

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 1 de 15

INCIDENCIAS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL FOMENTO DE LA ACTITUD RESILIENTE

JHONNY ALBERTO VÁSQUEZ MORA¹

ÁNGELA MARÍA URREA CUÉLLAR²

RESUMEN

La Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte es una entidad sin ánimo de lucro que presta sus servicios a niños y jóvenes entre los seis (6) y los diez y seis (16) años de edad, de los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3 de Medellín y Rionegro.

Se realizó una investigación de corte cuantitativo descriptivo en la cual el objetivo general fue, analizar la incidencia del programa de intervención para fomentar la actitud resiliente de los beneficiarios de la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte, de igual manera se tuvieron en cuenta seis (6) categorías: Autoestima, Autoeficacia, Habilidades sociales, Positivismo, Autonomía y Tolerancia a la frustración evaluadas en dos (2) momentos, antes y después de la intervención se evaluó mediante un instrumento diseñado por el estudiante investigador. Este instrumento fue revisado y aprobado por un juicio de expertos, compuesto por docentes de la IUE. Se trabajó con una población de treinta (30) sujetos y una muestra de doce (12) comprendidos entre los once (11) y los diez y seis (16) años de edad. Una vez finalizado el programa para mejorar la actitud resiliente en los beneficiarios de la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte la conclusión más importante a tener en cuenta es el cambio lento pero progresivo hacia una mejora en la actitud resiliente de la mayoría de beneficiarios que participaron en el programa.

Palabras claves: Resiliencia, autoestima, autoeficacia, habilidades sociales, positivismo, autonomía, tolerancia a la frustración.

¹ Estudiante de Psicología, Institución Universitaria de Envigado, Antioquia.

² Psicóloga, Master en Psicología del Deporte y Doctorada en Psicología, Docente Cátedra Institución Universitaria de Envigado, Antioquia.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 2 de 15

ABSTRACT

The Friends of the Country Tennis and Sport Foundation is a non -profit organization that provides services to children between six (6) and sixteen (16) years of age, socioeconomic strata 1, 2 and 3 of Medellin and RioNegro.

Research which took into account the following general objective was performed : analyze the impact of the intervention program to promote resilient attitude of the beneficiaries of the Friends of Tennis Country and Sport Foundation , likewise took into account six (6) categories : Self-esteem , self-efficacy , social skills , Positivism , Autonomy and frustration tolerance evaluated in two (2) times, before and after the intervention , this methodology for quantitative - descriptive section which was used was assessed by an instrument designed by the student researcher . This instrument was reviewed and approved by an expert judgment, consisting of teachers of IUE. We worked with a population of thirty (30) subjects and a sample of twelve (12) between the ages of eleven (11) and sixteen (16) years of age. Once the program has finished to improve resilient attitude recipients of Friends of the Country Tennis and Sport Foundation the most important conclusion to note is the slow but progressive shift towards an improvement in the resilient attitude of the majority of beneficiaries who participated in the program.

Key words: Resilience, Self-esteem, Self-efficacy, Social skills, Positivism, Autonomy and Frustration tolerance.

1. INTRODUCCIÓN

Desde que cada ser humano es concebido se empieza a desarrollar y madurar gradualmente tanto física como psicológicamente. Este desarrollo físico y psicológico individual lleva a cada ser humano a adquirir características especiales que lo hacen diferente de los demás, reconociéndose a sí mismo como un sujeto único pero integrante de una sociedad de semejantes.

Dentro del desarrollo y maduración psicológica normal del individuo se encuentran diversos temas, uno de ellos es la Resiliencia cuyo fundamento de estudio es la confrontación, superación y aprendizaje de situaciones conflictivas o difíciles que se

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 3 de 15

presentan en la vida cotidiana del ser humano. Precisamente es el eje central de esta investigación, la que tuvo lugar en la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte con sede en Santo Domingo Savio cuyos participantes son jóvenes entre 11 y 16 años de edad, que se encuentran en estratos socio económicos uno, dos o tres de la ciudad de Medellín.

