueba piloto

- Greco, C, Morelato, G & Ison, M (sin fecha). Emociones positivas: una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 81-94.
- Grotberg, E.H (2004). Nuevas tendencias en resiliencia: resiliencia descubriendo las propias fortalezas. Paidós
- Herrman,H, Stewart,D.E, Diaz-Granados, N, Berger, E.T, Elena, L.D *et.al* (2011).What is resilience. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 258-263.
- Kotliarenko, M.A, Cáceres,I & Fontecilla,M (1997). Estado del arte en resiliencia. *Organización panamericana de la salud y organización mundial de la salud CEANIM Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer*.
- Lévano, A.C (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Liberabit, Revista de Psicología*, 11, 41-48.
- López, S.J & Snyder, C.R (2002). Handbook of positive psychology: Resilience in Development. *Oxford University Press*, 74-80.
- Luthar, S.S, Cicchetti, D, & Becker, B (2000). The construct of resilience: A critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Masten, A (2011).Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493-506.
- Melillo, A, Suárez, E.N & Rodríguez, D (2004). *Resiliencia y subjetividad: resiliencia y sentido de vida*. Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A & Suárez, E.N (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós
tramas sociales 13.

- Mezzich, J.E (2005). Positive health: conceptual place, dimensions and implications. *Psychopathology*, 38-177-179.
- Monroy, B.G & Palacios, L (2011). Resiliencia ¿Es posible medirla e influir en ella? *Salud Mental*, 34, 237-246.
- Munist, M, Santos,H, Kotliarenko, M.A, Ojeda, E.N, Infante, F &Grotberg, E (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia: en niños y adolescentes. *Organización panamericana de la salud y organización mundial de la salud*, 1-84.
- Ospina, D.E , Jaramillo, D.E & Uribe, T.M (2005). La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres. *Revista Investigación y Educación en Enfermería*, 23, 78-89.e
- Papalia, W. & otros. (2008). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill: México.
- Provencher, H.L & Keyes, C.L (2011) Complete mental health recovery: bridging mental illness with positive mental health. *Journal of public mental health.*, 10, 57-69.
- Vanistendael, S &Lecomte, J (2002). *La felicidad es posible: despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa editorial.
- Villalba,C (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar, aplicaciones en la intervención social. *Intervención psicosocial*, (12), 3, 283-299.
- Vickers, M.H & Parris, M.A (2007). “Your Job No Longer Exists!” From Experiences of Alienation to Expectations of Resilience. A Phenomenological Study. *Spinger Science: Business Media*, 19, 113-125.
- Windle, G (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152-169.
- Windle, G, Bennett, K.M &Noyes, J (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and quality of life outcomes*, 9, 1-18.

