

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

JHONNY ALBERTO VÁSQUEZ MORA

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ENVIGADO - ANTIOQUIA
ENERO 17 DE 2014**

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

JHONNY ALBERTO VÁSQUEZ MORA

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al TÍTULO de
PSICÓLOGO**

**Directora de Trabajo de Grado
Mg. ÁNGELA MARÍA URREA CUÉLLAR
Psicóloga**

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ENVIGADO - ANTIOQUIA
ENERO 17 DE 2014**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Jurado

Envigado – Antioquia

Enero 17 de 2014

DEDICATORIA

A todos los niños y niñas beneficiarios de la Fundación Amigos del tenis de Campo y el Deporte en Santo Domingo Savio que con una sonrisa en sus rostros, a pesar de todas sus adversidades, me enseñaron más a mí que yo a ellos.

AGRADECIMIENTOS

A todos y cada uno de los docentes de la Institución Universitaria de Envigado que hicieron parte, de una u otra forma, en mi formación profesional.

A todos ellos, GRACIAS.

Tabla de contenido

GLOSARIO.....	10
RESUMEN.....	11
ABSTRACT	12
1. INTRODUCCIÓN	13
2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ÁREA DE TRABAJO	15
2.1. Misión	15
2.2. Visión.....	15
2.3. Organigrama.....	16
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
3.1. Formulación del Problema	17
3.2. Justificación	19
4. OBJETIVOS.....	20
4.1. Objetivo general.....	20
4.2. Objetivos Específicos.....	20
5. MARCO REFERENCIAL	21
5.1. MARCO DE ANTECEDENTES.....	21
5.2. MARCO TEÓRICO.....	25
5.2.1. Resiliencia	25
5.2.2. Ser resiliente	29
5.2.3. Deporte formativo	30
5.2.4. Etapa de desarrollo	31
6. MÉTODO.....	34
6.1. Estudio.....	34

6.2. Nivel de estudio.....	34
6.3. Tipo de estudio.....	34
6.4. Diseño de Investigación.....	35
6.5. Población	35
6.5.1. Muestra	35
6.6. Diseño y técnicas de recolección de la información	36
6.7. Estrategias de intervención.....	37
6.8. Procedimiento	38
6.9. Operacionalización de las variables	39
7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	41
8. PRESUPUESTO	42
9. MARCO LEGAL	44
10. RESULTADOS Y DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS.....	46
10.1. Descripción de resultados del Pretest.....	47
10.2. Descripción de resultados del Postest.....	49
10.3. Comparación de los datos pre y pos test	50
11. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52
12. CONCLUSIONES	58
13. LIMITACIONES O DIFICULTADES.....	59
14. RECOMENDACIONES.....	60
REFERENCIAS	61
ANEXO A.....	66
ANEXO B.....	67

Índice de Tablas

Tabla 1: Operacionalización de las variables	39
Tabla 2: Cronograma de actividades	41
Tabla 3: Presupuesto.....	42
Tabla 4: Género.....	46
Tabla 5: Edad.....	46
Tabla 6: Escolaridad	47
Tabla 7: Estrato.....	47

Índice de Gráficos

Gráficos 1: Frecuencia Pretest de las categorías evaluadas	48
Gráficos 2: Resultados Pretest generales por categorías	48
Gráficos 3: Frecuencia Postest de las categorías evaluadas	49
Gráficos 4: Resultados Postest generales por categorías	50
Gráficos 5: Resultados Pre y Pos test por sujetos	51
Gráficos 6: Resultados Pre y Pos test por categorías	51

GLOSARIO

Resiliencia: Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.

Autoestima: Percepción evaluativa de nosotros mismos con referencia al amor propio y a la propia valía

Autoeficacia: Capacidad del ser humano para alcanzar metas autodeterminadas.

Habilidades sociales: Conjunto de conductas aprendidas, socialmente aceptadas que facilitan el éxito social.

Positivismo: Disposición del ser humano a esperar lo mejor de cada situación, referente al optimismo.

Autonomía: Concepto moderno procedente de la filosofía que hace referencia al comportamiento del hombre ante sí mismo y la sociedad.

Tolerancia a la frustración: Capacidad del ser humano para sobrellevar y/o soportar adversidades y dolor emocional.

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 donde se tuvo en cuenta el siguiente objetivo general: 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, para esto se utilizó una metodología de corte cuantitativo-descriptivo la cual 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 realizado el pretest se encontró que la categoría Autoestima fue la que obtuvo el puntaje más alto y la categoría Autonomía fue la menor puntuada, en el post test se evidenció un mantenimiento de la categoría autoestima mientras que la categoría tolerancia a la frustración fue la menor puntuada. Al realizar la comparación de las categorías en el pre test y post test se evidenció una mejoría en la actitud resiliente de los beneficiarios que asistieron a dicha intervención.

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

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 Rio Negro .

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 pretest was found that self-esteem was the category that scored the highest score and category Autonomy was the lowest rated, in the post maintenance test category is self evident while category frustration tolerance was scored lower . When comparing the categories in the pre test and post test improvement was evident in the resilient attitude of beneficiaries who attended the intervention.

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 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.

Finalizado el programa para mejorar la actitud resiliente la conclusión más importante a tener en cuenta es una mejora en la actitud resiliente de la mayoría de beneficiarios que participaron en el programa, sin embargo, 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. De igual manera 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.