Tanto en la vida como en el deporte o en cualquier ámbito que se estudie se necesitan habilidades especiales para lograr conseguir los resultados esperados, estas habilidades pueden entrenarse buscando elevar su potencial. Una persona con un mayor grado de actitud resiliente tiene mejores posibilidades de conseguir la meta propuesta, de igual manera se incrementa el porcentaje de éxito cuando se busca salir de un fracaso.

Esta investigación se centró en seis habilidades de las muchas que se encuentran actualmente, estas son: autoestima, autoeficacia, habilidades sociales, positivismo, autonomía y tolerancia a la frustración.

El presente estudio se desarrolló, básicamente, en tres momentos; en el primer momento se ubica la población, se seleccionó la muestra y se realizó un test con el objetivo de medir cuantitativamente el nivel de cada participante con respecto a las seis categorías a trabajar en esta investigación. Este test fue llamado pretest o test inicial; en un segundo momento se hacen todas las actividades encaminadas a fortalecer la actitud resiliente de todos los participantes y un tercer y último momento se realizó otro test, llamado postest o test final el que arrojó los resultados finales de esta investigación. Cabe la anotación que los dos test que se aplicaron fueron los exactamente los mismos ya que debía medir con la misma herramienta para poder comparar ambos resultados.

Una vez analizados los resultados se encontró que las categorías más fuertes fueron Autoestima con 432 puntos y Habilidades sociales con 405 puntos; las categorías intermedias fueron Autoeficacia con 393 puntos y Positivismo con 374 puntos; las categorías con más necesidad de apoyo fueron Autonomía y Tolerancia a la frustración con 362 puntos ambas categorías.

El desarrollo de esta investigación nace como iniciativa del estudiante por el interés de comprender una posibilidad de llevar una vida más funcional relacionada al deporte puesto

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 4 de 15

que todos los participantes de este trabajo practican el tenis de campo y lo aprendido en el programa se puede y se debe trasladar y aplicar al deporte, inclusive, al resto de espacios de la vida, tanto social, familiar y escolar para lograr el equilibrio requerido en todos los ámbitos de la vida.

La resiliencia: es la capacidad de sobreponerse a la adversidad, recuperarse, y salir fortalecido, con éxito y de desarrollar competencia social, académica y vocacional, pese a estar expuesto a un estrés psicosocial grave (Csikszentmihalyi, 1999; Grotberg, 1995; Rutter, 1985).

La resiliencia también puede referirse a los resultados positivos a pesar de las graves amenazas a la adaptación, desarrollo, o la capacidad de un sujeto para el mantenimiento, recuperación o mejora en los retos de salud mental después de la vida (Masten, 2001; Ryff y Singer, 1998). Por ejemplo, las personas resilientes creen que pueden tener un efecto de refuerzo, son más capaces de adaptarse a los cambios, puede utilizar los éxitos del pasado para hacer frente a actual desafíos (Rutter, 1985) y el uso de las emociones positivas de recuperación de las consecuencias negativas experiencias emocionales (Tugade y Fredrickson, 2004). Otras cualidades asociadas con capacidad de recuperación son la paciencia, la tolerancia de afecto negativo, el optimismo (Lyons, 1991), y la fé (Connor y Davidson, 2003).

La resiliencia encarna las cualidades personales que le permiten al sujeto crecer en la adversidad.

Los factores protectores que promueven conductas resilientes proceden de tres posibles fuentes: a) de los atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas o competencia social; b) de los apoyos del sistema familiar; y c) del apoyo social derivado de la comunidad (Grotberg, 1995).

Finalmente y a manera de conclusión se puede decir que la resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 5 de 15

Ser resiliente: Desde la perspectiva de Muñoz (s.f). Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y como es; tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar.

Las personas resilientes presentan las siguientes habilidades:

- Son capaces de identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
- Son capaces de controlar sus emociones, sobre todo ante la adversidad y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.
- Saben controlar sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión.
- Tienen un optimismo realista. Es decir que piensan que las cosas pueden ir bien, tienen una visión positiva del futuro y piensan que pueden controlar el curso de sus vidas pero sin dejarse llevar por la irrealidad o las fantasías.
- Se consideran competentes y confían en sus propias capacidades.
- Son empáticos. Es decir, tienen una buena capacidad para leer las emociones de los demás y conectarse con ellas.
- Son capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en sus vidas (Muñoz, s.f.).