Anexos

Anexo #1 Consentimiento Informado

1
<u>CONSENTIMIENTO INFORMADO</u>
Taller "Fortalecimiento de las capacidades individuales para enfrentar la dificultad" Las capacitaciones, pruebas y entrevistas se llevarán a cabo en las oficinas de SAUCOS LTDA Cra7c, # 146-93 Of 205, teléfono 8051757-8051834
Lo invitamos a participar de un taller que le ayudará a fortalecer su capacidad individual para enfrentar situaciones o experiencias que resultan difíciles de aceptar en la vida cotidiana.
Proyecto Este proyecto investigativo forma parte de la puesta en práctica del trabajo de grado "revisión de la literatura en resiliencia y elaboración de un taller", para el programa de Psicología de la Universidad del Rosario. Se fundamenta en un modelo salutogénico que se basa en la promoción de la salud y el bienestar de los individuos. El taller se desarrollará en tres sesiones, en las que se dictarán algunas herramientas útiles para enfrentar las dificultades de la vida.
Objetivo del estudio Contando con la participación activa del grupo, la finalidad del taller es capacitar al personal de SAUCOS LTDA en herramientas útiles para su vida, en cuanto a la manera cómo se pueden enfrentar las dificultades de una forma positiva y optimista.
Justificación A través de la elaboración de éste taller se trabajaría en prevención de trastornos mentales y en promoción de la Salud Mental de los trabajadores de SAUCOS LTDA, un elemento clave dentro de las organizaciones que se preocupan por el bienestar de sus empleados.
Procedimiento Primero se les hará entrega de éste documento a todos los empleados de SAUCOS LTDA, para determinar el grupo que está dispuesto a participar del taller. Luego, a ese grupo se le aplicará un cuestionario de 49 preguntas, con el objetivo de evaluar algunos aspectos que serán de gran utilidad para el desarrollo del taller. El taller está compuesto de tres (3) sesiones de capacitación, cada una dura aproximadamente dos horas y se llevarán a cabo los días 3, 10, 17, 24 de abril y 8 y 10 de mayo de 3pm a 5pm. Cada participante deberá comprometerse con el taller, a participar activamente y a desarrollar algunas tareas recomendadas por el investigador. Al finalizar estas sesiones se hará una encuesta con el objetivo de evaluar el desempeño durante el taller y aclarar dudas.
Riesgos Participar en éste estudio no representa riesgos para su salud o su vida, ni plantea restricciones a su libertad personal.
Beneficios Esta investigación será de gran beneficio para usted, puesto que después de haber presenciado este taller y haber realizado las tareas propuestas por el investigador, usted podrá contar con herramientas claves para responder ante situaciones difíciles que serán de gran utilidad para su vida. Así mismo, participará de una actividad que le brindará bienestar puesto que el tema propuesto, promueve estilos de vida saludables.
Manejo de la información Durante su participación en ésta investigación se protegerá todo el tiempo la información personal obtenida en este estudio, será mantenida en forma estrictamente confidencial y será usada únicamente para el propósito de ésta investigación. Su nombre y otra información de identificación personal no aparecerán en el reporte del estudio.
CONTINUA →

Declaración de Consentimiento Informado

Leí (o me fue leído), y he entendido la información sobre el estudio: "Fortalecimiento de las capacidades individuales para enfrentar la dificultad" y tuve la oportunidad de hacer preguntas y de recibir respuestas satisfactorias para todas ellas.

Mi participación en este estudio es totalmente voluntaria y puedo abandonarlo en cualquier momento y por cualquier razón, sin que esta decisión afecte mi desempeño futuro en mi lugar de trabajo, y se me ha dicho que mi decisión no afectará mi desempeño futuro en mi lugar de trabajo, por tanto:

DOY MI CONSENTIMIENTO VOLUNTARIO PARA SER PARTE DE ESTE ESTUDIO CLINICO

Identificación _____

Nombre: _____

Dirección _____

Teléfono _____

Firma del Participante

Firma del testigo I

Firma Testigo II

Identificación _____

Nombre: _____

Dirección _____

Teléfono _____

Firma del Investigador Principal

Bogotá, DC, día _____, del mes de _____, del año _____.

En caso de cualquier inquietud sugerencia o deseo de salir del estudio usted se puede comunicar directamente con:

Carolina Luque Prieto

Estudiante de Psicología de la Universidad del Rosario de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Calle 106 # 153-50, teléfonos: 6197253- 3144333637, correo electrónico: luque.carolina@ur.edu.co





Anexo No 2. Cuestionario de Fuerza y seguridad personal.





1

Instrucciones: Los siguientes enunciados, bien podrían formar parte de tu repertorio de pensamientos o reflexiones acerca de la vida misma. Lo que tienes que hacer, es tratar de contestar de la forma más honesta posible (intentando no mentirte en ningún momento), marcando con una X qué tanto (del 0 al 100 %) cada uno de los reactivos (que se refieren a características o rasgos de comportamiento) realmente forman parte de tu propia forma de vivir y de ver las cosas. Recuerda contestar todos los reactivos.
 SEXO _____ EDAD _____ GRADO ESCOLAR _____ ESCUELA _____