2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ÁREA DE TRABAJO

2.1. Misión

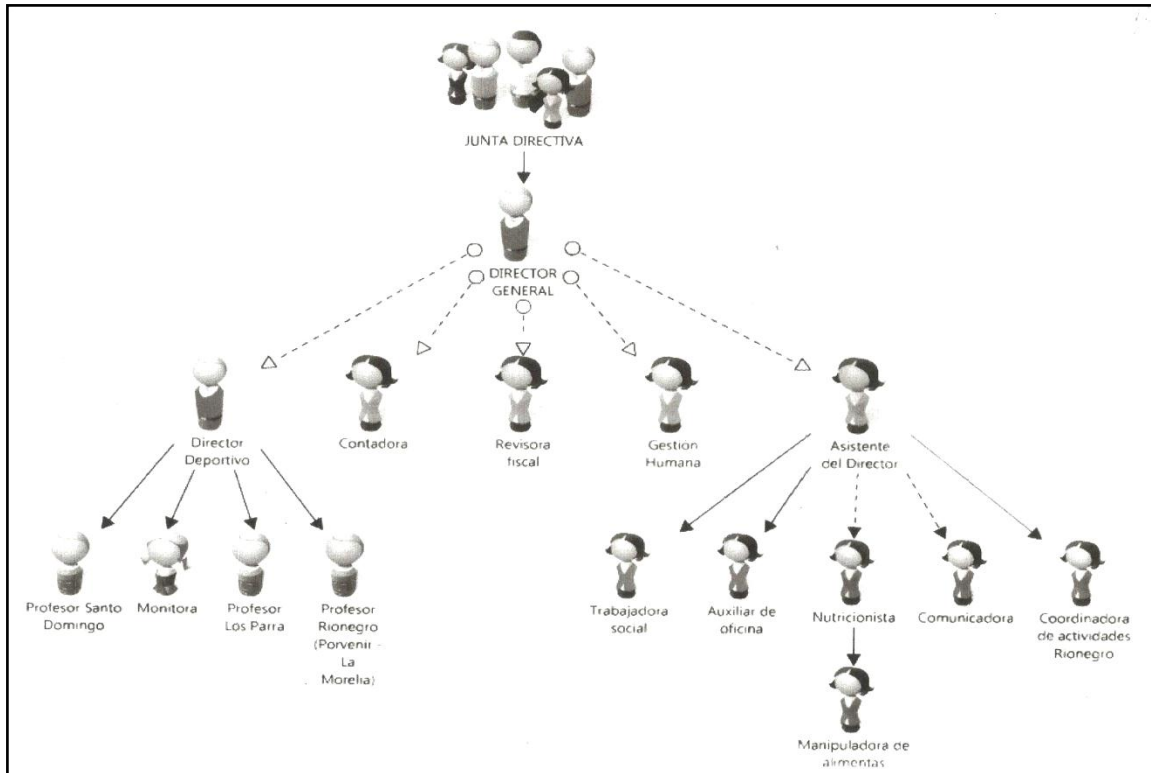
La Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte es una entidad deportiva, creada con el propósito de brindarles a los niños y jóvenes entre los 4 y 18 años de edad de los estratos 1,2 y 3 del departamento de Antioquia, la posibilidad de practicar el tenis de campo de una manera recreativa o competitiva.

Buscando por medio de este deporte, una oportunidad de vida, la formación en valores, la salud física, mental y la inclusión social.

2.2. Visión

La Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte, será en el año 2016, reconocida por los dirigentes deportivos, clubes y ligas del país como una entidad solida; pionera en la transformación, responsabilidad social y deportiva, llevando el tenis de campo a la población infantil y juvenil ampliando cobertura en las comunidades más vulnerables del departamento de Antioquia.

2.3. Organigrama



3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1. Formulación del Problema

La Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte promueve el deporte como factor protector ante problemas a los que están expuestos los niños y jóvenes de hoy en esta sociedad; problemas tales como la violencia infantil, violencia intrafamiliar, desescolarización, drogadicción, alcoholismo, escasos recursos económicos, la pertenencia a bandas delincuenciales y la falta de modelos adecuados de vida hacen que el niño y el joven de hoy enfrenten a diario dificultades que tienen alto grado de superación cuando no se tienen fortalecidas las características básicas de la resiliencia.

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 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. Así pues, se debe entrar a acompañar un proceso de reforzamiento de estas características para estimular a los beneficiarios de esta Fundación a encarar las crisis y los problemas de la vida de la mejor manera, recuperarse prontamente una vez superado el problema y, finalmente, aprender y salir fortalecido de este. Entiéndase como características básicas de la resiliencia aquellas cualidades que aportan y modelan un comportamiento óptimo con relación a las crisis que cotidianamente hay que superar, entre ellas, la autoestima, autoeficacia, habilidades sociales, optimismo, autonomía y tolerancia a la frustración, pretendiendo con esto disminuir el riesgo de deserción del deporte y aumentar en ellos la motivación de obtener una formación integral que a futuro les pueda servir como herramienta de acople entre ellos y la sociedad.

En esta investigación se pretende dar cuenta de:

¿Cuál es la incidencia de un programa de intervención para fomentar la actitud resiliente en los beneficiarios de la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte?

3.2. Justificación

La resiliencia es uno de los términos más utilizados últimamente por los teóricos cuando se van a referir al afrontamiento y la superación de problemas o traumas que se presentan normalmente en la vida de todos los seres humanos.

Una persona resiliente es aquella que tiene la capacidad de volver a equilibrarse emocional, cognitiva y afectivamente después de haber pasado por un momento difícil en su vida.

La creación de un programa de revisión permanente y desarrollo de características resilientes en los beneficiarios de la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte generaría bienestar entre todos porque se sentirán apoyados e importantes para la entidad a la que pertenecen, además el costo económico no sería muy alto pues la inversión solo será de los materiales tales como: papelería, útiles tipo escolar y los costos de las salidas de campo. El proceso de revisión se llevaría a cabo dentro de las mismas instalaciones de la fundación lo que facilitaría la realización de este.

Conociendo permanentemente el estado en que se encuentran emocionalmente los beneficiarios será más fácil identificar a tiempo aquel que necesite la ayuda, por ende podrá recibir apoyo en el área específica en que lo requiera, no se dejaría avanzar el problema que es en muchas ocasiones lo que dificulta su oportuna intervención y una satisfactoria solución. Con muchachos más saludables mentalmente en la fundación se podrá avanzar en cobertura más amplia y hasta en mejores resultados deportivos a nivel de competencia ya que se requiere estar en óptimas condiciones tanto a nivel mental como físico para encarar cualquier enfrentamiento deportivo.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

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.

4.2. Objetivos Específicos

- Identificar la actitud resiliente de los y las beneficiarias antes y después de la participación en el programa de intervención.
- Determinar el efecto del programa de intervención en la actitud resiliente para los beneficiarios de la fundación.
- Brindar a los y las beneficiarias de la fundación las herramientas posibles para el desarrollo de la actitud resiliente durante el programa de intervención.