Deporte formativo: es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes. La necesidad de trabajar sobre los valores relacionados con la práctica físico-deportiva surge debido al cambio de valores que se detecta en este ámbito. La retransmisión del deporte por los medios de comunicación masivos, el desarrollo de deportes-espectáculo, la priorización de los deportes estereotípicamente masculinos y la inserción cada vez más temprana de las personas en la alta competición exige, según diversos/as investigadores/as, un replanteamiento de los valores vigentes (Brustad, 1992, Bungum, Pate, Dowda & Vincent, 1999; Ebbeck & Weiss, 1998; Raudsepp, Liblik & Hannus, 2002; Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler, 1993; Wiersma, 2000).

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 6 de 15

También pensamos que las consecuencias psicosociales de la participación deportiva tienen mucho que ver con la calidad de las interacciones técnico-deportista que se producen en el contexto de la práctica. Los entrenadores estructuran la calidad de la experiencia deportiva de los jóvenes dando forma al contexto de participación, sobre todo con sus valores y sus estilos de retroalimentación. En varias investigaciones se han encontrado influencias significativas de los entrenadores en relación a aspectos del desarrollo psicosocial de los participantes, y han demostrado que aquellos que recibían una retroalimentación positiva, con alto grado de instrucción técnica y con una cantidad limitada de castigo verbal, realizaban un cambio positivo de su autoestima a lo largo de la temporada. Además, cuando el equipo estaba dirigido por un entrenador “positivo” dicho cambio era mayor (Smith, Smoll y Curtis, 1978; Smith, Smoll, y Hunt, 1977; Smith, Zane, Smoll, y Coppel, 1983).

Etapas de desarrollo: Estadio V: Según Erickson (2000), esta etapa es la de la adolescencia, empezando en la pubertad y finalizando alrededor de los 18-20 años. (Actualmente está claro que debido sobre todo a una serie de factores psicosociales, la adolescencia se prolonga más allá de los 20 años, incluso hasta los 25 años). La tarea primordial es lograr la identidad del Yo y evitar la confusión de roles. Esta fue la etapa que más interesó a Erikson y los patrones observados en los chicos de esta edad constituyeron las bases a partir de las cuales el autor desarrollaría todas las otras etapas.

La identidad yoica significa saber quiénes somos y cómo encajamos en el resto de la sociedad. Exige que tomemos todo lo que hemos aprendido acerca de la vida y de nosotros mismos y lo moldeemos en una autoimagen unificada, una que nuestra comunidad estime como significativa.

Hay cosas que hacen más fácil estas cuestiones. Primero, debemos poseer una corriente cultural adulta que sea válida para el adolescente, con buenos modelos de roles adultos y líneas abiertas de comunicación. Además, la sociedad debe proveer también unos ritos de paso definidos; o lo que es lo mismo, ciertas tareas y rituales que ayuden a distinguir al adulto del niño.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 7 de 15

Sin estos límites, nos embarcamos en una confusión de roles, lo que significa que no sabremos cuál es nuestro lugar en la sociedad y en el mundo. Erikson (2000) dice que cuando un adolescente pasa por una confusión de roles, está sufriendo una crisis de identidad. De hecho, una pregunta muy común de los adolescentes en nuestra sociedad es “¿Quién soy?”.

Existe un problema cuando tenemos demasiado “identidad yoica”. Cuando una persona está tan comprometida con un rol particular de la sociedad o de una subcultura, no queda espacio suficiente para la tolerancia. Erikson (2000) llama a esta tendencia maladaptativa fanatismo. Un fanático cree que su forma es la única que existe. Por descontado está que los adolescentes son conocidos por su idealismo y por su tendencia a ver las cosas en blanco o negro. Éstos envuelven a otros alrededor de ellos, promocionando sus estilos de vida y creencias sin importarles el derecho de los demás a estar en desacuerdo.