	REACTIVOS	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
1	Considero que a lo largo de mi vida he sido feliz											
2	Como fin máximo de mi vida quiero conseguir la libertad											
3	Considero que he logrado conocerme a mi mismo.											
4	En verdad creo ser una persona responsable al tomar mis propias decisiones.											
5	Considero que a lo largo de mi vida no me he aferrado ni he dependido de nada ni de nadie											
6	En gran medida me considero un ser independiente, he hecho lo que he querido											
7	Aunque es muy difícil no quiero ser ni más ni menos que nadie. Sólo quiero ser.											
8	He sido muy optimista ante la vida misma.											
9	En mi vida he preferido dar amor que recibirlo											
10	Verdaderamente soy alguien que confía plenamente en si mismo											
11	Considero que en realidad puedo describirme como alguien muy creativo											
12	He podido constatar que soy una persona muy inteligente											
13	Realmente creo que he llegado a quererme a mi mismo, tal y como soy											
14	He sido capaz de reconocer lo favorable y desfavorable en mi vida											
	REACTIVOS	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
15	Considero que soy alguien que e encuentra libre de prejuicio.											
16	Realmente me he sentido muy a gusto conmigo mismo.											
17	Verdaderamente siento que no deseo ni envidia lo que otros tienen o son.											
18	He intentado no mentarme, ser honesto y decirme la verdad, por duro que sea.											
19	Me considero una persona que vive sin miedo de											

Anexo No 3 Escala de resiliencia mexicana (RESI-M)

ANEXO ESCALA DE RESILIENCIA MEXICANA (RESI-M) Instrucciones: A continuación encontrará una serie de afirmaciones. Por favor indique con una X en el recuadro de la derecha, la respuesta que elija para cada una de las afirmaciones que se le presentan. No deje de contestar ninguna de ellas. Sus respuestas son confidenciales. Muchas gracias por su colaboración.				
Sexo: _____	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente De acuerdo
Edad: _____				
Escolaridad: _____				
1. Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos				
2. Sé dónde buscar ayuda.				
3. Soy una persona fuerte.				
4. Sé muy bien lo que quiero.				
5. Tengo el control de mi vida.				
6. Me gustan los retos.				
7. Me esfuerzo por alcanzar mis metas.				
8. Estoy orgulloso de mis logros.				
9. Sé que tengo habilidades.				
10. Creer en mí mismo me ayuda a superar los momentos difíciles.				
11. Creo que voy a tener éxito.				
12. Sé cómo lograr mis objetivos.				
13. Pase lo que pase siempre encontraré una solución.				
14. Mi futuro pinta bien.				
15. Sé que puedo resolver mis problemas personales.				
16. Estoy satisfecho conmigo mismo.				
17. Tengo planes realistas para el futuro.				
18. Confío en mis decisiones.				
19. Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores.				
20. Me siento cómodo con otras personas.				

	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente De acuerdo
				
21.- Me es fácil establecer contacto con nuevas personas.				
22.- Me es fácil hacer nuevos amigos.				
23.- Es fácil para mí tener un buen tema de conversación				
24.- Fácilmente me adapto a situaciones nuevas.				
25.- Es fácil para mí hacer reír a otras personas				
26.- Disfruto de estar con otras personas.				
27.- Sé cómo comenzar una conversación.				
28.- Tengo una buena relación con mi familia.				
29.- Disfruto de estar con mi familia.				
30.- En nuestra familia somos leales entre nosotros				
31.- En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntos.				
tiene una actitud optimista hacia el futuro.				
33.- En nuestra familia coincidimos en relación a lo que consideramos importante en la vida.				
34.- Tengo algunos amigos / familiares que realmente se preocupan por mí.				
35.- Tengo algunos amigos / familiares que me apoyan.				
36.- Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito.				
37.- Tengo algunos amigos / familiares que me alientan.				
38.- Tengo algunos amigos / familiares que valoran mis habilidades				
39.- Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil.				
40.- Mantengo mi rutina aun en momentos difíciles.				
41.- Prefiero planear mis actividades.				
42.- Trabajo mejor cuando tengo metas.				
43.- Soy bueno para organizar mi tiempo.				