5. MARCO REFERENCIAL

5.1. MARCO DE ANTECEDENTES

En algunas investigaciones previas una de las cuestiones que más interés ha despertado en torno a la resiliencia es la determinación de los factores que la promueven, aunque no se han realizado numerosos estudios sobre el tema, si se ha llegado a unos lineamientos generales como lo muestran Veliz Silva, García Iseas y Pérez Galindo (2011), con su investigación “Actividad física y resiliencia escolar”, cuyo objetivo general fue indagar sobre el fenómeno de la resiliencia y la actividad física en los escolares de enseñanza básica de 9 a 13 años en la comuna de Tome en el colegio particular subvencionado Dr. Guillermo Velasco Brros. Utilizaron una metodología cuantitativa, comparando los resultados de la escala de resiliencia escolar en las aplicaciones pre y post intervención, contrastada con un estudio cualitativo que estuvo dado por la opinión recolectada de otros agentes en el proceso, involucrados con los escolares intervenidos dando como resultados que se establece que la actividad física como tal produce un aumento de las conductas resilientes. Al trabajar la actividad física de manera intencionada y sistemática, buscando desarrollar los pilares o determinantes de las conductas resilientes se establece un aumento más significativo de estas conductas en los escolares intervenidos. Los resultados estadísticos demuestran que los alumnos fueron desarrollando, cambiando, adaptando y creando nuevas experiencias durante el proceso de intervención, ayudado por un cambio de percepción individual o general, ya sea, frente a sus propias actitudes frente a desafíos y adversidades o en la búsqueda de solución de problemas, siendo este cambio en todos los casos favorables en las distintas dimensiones.

Continuando con investigaciones en escolares nos encontramos a Mendoza Charris (2012) con su estudio “La resiliencia en la escuela, la alternativa de las nuevas pedagogías”, donde su objetivo general fue aplicar el modelo de resiliencia en la labor pedagógica como alternativa a las nuevas pedagogías. Se utilizó una población compuesta por alumnos del centro educativo Piramiri de Cumaribo – Vichada; y una muestra de 35 niños y niñas sikuanis, mestizos y colonos campesinos con edades que oscilan entre 9 y 13 años. Se

utilizó una metodología de tipo descriptivo, de carácter cualitativo que arrojó como resultados que el desarrollo de la resiliencia en la escuela permitió arribar las ideas comunes y trabajar en función de los intereses de cada grupo y de acuerdo con sus posibilidades cognitivas. Además favoreció la proyección de la escuela hacia la comunidad a través del trabajo de concientización iniciar y extender el trabajo con toda la población escolar de la institución. Se logró así en niños y niñas ubicar en un buen nivel la autoestima para que respondan a dichos estímulos como otro mundo alternativo de vida y que dichos frutos se vieron reflejados en su rendimiento y comportamiento.

Otro estudio titulado “Factores psicosociales asociados con la resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar”, de Amar, Kotliarenko y Abello Llanos (2003), tuvieron como objetivo general conocer los factores psicosociales mediante las cuales los niños víctimas de la violencia intrafamiliar activa y/o pasiva pueden desarrollar una personalidad resiliente. La muestra con la cual se trabajaron, de acuerdo con el proyecto aprobado por Colciencias, estuvo conformada inicialmente por 22 sujetos y posteriormente se completó con 9 más, para un total de 31, de los cuales 14 reportaron violencia intrafamiliar activa, en edades comprendidas entre los 7 y los 12 años. En la metodología siguieron los lineamientos generales de Strauss (1970) en donde tuvieron como procedimientos básicos de esta investigación: la recolección de datos, codificación y reflexión analítica en notas para argumentar posteriormente la interpretación y discusión del proceso. Los resultados coinciden, al igual que la base teórica revisada, en que los niños resilientes de la muestra presentan características y factores que los protegen de la adversidad y le permiten un desarrollo psicosocial positivo.

Ahora bien, complementando el estudio sobre este tema se presenta a Rossi Wosiack, Benno Becker y Lancho Alonso, (2007) quienes con su estudio, “La terapia corporal como contexto de desarrollo de la resiliencia: un estudio con adolescentes en situación de riesgo”, presentan como resultado que las chicas que participaron en este estudio pudieron prestar atención a sus cuerpos, a su lenguaje, expresión y sentido, o sea, pudieron vivir, sentir y hablar sobre sí mismas, mejorando de esta forma la estima propia y reconociendo su propio cuerpo como instrumento de comunicación. La atención corporal y comprensiva de la

expresión, de los síntomas de los sufrimientos, de los sentimientos, favorecieron el entendimiento en la búsqueda de la unidad, vivencia e identidad de estas adolescentes, fortaleciendo así sus capacidades individuales y favoreciendo nuevas formas de actuar y solucionar problemas. Se da entonces cumplimiento al objetivo general que plantea verificar si las actividades expresivas corporales, plásticas y verbales trabajadas con los adolescentes en situación de riesgo, participantes del proyecto Resgate pueden propiciar la comprensión y la superación de estados conflictivos y estimular el desenvolvimiento de la resiliencia. Este fue un estudio fenomenológico casi experimental, transversal, de corte cualitativo; una investigación multimétodo que combina datos cualitativos y cuantitativos. Su muestra fue compuesta por nueve (9) adolescentes de sexo femenino participantes del proyecto Resgate.

En la misma línea el estudio sobre “La medición de la resiliencia” (Ospina Muñoz, 2007), cuyo objetivo general fue identificar técnicas e instrumentos utilizados para la medición de la resiliencia, utilizando como metodología la revisión bibliográfica en internet bajo el descriptor medición de resiliencia. Se seleccionaron los estudios que abordaban el problema de la construcción de métodos para la medición de resiliencia. Y los resultados fueron que la revisión muestra que las técnicas e instrumentos para la medición de la resiliencia pueden agruparse en tres grupos: pruebas proyectivas, pruebas psicométricas y pruebas de imaginología. Esta agrupación se corresponde con los principales enfoques teóricos que permiten una aproximación al concepto de resiliencia. Las que más desarrollo muestran son las pruebas psicométricas, algunas de las cuales podrían ser utilizadas con éxito en otros estudios sobre el tema. Sin embargo, tanto las pruebas proyectivas como las nacientes pruebas de imaginología, tienen un potencial interesante para la aproximación al concepto sobre todo en los trabajos de orden clínico y cualitativo. Se hace necesario realizar investigaciones con diseños metodológicos mixtos para profundizar en la comprensión del fenómeno resiliente, de tal manera que se pueda obtener un consenso más amplio e integrativo sobre el concepto y, a partir de ahí, avanzar en el diseño de instrumentos capaces de medir de manera más integral los aspectos involucrados en la resiliencia.