La falta de identidad es bastante más problemática, y Erikson (2000) se refiere a esta tendencia maligna como repudio. Estas personas repudian su membresía en el mundo adulto e incluso repudian su necesidad de una identidad. Algunos adolescentes se permiten a sí mismos la “fusión” con un grupo, especialmente aquel que le pueda dar ciertos rasgos de identidad: sectas religiosas, organizaciones militaristas, grupos amenazadores; en definitiva, grupos que se han separado de las corrientes dolorosas de la sociedad. Pueden embarcarse en actividades destructivas como la ingesta de drogas, alcohol o incluso adentrarse seriamente en sus propias fantasías psicóticas. Después de todo, ser “malo” o ser “nadie” es mejor que no saber quién soy.

2. METODOLOGÍA

El objetivo principal de esta investigación fue analizar la incidencia del programa de intervención para fomentar la actitud resiliente de los beneficiarios de la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte.

El tipo de estudio de la investigación es cuantitativo, y corresponde a un enfoque descriptivo.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 8 de 15

Población y muestra

La población con que se cuenta es de 30 beneficiarios entre los 6 y los 16 años de edad, quienes asistirán a los encuentros programados semanalmente. La muestra está compuesta por 12 beneficiarios que están entre los 11 y 16 años de edad.

Técnicas de recolección de la información

Diseño de un solo grupo con pretest y postest. Los pasos para la realización de este diseño son: aplicación de un pretest (O1) para la medida de la variable dependiente, aplicación del tratamiento o variable independiente (x) y, por último, aplicación de nuevo, de un postest para la medida de la variable dependiente (O2) . El efecto del tratamiento se comprueba cuando se compara los resultados del postest con los del pretest

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la categoría con menor necesidad de apoyo (Autoestima), según el resultado de la encuesta arrojado en el primer momento de las dos aplicaciones, se utilizó como actividad un conversatorio grupal en donde los participantes mencionaban y comentaban sus cualidades físicas y de personalidad escritas previamente. De manera improvisada y natural iban emergiendo del grupo nuevas cualidades para sus integrantes. También se presentaron de manera aislada escasas discusiones provocadas por el desacuerdo entre compañeros por las cualidades mencionadas. Cabe notar que Autoestima fue la categoría más fuerte y por ende la menos trabajada, sin embargo se pudo observar en los integrantes, una vez terminada la actividad, como hacían bromas y alardeaban en grupo sobre los bellos, inteligentes y buenos partidos que eran, demostrando así la fortaleza, en general, el grupo en este aspecto reafirmando lo dicho por Grotberg (1995), en donde sostiene que los factores protectores que promueven conductas resilientes proceden de tres posibles fuentes: a) de los atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas o competencia social; b) de los apoyos del sistema familiar; y c) del apoyo social derivado de la comunidad. En este caso fue Autoestima lo que se reforzó en este punto.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 9 de 15

Habilidades sociales fue la categoría en donde se utilizaron dos actividades como sostenimiento de esta cualidad, ya que junto con Autoestima fueron las categorías más fuertes registradas por la encuesta inicial. En la primera actividad llamada *‘Tienes un email’* que consistió en mandar mensajes positivos a sus compañeros de grupo por medio de hojas de cuaderno y depositándolos en sobres hechos y marcados por ellos mismos, los participantes se mostraron entusiasmados y manifestaron sentirse importantes para la persona que le escribió el mensaje. Así mismo, en la segunda actividad titulada *‘¿Quién es?’* la que consistió en descubrir con los ojos vendados quién es él o la compañera utilizando el sentido del tacto en el rostro y las manos del otro. Durante el desarrollo de esta actividad hubo muchas risas y charlas, disfrutando en pleno el momento de integración con el grupo. Tanto durante como al finalizar estas actividades se observó en el grupo un incremento en la calidad de las relaciones interpersonales, el respeto mutuo entre compañeros y el reconocimiento del propio cuerpo y el del compañero favoreciendo así el desarrollo de las habilidades sociales y la actitud resiliente, apoyando, de esta manera, la teoría que fue desarrollada por Richardson y sus colegas, quien propuso en su modelo de resiliencia (Richardson et al, 1990; Richardson, 2002). Un punto de equilibrio biopsicoespiritual (homeostasis), en donde se adapta el cuerpo, mente y espíritu a las circunstancias de la vida actual.