Anexo #4. Diseño del taller.

Tabla 1. Confianza

TAREA	OBJETIVO	LOGRO
<p>Desarrollar cuestionario de resiliencia. Dibujo de la vida en una línea de tiempo e identificarán algunos momentos difíciles, y que de esos escoger dos, los más relevantes.</p> <p>Finalmente, se realizó una actividad referente a la confianza</p> <p>Se debían ubicar en parejas y vendarse los ojos,</p>	<p>Identificar por medio de la narración de la historia de vida elementos que den cuenta de los vínculos afectivos de los participantes; cómo la presencia del "otro significativo". .</p> <p>Establecer un espacio para la reflexión y generar confianza en los participantes .</p>	<p>Unificar al grupo y se generó un ambiente de confianza mediante el cual todos se encontraron dispuestos a confiar en el otro durante la actividad.</p>

Tabla 2. Toma de decisiones

TAREA	OBJETIVO	LOGRO
<p>Se retomaba el tema de la sesión pasada, mediante una ronda de presentación de los participantes y de la capacitadora para fortalecer la confianza.</p> <p>Luego de la ronda, se les pide a los participantes que tomen una pelota y que elijan desde que posición van a lanzar, tienen 10 opciones de 10 a 100, el puntaje se determina desde el punto de lanzamiento.</p> <p>Lanzan en dos rondas, y al final se abre un espacio de reflexión respecto al proceso de toma de decisiones</p> <p><u>Tarea para la próxima sesión:</u> Debían escribir en sus casas , tres cosas que les agrada de sí</p>	<p>Identificar por medio del ejercicio el proceso de toma de decisiones individual. 1. identificar el problema, 2. conocer las posibles soluciones, 3. balancear ventajas y desventajas respecto a esa solución y 4. planear cómo lograrlo, que debo hacer primero (tomar el riesgo).</p> <p>Relacionar la aplicación que tiene el proceso de toma de decisiones en la vida cotidiana.</p> <p>Por medio de espacios de reflexión y apertura a temas muy personales, lograr generar una mayor cohesión del grupo.</p>	<p>Mediante la actividad se pudieron extraer elementos importantes. Se identificaron líderes positivos, personas creativas, recursivas y un grupo colaborador y compañerista.</p> <p>En la reflexión los participantes compartieron algunas decisiones que habían tomado en momentos difíciles de la vida, que los había afectado y que quieren aprender de eso para no repetirlo, y ser más conscientes de que todo tiene una consecuencia.</p>

mismos y tres cosas que disfrutarán hacer.		
--	--	--

Tabla 3. Autoestima

TAREA	OBJETIVO	LOGRO
<p>Se les pidió al grupo que con plastilina plasmarán una figura que los identificará y que junto con la tarea para la casa, comenzarán a darse cuenta de sus características personales para la construcción de la autoestima</p> <p>Luego debían escoger tres características, las más importantes.</p> <p>Luego el grupo se dividió en dos y cada uno debía describir que aspectos positivos cómo, cualidades, fortalezas veían en los integrantes del otro grupo, escribirlos y comentarlos al final.</p>	<p>Con la finalidad de trabajar en la construcción de la autoestima, la idea era invitar a los participantes a que se representen a sí mismos y se puedan identificar elementos de auto-estima (auto-imagen, auto-respeto, auto-aceptación, auto-conocimiento, auto-evaluación) y que a través de los otros, identificarán que aspectos ven los demás que no lograban ver ellos de sí mismos.</p>	<p>Específicamente la segunda parte de la actividad, fue sumamente positivo el resultado porque se abrió un espacio de amistad y confianza, mediante el cual los participantes pudieron conocer que pensaban los otros de ellos y darse cuenta de aspectos positivos que desconocían de ellos mismos.</p>