De igual manera, Villalobos (2003), describe en su estudio titulado “Desarrollo de una medida de resiliencia para establecer el perfil psicosocial de los adolescentes resilientes que permita poner a prueba el modelo explicativo de resiliencia basado en variables psicosociales”, teniendo como objetivo desarrollar un instrumento para la medición de la resiliencia en adolescentes y poner a prueba un modelo explicativo de resiliencia utilizando como predictores las características psicosociales; la muestra fue conformada por 340 adolescentes, de ambos sexos, escolarizados que asistían regularmente a centros educativos de las provincias de San José y Heredia. Los resultados arrojados coinciden en parte con los resultados obtenidos por Prado y Del águila (2003) en una muestra de jóvenes chilenos, quienes encontraron diferencias significativas en las áreas de interacción a favor de las mujeres, lo que podría relacionarse con la mayor falta de empatía reportada por los varones de este estudio. Así mismo los investigadores encontraron mayores puntajes en la media, en las áreas de insight, interacción, moralidad, humor y creatividad en el género femenino, mientras que en el grupo de los varones, encontraron mayores puntajes en las áreas de independencia e iniciativa.

A propósito del estudio realizado por Prado y Del águila en 2003, se deja claro que los investigadores encontraron diferencias significativas en el área de interacción a favor del género femenino, pero también encontraron datos importantes en cuanto al nivel socioeconómico a la que perteneciera el adolescente, por ejemplo existen diferencias significativas en las áreas de interacción y creatividad a favor del estrato bajo e iniciativa a favor del nivel alto. El estrato bajo lograba mayores puntajes en la media en las áreas de insight, independencia, interacción y creatividad; el estrato alto en moralidad e iniciativa; y el estrato medio en el área del humor (Prado y Del águila 2003).

Finalmente y aportando al conocimiento sobre este tema se cita a Polo Cecilia (2009) con su estudio titulado “Resiliencia: factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años”, quien presenta en su objetivo general: dar cuenta de la importancia acerca de la influencia que ejerce la familia fortaleciendo la resiliencia como factor protector en los adolescentes de la muestra. Los adolescentes seleccionados para la muestra del presente trabajo realizan la inclusión en el sistema educativo formal y no formal (8vo y 9no año). Se trata de

adolescentes de 14 a 16 años con necesidades básicas insatisfechas pertenecientes al programa de la esquina a la escuela del Departamento de Junín de la provincia de Mendoza. La metodología que se utilizó en esta investigación fue cualitativa descriptiva obteniendo 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.

5.2. MARCO TEÓRICO

5.2.1. Resiliencia

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. Las investigaciones realizadas durante los últimos 20 años han demostrado que

la resiliencia es una característica multidimensional que varía según el contexto, tiempo, edad, sexo y origen cultural, así como dentro de un sujeto sometido a diferentes circunstancias de la vida (Por ejemplo, Garmezy, 1985; Garmezy y Rutter, 1985; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Werner y Smith, 1992). Una teoría para esta variabilidad fue desarrollada por Richardson y sus colegas, quien propuso el siguiente modelo de resiliencia (Richardson et al, 1990; Richardson, 2002). Comenzando en un punto de equilibrio biopsicoespiritual (homeostasis), se adapta el cuerpo, mente y espíritu a las circunstancias de la vida actual. Los estresores internos y externos están siempre presentes y la capacidad para hacer frente a estos eventos se ve influenciada por las adaptaciones exitosas y fallidas a las interrupciones anteriores. En algunas situaciones, tales adaptaciones, o los factores de protección, son ineficaces, lo que resulta en la interrupción de la homeostasis biopsicoespiritual. Con el tiempo, la respuesta a esta interrupción es un proceso de reinserción social, dando lugar a uno de cuatro resultados: (1) la interrupción representa una oportunidad para el crecimiento y mayor capacidad de recuperación, por lo que la adaptación a la alteración da lugar a un nuevo nivel, más alto de la homeostasis, (2) un retorno a la homeostasis de referencia, en un esfuerzo por conseguir un poco más allá o más allá de la interrupción, (3) la recuperación de la pérdida, el establecimiento de un nivel más bajo de la homeostasis, o 4) un estado disfuncional en el que las estrategias desadaptativas (por ejemplo, conductas auto-destructivas) se utilizan para lidiar con factores estresantes. Capacidad de recuperación por lo tanto puede también ser visto como medida de éxito para afrontar el estrés.

Los psicólogos del desarrollo se han interesado durante mucho tiempo por la construcción de la resiliencia, la cual ha sido ampliamente definida como "un proceso dinámico en el que individuos presentan una adaptación positiva a pesar de las experiencias de adversidad significativa o trauma" (Luthar y Cicchetti, 2000).

La resiliencia es a menudo concebida como existente en un continuo con la vulnerabilidad que implica una resistencia a la psicopatología, aunque no total invulnerabilidad al desarrollo de trastornos psiquiátricos (Ingram y Price, 2001). Las primeras teorías de la resiliencia hicieron hincapié en la identificación de las características

del niño asociado con resultados positivos en la cara de la adversidad (Rutter, 1985; Werner, 1984). Esta línea de investigación luego se expandió para incluir los factores externos de protección que puede promover la resiliencia, tales como escuelas efectivas y las relaciones con adultos que los apoyen (Luthar, Cicchetti, y Becker, 2000). Las teorías actuales ven la resiliencia como un constructo multidimensional, que incluye variables constitucionales como el temperamento y la personalidad, además de habilidades específicas (por ejemplo, activa la resolución de problemas) que permiten a los sujetos hacer frente a los eventos traumáticos de la vida.

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).

Aunque la primera ola de investigación de la resiliencia se centró en las características de los sujetos resilientes, una segunda ola de investigación en esta área se ha centrado más en la comprensión del proceso mediante el cual los sujetos son capaces de adaptarse con éxito, o recuperarse del estrés o trauma.

La resiliencia es vista como algo más que una simple recuperación de los insultos (Bonanno, 2004), se puede definir como un crecimiento positivo o adaptación después de períodos de interrupción homeostático (Richardson, 2002). Aunque la adaptación positiva en respuesta a la adversidad extrema fue pensada originalmente para caracterizar a las personas extraordinarias, las investigaciones más recientes sugieren que la resiliencia es relativamente común entre los niños y adolescentes expuestos a la desventaja, el trauma y la adversidad (Masten, 2001).

Con el propósito de comprender y explicar qué es lo que distingue a los sujetos que afrontan eficazmente las adversidades y consiguen una buena adaptación, se han identificado y relacionado con la conducta resiliente diversas características o capacidades personales positivas: competencia (Luthar, 1993), optimismo (Peterson, 2000), felicidad

(Csikszentmihalyi, 1999), autoestima (Grotberg, 1995), sentido de coherencia (Lindström, 2003), hardiness (Kobasa y Pacceti, 1983), estrategias de afrontamiento activo, etc. En esta investigación se considera la Resiliencia como un constructo multidimensional de la personalidad.