La categoría Positivismo fue puntuada como intermedia en la escala de necesidades a reforzar, esta se trabajó con tres actividades, una grupal y dos individualizadas; la actividad grupal consistió en tener una sesión completa de cuenta chistes y actividades de imitación al compañero o personajes famosos, ya que, entre el grupo se encontraban algunos participantes con cualidades para esto, además cuando se está de buen humor las situaciones difíciles se afrontan de manera diferente, se hacen más llevaderas y su proceso de resolución se torna más tranquilo, reforzando lo dicho Lyons (1991), afirma que el positivismo es una de las cualidades de la recuperación. Las dos actividades individualizadas se trabajaron mediante cartas, una en cada sesión. Estas cartas obedecían, una al perdón cuyo objetivo fue que su autor realmente descansara de su sentimiento negativo hacia la otra persona al plasmar en la carta su sincero y legítimo perdón lo que le

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 10 de 15

ayudará a tener una paz interior mayor y una mirada de la vida más pacífica; y la otra carta fue de agradecimiento a alguien que ha ayudado significativamente en algún momento de su vida y merece que el autor tenga un especial sentido de gratitud para con esta persona.

Autoeficacia se encuentra en el nivel intermedio de categorías a reforzar junto con positivismo. En esta categoría se llevaron a cabo cuatro actividades que motivo y despertó inmediatamente en la mayoría de los participantes el deseo de ser más eficaces a la hora de llevar a cabo una tarea o lograr un objetivo planteado, notándose, de esta manera, un aumento en la actitud resiliente de los beneficiarios. La construcción de un dispositivo móvil, registrada como actividad número uno, retó a los participantes a elevar su grado de ingenio, creatividad e innovación al poner en marcha un carrito con escasos elementos propiciados por el facilitador de la actividad; negociaciones en vivo, registrada como actividad número dos, llevó a cada participante a un acercamiento con la realidad de las negociaciones comerciales, despertando su astucia y habilidad para las ventas pero siempre manteniendo la honradez como valor fundamental; habilidades vs resultados fue un video observado, analizado y comentado en grupo, cuyo propósito fue mostrar la importancia de transformar las dificultades en oportunidades, sin temer al cambio, para obtener buenos resultados. Y por último se tiene registrada como actividad número cuatro la identificación con un modelo positivo en donde el lema del participante fue: sí él pudo, yo también. Esta actividad consistió en la apropiación y explicación del por qué escogió ese modelo para incorporarlo a su vida como ejemplo a seguir y propulsor de la propia actitud resiliente. Siguiendo los lineamientos de Erickson (1974), la identidad yoica significa saber quiénes somos y cómo encajamos en el resto de la sociedad. Exige que tomemos todo lo que hemos aprendido acerca de la vida y de nosotros mismos y lo moldeemos en una autoimagen unificada, una que nuestra comunidad estime como significativa. Hay cosas que hacen más fácil estas cuestiones. Primero, debemos poseer una corriente cultural adulta que sea válida para el adolescente, con buenos modelos de roles adultos y líneas abiertas de comunicación.

La resiliencia se ha utilizado para representar la capacidad del sujeto de supervivencia y el ajuste después de sufrir graves acontecimientos traumáticos. Se ha definido como las características personales que podrían promover una adaptación positiva del estrés y la