Tabla 4. Espiritualidad

TAREA	OBJETIVO	LOGRO
<p>Retomar la actividad pasada, con las personas que no pudieron asistir, trabajar nuevamente la autoestima.</p> <p>Lectura de una historia de superación personal, “elegí vivir”.</p> <p><u>Tarea próxima sesión</u></p> <p>Contarles a los compañeros que sueño tienen en el presente , y cómo creen que lo pueden</p>	<p>Por medio de la lectura de una historia tan impactante, de esta niña que pierde prácticamente todas sus extremidades la finalidad de la actividad era presentarles a los participantes una historia de superación personal, para construir una herramienta fundamental en el proceso resiliente, la espiritualidad, generando un espacio de reflexión respecto a encontrarle un sentido a la vida,</p>	<p>Un espacio de reflexión importante, en que los participantes lograron ponerse en el lugar de la protagonista de la historia y extraer elementos interesantes, sobre como ellos afrontan la dificultad. Muchos hablaron de Dios de creer firmemente en que los puede ayudar, en el humor para enfrentar la vida de una manera alegre y positiva, en tener esperanza y siempre creer en</p>

lograr.	a pesar de la dificultad.	uno mismo.
---------	---------------------------	------------

Tabla 5. Comunicación

TAREA	OBJETIVO	LOGRO
<p>Cada uno de los participantes debía recordar un momento difícil en la vida, plasmarlo en una hoja en blanco con la ayuda de algunos recortes de revistas.</p> <p>Así mismo, retomar la tarea de la sesión pasada para hablarla con los compañeros y así trabajar en comunicación.</p>	<p>Fortalecer la comunicación verbal y escrita de los momentos más difíciles de la vida e identificar cómo se comunica a otros.</p> <p>Promover el reconocimiento de las fortalezas en los momentos de crisis.</p> <p>Indicarles a los participantes que los problemas se pueden ver desde otra perspectiva mucho más positiva y esperanzadora, de esta forma se retomaron las herramientas pasadas para trabajar en ello: confianza, toma de decisiones, autoestima y espiritualidad.</p> <p>Por medio de espacios de reflexión y apertura a temas muy personales, lograr generar una mayor cohesión del grupo.</p>	<p>Se obtuvieron resultados satisfactorios puesto que los participantes se involucraron mucho con la actividad, y le encontraron sentido a lo que estaban haciendo.</p> <p>Al momento de contarles a sus compañeros esa situación difícil y que habían aprendido de ella, les costó trabajo hablarlo, y fue muy positivo porque pudieron afrontar la situación comentándoles a otros y encontrar que algunos de sus compañeros también habían pasado por una situación similar.</p>

Tabla 6. Emociones positivas

TAREA	OBJETIVO	LOGRO
<p>Se le pidió al grupo que formaran parejas y que dibujarán la silueta de su compañero, de modo tal que cada uno tuviera su silueta, para presentarla al final de la actividad. Luego de que todos tenían el dibujo se les pidió a</p>	<p>Fortalecimiento en el reconocimiento de las Emociones Positivas que conllevan a la acción (optimismo, sentido del humor, alegría y satisfacción con la vida) Recoger la percepción del grupo respecto al taller e</p>	<p>De cada uno de los participantes se pudo extraer al menos un elemento positivo respecto a la expresión de sus emociones</p> <p>En general se recogieron las siguientes observaciones:</p>

<p>cada uno que se pararán frente a sus compañeros y que se pusieran unos lentes “positivos” y respondieran tres preguntas desde una actitud positiva:</p> <p>-¿Cuál fue el mayor aprendizaje durante el curso?</p> <p>-¿Qué actividad disfrutaron más?</p> <p>- ¿Después de éste taller, que se llevan para su vida ?</p>	<p>identificar que aprendieron de éste.</p>	<p>Deseo de salir adelante a pesar de los obstáculos, no desfallecer, confianza en el otro y en uno mismo, sobre todo en las decisiones que tome.</p> <p>Crear en Dios y tener fe que las cosas se pueden lograr (sueños). En especial en ésta actividad el grupo estuvo muy entusiasta con la última actividad r,y comentaron que aprendieron mucho de sí mismos y conocieron más de cerca a sus compañeros.</p>
--	---	---