Décadas de investigación sobre la resiliencia han visto el surgimiento y desarrollo de la psicología positiva. 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 adversidad (por ejemplo, Wagnild, 2003). Tugade y Fredrickson (2004, p. 320) sostuvo que "la resiliencia psicológica se refiere a efectivos de afrontamiento y adaptación, aunque frente a pérdidas, dificultades o la adversidad". A lo largo de las líneas de estos marcos conceptuales, varios instrumentos psicológicos se han desarrollado para medir la resiliencia (Block y Kremen, 1996; Wagnild y Young, 1993). Estos instrumentos han demostrado ser fiables y válidos en el Oeste, y, a su vez han ayudado a los investigadores aclarar la construcción de la resiliencia, por un lado, y por otra parte, han proporcionado las herramientas prácticas para los profesionales para encontrar formas de intervención para mejorar la resiliencia del sujeto en el entorno de la vida real (Rak y Patterson, 1996; Yu y Zhang, 2005).

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.

Ser resiliente no significa no sentir malestar, dolor emocional o dificultad ante las adversidades. La muerte de un ser querido, una enfermedad grave, la pérdida del trabajo, problemas financieros serios, etc., son sucesos que tienen un gran impacto en las personas, produciendo una sensación de inseguridad, incertidumbre y dolor emocional. Aún así, las personas logran, por lo general, sobreponerse a esos sucesos y adaptarse bien a lo largo del tiempo.

5.2.2. 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.).

Retomando de nuevo a Muñoz (s.f.) explica que las percepciones y los pensamientos influyen en el modo como la gente afronta el estrés y la adversidad. El estilo de pensamiento de las personas resilientes se caracteriza por ser realista, exacto y flexible; cometen menos errores de pensamiento (como la exageración o sacar conclusiones precipitadamente sin evidencias que las corroboren); e interpretan la realidad de un modo más exacto que las personas menos resilientes.

Los beneficios de la resiliencia son muchos, entre ellos tenemos que las personas más resilientes:

- Tienen una mejor autoimagen.

- Se critican menos a sí mismas.
- Son más optimistas.
- Afrontan los retos.
- Son más sanas físicamente.
- Tienen más éxito en el trabajo o estudio.
- Están más satisfechos con sus relaciones.
- Están menos predispuestas a la depresión (Muñoz, s.f.).

A continuación Muñoz (s.f.) enumera cinco factores que contribuyen a que una persona sea más resiliente:

- El apoyo emocional es uno de los factores principales. Tener en la vida personas que te quieran, te apoyen y en quien puedas confiar te hace mucho más resiliente que sí estas solo.
- Permitirte sentir emociones intensas sin temerles ni huir de ellas, y al mismo tiempo ser capaz de reconocer cuándo necesitas evitar sentir alguna emoción y centrar tu mente en alguna distracción.
- No huir de los problemas sino afrontarlos y buscar soluciones. Implica ver los problemas como retos que puedes superar y no como terribles amenazas.
- Tomarte tiempo para descansar y recuperar fuerzas, sabiendo lo que puedes exigirte y cuando debes parar.

Confiar tanto en ti mismo como en los demás (Muñoz, s.f.).

5.2.3. Deporte formativo

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).

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).

5.2.4. Etapa de desarrollo

Estadio V: Según Erickson (1974), 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. En las culturas tradicionales y primitivas, se le insta al adolescente a abandonar el poblado por un periodo de tiempo determinado con el objeto de sobrevivir por sí mismo, cazar algún animal simbólico o buscar una visión inspiradora. Tanto los chicos como las chicas deberán pasar por una serie de pruebas de resistencia, de ceremonias simbólicas o de eventos educativos. De una forma o de otra, la diferencia entre ese periodo de falta de poder, de irresponsabilidad de la infancia y ese otro de responsabilidad propio del adulto se establece de forma clara.

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 (1974) 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?”.

Una de las sugerencias que Erikson (1974) plantea para la adolescencia en nuestra sociedad es la una moratoria psicosocial. Anima a los jóvenes a que se tomen un “tiempo libre”. Si tienes dinero, vete a Europa. Si no lo tienes, merodean los ambientes de Estados Unidos. Deja el trabajo por un tiempo y vete al colegio. Date un respiro, huele las rosas, búscate a ti mismo. Por norma, tendemos a conseguir el “éxito” demasiado deprisa, aunque muy pocos de nosotros nos hayamos detenido a pensar en lo que significa el éxito para nosotros. De la misma manera que los jóvenes Oglala Dakota, quizás también necesitemos soñar un poco.

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 (1974) 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 (1974) 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.

Si logramos negociar con éxito esta etapa, tendremos la virtud que Erikson (1974) llama fidelidad. La fidelidad implica lealtad, o la habilidad para vivir de acuerdo con los estándares de la sociedad a pesar de sus imperfecciones, faltas e inconsistencias. No estamos hablando de una lealtad ciega, así como tampoco de aceptar sus imperfecciones. Después de todo, si amamos nuestra comunidad, queremos que sea la mejor posible. Realmente, la fidelidad de la que hablamos se establece cuando hemos hallado un lugar para nosotros dentro de ésta, un lugar que nos permitirá contribuir a su estabilidad y desarrollo.

6. MÉTODO

6.1. Estudio

Para llevar a cabo esta investigación, se usará un método cuantitativo, según Hernández, Fernández y Baptista (2006), en la cual se usará una (encuesta) desarrollada por el estudiante-practicante, revisada y aceptada por un juicio de expertos compuesto por tres docentes de la universidad. Esta (encuesta) se aplicará al inicio y al final de la práctica para así poder comparar y estudiar sus resultados. De esta manera se obtendrán datos numéricos que servirán como soporte a esta investigación.

En la “encuesta” se propone medir las características resilientes más relevantes presentes en los beneficiarios que presentaron la prueba.

6.2. Nivel de estudio

Este estudio es de un nivel descriptivo, ya que se pretende acentuar los elementos más importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se esté sometiendo a análisis (Dankhe, 1986). Evalúan diferentes aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos que hacen parte de la investigación. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Así que, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para describir lo que se investiga.

6.3. Tipo de estudio

Se basa en el seguimiento de los mismos sujetos a lo largo de un cierto periodo de tiempo, es decir, implica la observación repetida (al menos dos veces, dos medidas) de una misma muestra de sujetos en distintos niveles de edad (al menos dos niveles). Se trata de un

diseño intrasujeto o de medidas repetidas y, por tanto, relacionadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

6.4. Diseño de Investigación

Es de tipo pre-experimental de un solo grupo, donde el objetivo primordial por parte del investigador es conocer los efectos de un programa de intervención para el fomento de la resiliencia en los beneficiarios de la Fundación.