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 11 de 15

adversidad (por ejemplo, Wagnild, 2003). Tugade y Fredrickson (2004, p. 320) sostuvieron que "la resiliencia psicológica se refiere a efectivos de afrontamiento y adaptación, aunque frente a pérdidas, dificultades o la adversidad". Teniendo como base lo anterior la categoría Tolerancia a la frustración fue trabajada con cinco actividades encaminadas a fortalecerla. *"Conociendo e identificando mis emociones tanto positivas como negativas"* fue el título de la primera actividad, la que llevó a cada participante a elaborar una cartelera encontrando, recortando y pegando personajes encontrados en revistas, periódicos, folletos, que demostrarán en sus rostros diferentes emociones como rabia, alegría tristeza, euforia y demás dependiendo de cada situación. Una vez la cartelera fuese terminada cada participante pasaba a dar la explicación de la misma haciendo un paralelo entre los personajes y su propia cotidianidad, fue así como se pudo observar como los participantes fueron reconociendo sus emociones, y en qué momento estas aparecían dándose cuenta cuales de esas emociones les eran perjudiciales para su bienestar. *"Entiendo y acepto mis límites de acción, establezco mis propios objetivos"* fue el título de la actividad número dos que tuvo como objetivo ubicar al participante en una realidad objetiva en donde el planteamiento de los objetivos sea acorde con las cualidades y potencialidades de cada sujeto, estos deben ser alcanzables pero a la vez retadoramente motivantes, que verdaderamente impulsen a una mejora de quien ejecuta la acción. Otra de las actividades fue *"técnicas de respiración en momentos de estrés"* la que condujo al grupo a experimentar un momento de serenidad, bienestar y cordura, al terminar esta sesión se observó cómo disminuyó notablemente el ruido que normalmente hacen los muchachos al dejar el salón producto de charlas, risas y manipulación de sillas y pupitres. Lluvia de críticas y elogios fue quizás la actividad difícil de realizar pero la que más enseñanzas dejó, según los propios participantes, ya que se recibieron críticas y elogios en público que se debían aceptar con madures o refutar con calma y sólidos argumentos. Por último, se trabajó una actividad divertida cuya finalidad fue perder un poco el miedo o la vergüenza a hacer el ridículo, esta actividad se llamó *"show de talentos y de osos"*, cada participante que se atrevió a salir a actuar y a sentirse vulnerable ante el resto del grupo creció

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 12 de 15

notablemente en coraje y asumir y afrontar retos personales que con seguridad le aportaran a su crecimiento en su actitud resiliente.

Como categoría con más necesidad de apoyo se registra Autonomía. Esto posiblemente se debe a que la mayoría de participantes que respondieron a la encuesta coinciden en la incapacidad de controlar sus propios impulsos, la dificultad en la toma de decisiones, el miedo a la crítica social por actuar según su propio criterio y la facilidad de ser influenciado (a) por las demás personas. Ciertamente hay que entender que todos estos sujetos están en edad adolescente y que es normal que se presenten algunas dudas sobre su comportamiento, pero a lo que hay que apuntar es al acompañamiento permanente por parte de la familia ya que de esta manera se disminuye el riesgo que el adolescente entre a hacer parte de grupos al margen de la ley o inicie la ingesta de sustancias psicoactivas según lo expresa Erickson 2000:

“Algunos adolescentes se permiten a sí mismos la “fusión” con un grupo, especialmente aquel que le pueda dar ciertos rasgos de identidad: sectas religiosas, organizaciones militaristas, grupos amenazadores; en definitiva, grupos que se han separado de las corrientes dolorosas de la sociedad. Pueden embarcarse en actividades destructivas como la ingesta de drogas, alcohol o incluso adentrarse seriamente en sus propias fantasías psicóticas. Después de todo, ser “malo” o ser “nadie” es mejor que no saber quién soy.” (Erickson, 2000).

Para contra restar esta carencia se realizaron seis actividades que tuvieron como objetivo principal crear, desarrollar y madurar el autogobierno responsable. El facilitador de la actividad y realizador de esta investigación espera que cada participante que escribió el diario con las decisiones tomadas por ellos mismos, que hizo y siguió el horario de estudio y demás deberes, que participó en la obra de teatro, que construyó la alcancía para fomentar el ahorro, que plasmó en las actas de asistencia su propia firma y huella y que se sintió orgulloso de realizar algo por él mismo se halla llenado de experiencias positivas que le sirvan en un futuro no muy lejano a ejercer un autogobierno responsable fundamentado en valores.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 13 de 15

La discusión de resultados finaliza concluyendo que a través de las actividades llevadas a cabo se evidenció una mejoría considerable en el aspecto resiliente de aquellos jóvenes que manifestaban sentirse acompañados por sus familias, notándose en ellos un vocabulario más positivo y un incremento en el respeto tanto físico como verbal, esto apoya el estudio hecho por Polo (2009) titulado “Resiliencia: factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años”, en donde sostiene como resultados que los adolescentes pertenecientes al programa de la Esquina a la Escuela, han vivido situaciones difíciles de las cuales han podido salir fortalecidos, lo que indica la capacidad de resiliencia de estos adolescentes, además la familia se destaca como factor protector más importante entre adulto significativo, apoyo social y autoestima.