Estas juegan un papel primordial en los contextos de investigación aplicada. Normalmente, el objetivo de estos diseños consiste en comprobar el efecto de determinados tratamientos terapéuticos o programas de intervención psicosocial o educativos.

Hernández, Fernández y Baptista (2006) definen la investigación pre-experimental como una clase de estudios empírico a los que les faltan algunos de los rasgos usuales de experimentación. Habitualmente se llevan a cabo fuera del laboratorio y no implican asignación aleatoria de las unidades experimentales a las condiciones de tratamiento. Este tipo de investigación pretende establecer relaciones de causalidad entre las variables independientes y la variable dependiente.

6.5. Población

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.

6.5.1. Muestra: muestreo intencional o de conveniencia. Este tipo de muestreo se caracteriza por un esfuerzo deliberado de obtener muestras "representativas", también puede ser que el investigador seleccione directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento es el utilizar como muestra los individuos a los que se tiene fácil acceso (los

profesores de universidad emplean con mucha frecuencia a sus propios alumnos). Está compuesta por 12 beneficiarios que están entre los 11 y 16 años de edad.

Los criterios de exclusión de esta investigación son la edad, que no debe ser inferior a once (11) años ni superior a diez y seis (16) años cumplidos o por cumplir en el presente año, ya que las actividades programadas para el fomento de la actitud resiliente fueron pensadas para participantes entre los once (11) y diez y seis (16) años de edad. Otro criterio de exclusión a tener en cuenta es que el participante presente deficiencia o anormalidad en sus procesos cognitivos ya que en la población se encontró este tipo de condición.

Los criterios de inclusión básicamente son dos (2), la edad comprendida entre los once (11) y diez y seis (16) años y la pertenencia a la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte, entendiéndose así que no hay restricción alguna referente al género.

6.6. Diseño y 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.

Este tipo de diseños exigen que la secuencia de la aplicación del pretest, tratamiento y postest sea lo más cercano posible para evitar que las variables extrañas influyan en los resultados del postest.

6.7. Estrategias de intervención

Durante el tiempo de duración de la intervención se realizaron actividades en pro de la actitud resiliente en seis (6) categorías descritas a continuación: autonomía, tolerancia a la frustración, autoeficacia, positivismo, habilidades sociales y autoestima. La intensidad de las intervenciones en cada una de las categorías dependió del puntaje obtenido en la primera prueba que está directamente relacionado con la necesidad de la población en cada una de las categorías así: la categoría con menor puntaje, por ende con más necesidad de intervención fue autonomía con seis (6) sesiones por ciclo de cuatro (4) meses, la siguiente fue tolerancia a la frustración con cinco (5) sesiones, autoeficacia con cuatro (4) sesiones, positivismo con tres (3) sesiones, habilidades sociales con dos (2) sesiones y por último autoestima con una (1) sesión por ciclo.

Actividades autonomía:

- 1) Charla invitacional y motivacional en el área de autocuidado para que se vistan solos, coman solos, elijan su ropa, sus amigos. Escribir un diario con las decisiones tomadas por ellos mismos.
- 2) Creación y seguimiento del horario de estudio y demás deberes por cada uno.
- 3) Obra de teatro, en donde cada uno aporte a su papel.
- 4) Construcción de la alcancía para fomentar el ahorro.
- 5) Creación y reconocimiento de su propia firma y huella.
- 6) Mesa redonda: me sentí orgulloso de mi mismo cuando fui capaz de... (cada uno termina la frase).

Actividades tolerancia a la frustración:

- 1) Actividad conociendo e identificando mis emociones tanto positivas como negativas (cartelera y explicación).
- 2) Entiendo y acepto mis límites de acción (establezco mis propios objetivos).
- 3) Técnicas de respiración en momentos de estrés.
- 4) Lluvia de críticas y elogios (grupal).
- 5) Show de talentos y de osos.

Actividades autoeficacia:

- 1) Construcción de dispositivo móvil.
- 2) Habilidades vs resultados (video).
- 3) Negociaciones en vivo (¿quién da más?).
- 4) Identificación con un modelo positivo (sí él pudo yo también)

Actividades positivismo:

- 1) Carta de agradecimiento (una página).
- 2) Sesión de chistes (la risa como terapia).
- 3) Carta de perdón (una página).

Actividades sociales:

- 1) Tienes un email (notas agradables a compañeros).
- 2) A ciegas descubre ¿quién y cómo es? (actividad de experiencia táctil con el rostro del compañero).

Actividad autoestima:

- 1) Escribe cinco (5) cosas que te gusten de tu físico y cinco de tu forma de ser, compártelas con el resto del grupo, conversatorio.

6.8. Procedimiento

Inicialmente se ubicó a la población a intervenir en la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte, se estableció el rapport con sus beneficiarios y se determinó la muestra a utilizarse en la investigación.

Se realizó el pretest con la muestra escogida que consta de un cuestionario de 24 preguntas dirigidas a evaluar seis (6) categorías, con cinco (5) opciones de respuesta.

Una vez realizado el test en su primer momento se analizaron sus resultados para iniciar la intervención para el fomento de la actitud resiliente según los resultados arrojados por el pretest, apoyando con mayor énfasis las categorías con menores puntajes.

Se desarrolló la intervención apoyando el fomento de la actitud resiliente, esta tuvo lugar, principalmente, en la sede de Santo Domingo Savio donde se trabajó con los beneficiarios de 11 a 16 años.

Una vez realizada la intervención en su totalidad se aplicó el postest a la misma población intervenida, este postest fue exactamente el mismo que se utilizó en el pretest.

Para concluir, se desarrolló el análisis final de los resultados para verificar la incidencia del programa de intervención en la actitud resiliente en la población objeto de esta investigación, además de elaborar las conclusiones y recomendaciones pertinentes para este caso.

6.9. Operacionalización de las variables

Tabla 1: Operacionalización de las variables

Nombre Nemotécnico	Nombre Completo	Naturaleza de las variables	Nivel de medición	Valor que toma	Instrumento
G	Género	Cualitativa	Nominal	1: Masculino 2: Femenino	Datos Sociodemográficos
E	Edad	Cuantitativa	Razón	11 a 16 años	Datos Sociodemográficos
AE	Años de Estudio	Cuantitativa	Razón	1- 12	Datos Sociodemográficos
ES	Estrato Socioeconómico	Cuantitativa	Razón	1 – 3	Datos Sociodemográficos
AES	Autoestima	Cuantitativa	Nominal	Bajo: 24 a 55 Medio: 56 a 87 Alto: 88 a 120	Cuestionario elaborado por el estudiante
AEF	Autoeficacia	Cuantitativa	Nominal	Bajo: 24 a 55 Medio: 56 a 87 Alto: 88 a 120	Cuestionario elaborado por el estudiante
HS	Habilidades Sociales	Cuantitativa	Nominal	Bajo: 24 a 55 Medio: 56 a 87	Cuestionario elaborado por el estudiante

				Alto: 88 a 120	
P	Positivismo	Cuantitativa	Nominal	Bajo: 24 a 55 Medio: 56 a 87 Alto: 88 a 120	Cuestionario elaborado por el estudiante
ANO	Autonomía	Cuantitativa	Nominal	Bajo: 24 a 55 Medio: 56 a 87 Alto: 88 a 120	Cuestionario elaborado por el estudiante
TF	Tolerancia a la Frustración	Cuantitativa	Nominal	Bajo: 24 a 55 Medio: 56 a 87 Alto: 88 a 120	Cuestionario elaborado por el estudiante

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 2: Cronograma de actividades

CRONOGRAMA					
ACTIVIDADES	TIEMPO	Mes I y II	Mes III y IV	Mes V y VI	Mes VII y VIII
Acercamiento a la institución		X			
Encuentro inicial con los grupos a realizar la investigación		X			
Aplicación de encuesta		X			
Diagnóstico inicial		X			
Actividades de conocimiento con la población		X			
Actividades de afianzamiento con la población			X		
Actividades de reforzamiento de características resilientes			X	X	
Aplicación de encuesta					X
Tabulación de resultados					X
Análisis y conclusiones					X
Realización del informe final					X
Presentación de resultados					X
Sustentación ante las instituciones implicadas en la investigación					X
Sustentación ante la IUE					X

8. PRESUPUESTO

Tabla 3: Presupuesto

PRESUPUESTO GLOBAL DEL TRABAJO DE GRADO				
RUBROS	FUENTES			TOTAL
	Estudiante	Institución – IUE	Externa	
Personal	\$300.000			\$300.000
Material y suministro	\$100.000			\$100.000
Salidas de campo	\$450.000			\$450.000
Bibliografía	\$200.000	\$220.000		\$420.000
Equipos				
Otros	\$100.000	\$50.000		\$150.000
TOTAL	\$1'150.000	\$270.000		\$1'420.000

DESCRIPCIÓN DE LOS GASTOS DE PERSONAL						
Nombre del Investigador	Función en el proyecto	Dedicación h/semana	Costo			Total
			Estudiante	Institución – IUE	Externa	
Jhonny Alberto Vásquez	Investigador	20 Horas	\$300.000			\$300.000
TOTAL			\$300.000			\$300.000

DESCRIPCIÓN DE MATERIAL Y SUMINISTRO				
Descripción de tipo de Material y/o suministro	Costo			Total
	Estudiante	Institución – IUE	Externa	
Fotocopias	\$90.000			\$90.000
Lápices y/o Lapiceros	\$10.000			\$10.000
TOTAL	\$100.000			\$100.000

DESCRIPCIÓN DE SALIDAS DE CAMPO				
Descripción de las salidas	Costo			Total
	Estudiante	Institución – IUE	Externa	
Aplicación del instrumento de recolección de información	\$150.000			\$150.000
Visitas para diagnóstico y actividades diversas con el grupo	\$300.000			\$300.000
TOTAL	\$450.000			\$450.000

DESCRIPCIÓN DE MATERIAL BIBLIOGRÁFICO				
Descripción de compra de material bibliográfico	Costo			Total
	Estudiante	Institución – IUE	Externa	
Textos de consulta	\$100.000			\$100.000
Visitas a bibliotecas	\$100.000			\$100.000
TOTAL	\$200.000			\$200.000

DESCRIPCIÓN DE EQUIPOS				
Descripción de compra de equipos	Costo			Total
	Estudiante	Institución – IUE	Externa	
TOTAL				

DESCRIPCIÓN DE OTROS GASTOS FINANCIADOS				
Descripción de otros gastos	Costo			Total
	Estudiante	Institución – IUE	Externa	
Alimentación	\$100.000			\$100.000
TOTAL	\$100.000			\$100.000

9. MARCO LEGAL

Este trabajo se adhiere a las normas establecidas por la constitución política Colombiana y por el reglamento de la Institución Universitaria de Envigado. Ambos se copian textualmente a continuación:

La constitución política de Colombia del 1991 en sus artículos 70 y 71 menciona que:

Artículo 70: (...) La cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. El Estado reconoce la igualdad y dignidad de todas las que conviven en el país. El Estado promoverá la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales de la Nación.

Artículo 71: La búsqueda del conocimiento y la expresión artística son libres. Los planes de desarrollo económico y social incluirán el fomento a las ciencias, y en general, a la cultura. Se crea incentivos para personas e instituciones que desarrollen y fomenten la ciencia y la tecnología, y demás manifestaciones culturales, y ofrecerá estímulos especiales a personas e instituciones que ejerzan esta actividad.

La institución Universitaria de Envigado, en su libro Cuadernos del SIUNE: Pre – textos con sentido. Trabajos de grado. En sus páginas 48 y 49 menciona que:

Artículo 3º: OBJETIVOS TRABAJO DE GRADO. El desarrollo del trabajo de grado le permite al estudiante:

Fomentar una autonomía en la realización de trabajos científicos, técnicos y profesionales propios de la formación.

Manifestar su capacidad creativa, innovadora, investigativa mediante la aplicación integral de conocimientos técnicos y métodos adquiridos en el tratamiento de un problema específico.

Enfrentar problemas, asumir posiciones y resolver conflictos, como circunstancias que vinculan a los estudiantes, con la finalidad de obtener la formación integral futuro profesional a través de su dimensión ética, estética, social, económica e intelectual.

Igualmente, en la página 49 se menciona, y de acuerdo a la modalidad trabajada en este trabajo, se menciona que:

Artículo 4º: MODALIDADES DEL TRABAJO DE GRADO. El trabajo de grado debe desarrollarse bajo una de las siguientes modalidades:

1. Trabajos Investigativos: Trabajos monográficos, seminario de investigación, solución de problemas propios de la aplicación del concurriendo de su área y participación en proyectos de investigación.

10. RESULTADOS Y DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación mostraremos los datos sociodemográficos de la muestra elegida para la realización de la investigación. Esta muestra está caracterizada por un grupo de 22 sujetos, de los dos géneros masculino y femenino.