4. CONCLUSIONES

Una vez finalizado el programa para mejorar la actitud resiliente en los beneficiarios de la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte la conclusión más importante a tener en cuenta es el cambio lento pero progresivo hacia una mejora en la actitud resiliente de la mayoría de beneficiarios que participaron en el programa.

Cabe mencionar también que el hecho de asistir a dicho programa no garantiza una mejoría en la actitud resiliente del 100% de los participantes, pues cuatro de los doce sujetos que finalizaron todas las actividades programadas no mostraron mejoría, pero si es necesario resaltar el aumento en el repertorio de características positivas para la mejoría de la resiliencia que adquirieron los otros ocho sujetos.

Por último, pero no menos importante se concluye que la realización de este tipo de programas impulsan al asistente a conocer, desarrollar y perfeccionar cualidades tanto físicas como psicológicas que le permiten al individuo tener más herramientas para ser utilizadas como ayuda personal, siendo capaz de afrontar los problemas de manera eficaz y oportuna creando así buenas bases de maduración de la personalidad resiliente.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 14 de 15

REFERENCIAS

- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of sport & exercise psychology*, 14: 59-77.
- Bungum, T. B., Pate, R. Dowda, M. y Vicent, M. (1999). Correlates of physical activity among African-american and Caucasian female adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 23, 25-31.
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity. En R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Creativity* (pp. 313-335). Cambridge University Press: Cambridge.
- Ebbeck, V. y Weiss, M. R. (1998). Determinants of children's self-esteem: Influence of perceived competence and affect. *Pediatric Exercise Science*, 10, 285-298.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The International Resilience Project*. Bernard Van Leer Foundation. La Haya: Holanda.
- Lyons, J. (1991). Strategies for assessing the potential for positive adjustment following trauma. *Journal Traumatic Stress*, 4, 93-111.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Muñoz, A. (s.f.) *¿Qué es la resiliencia?* Recuperado de motivación.about.com/od/psicología_positiva/a/Que-es-la-resiliencia.htm
- Polo, C. (2009). *Resiliencia: factores protectores en adolescentes (14 a 16 años)*. Universidad de Aconcagua.
- Raudsepp, L., Liblik, R., y Hannus, A. (2002). Children's and adolescents' physical self-perceptions as related to moderate to vigorous physical activity and physical fitness. *Pediatric Exercise Science*, 14(1), 97-106.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 15 de 15

- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 307–321.
- Richardson, J., Hall, J. y Salkeld, G. (1990). Cost Utility Analysis: The Compatibility of Measurement Techniques and the Measurement of Utility Through Time. En Selby Smith, C., 1990, *Economics and Health: Proceedings of the Eleventh Australian Conference of Health Economists*, Public Sector Management Institute, Monash University.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal Psychology, 147*, 598–611.
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry, 9*(11), 1-28.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. y Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 1-15.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., y Curtis, B. (1978). Coaching behaviors in little league baseball. En F. L. Smoll y R. E. Smith (eds.), *Psychological perspectives in youth sports* (pp. 173-201). Washington, DC: Hemisphere.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., y Hunt, E. B. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly, 48*, 401-407.
- Smith, R. E., Zane, N. S., Smoll, F. L., y Coppel, D. B. (1983). Behavioral assessment in youth sports: Coaching behaviors and children's attitudes. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 15*, 208-214.
- Tugade, M. M. y Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320-333.
- Wagnild, G. M. (2003). Resilience and Successful Aging among Low and High Income Older Adults. *Journal of Gerontological Nursing, 29*, 42-49.
- Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science, 12*, 13–22.