Datos Sociodemográficos:

Con respecto al género, se puede observar en la tabla 4, que el 81,8% son hombres y el 18,2% son mujeres.

Tabla 4: Género

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Masculino	18	81,8
	Femenino	4	18,2
	Total	22	100,0

En la tabla 5, se evidencia el rango de edad en la que se encuentran los sujetos de la muestra, en esta, la edad media es de 13 años (DT. 1,49).

Tabla 5: Edad

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	11,00	2	9,1
	12,00	8	36,4
	13,00	5	22,7
	14,00	4	18,2
	16,00	3	13,6
	Total	22	100,0

Por su parte, el nivel escolar (tabla 6) de los sujetos tiene una media de 7,8 (DT. 1,43), en donde la gran mayoría de los sujetos (31,8%) se encuentran en el grado séptimo de bachillerato.

Tabla 6: Escolaridad

	Frecuencia	Porcentaje	
	6,00	4	18,2
	7,00	7	31,8
	8,00	4	18,2
Válidos	9,00	4	18,2
	10,00	2	9,1
	11,00	1	4,5
	Total	22	100,0

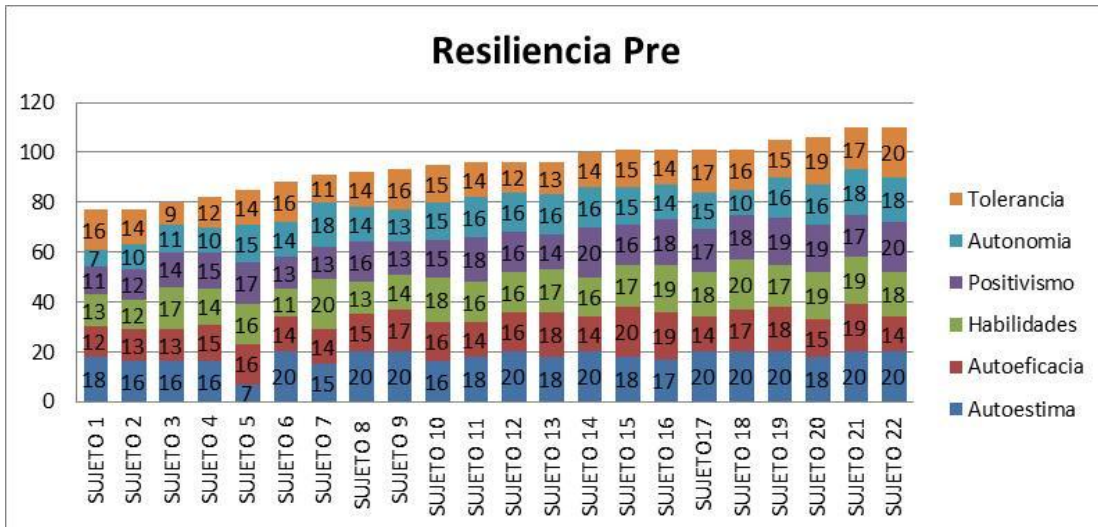
Por último, se tuvo en cuenta al estrato socioeconómico de los entrevistados, en la tabla 7, se puede observar que de 22 (59,1%) sujetos, 13 de ellos pertenecen al estrato socioeconómico 2, mientras los 9 (40,9%) sujetos restantes hacen parte del estrato 3.

Tabla 7: Estrato

	Frecuencia	Porcentaje	
	2,00	13	59,1
Válidos	3,00	9	40,9
	Total	22	100,0

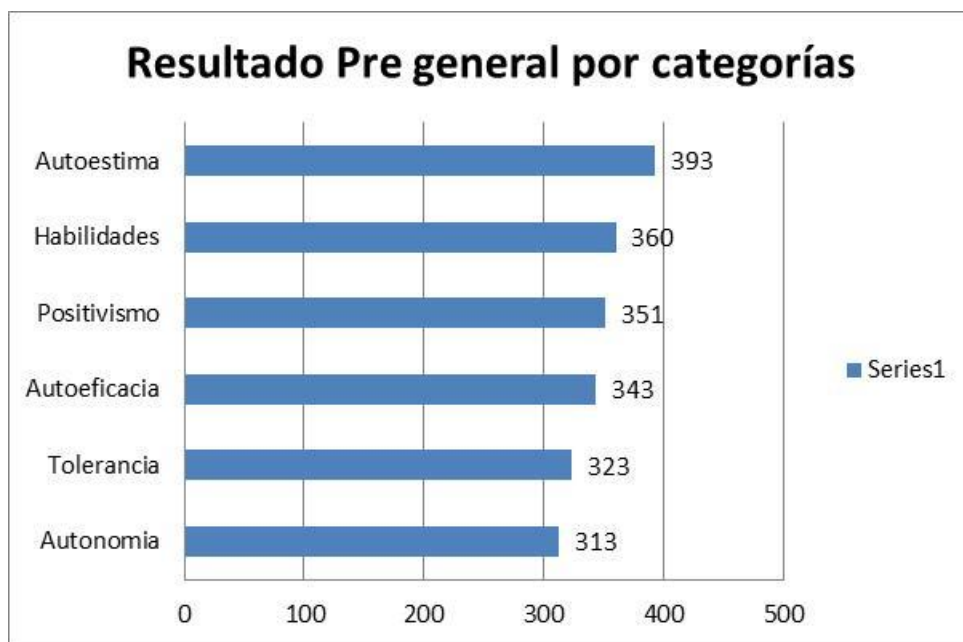
10.1. Descripción de resultados del Pretest

Como se puede observar en el gráfico 1, el cual evidencia los puntajes que obtuvieron cada uno de los sujetos en cada una de las categorías evaluadas en el Cuestionario de Resiliencia, se muestra de acuerdo a los rangos macros (Mínimo 24 y Máximo 120) que hay cinco sujetos ubicados en resiliencia media; mientras los restantes que son 17 se ubican en una resiliencia alta.



Gráficos 1: Frecuencia Pretest de las categorías evaluadas

Al desagregar el Cuestionario por categorías (gráfico 2), se evidencia que se debe fortalecer las categorías que puntuaron más bajo y por ende con más necesidad de apoyo son Autonomía (313) y Tolerancia a la frustración (323); las categorías intermedias o sea con necesidad de atención moderada son Autoeficacia (343) y Positivismo (351) y, por último, las categorías que obtuvieron los puntajes más altos, tendiendo a ser fortalezas fueron Habilidades Sociales (360) y Autoestima (393).

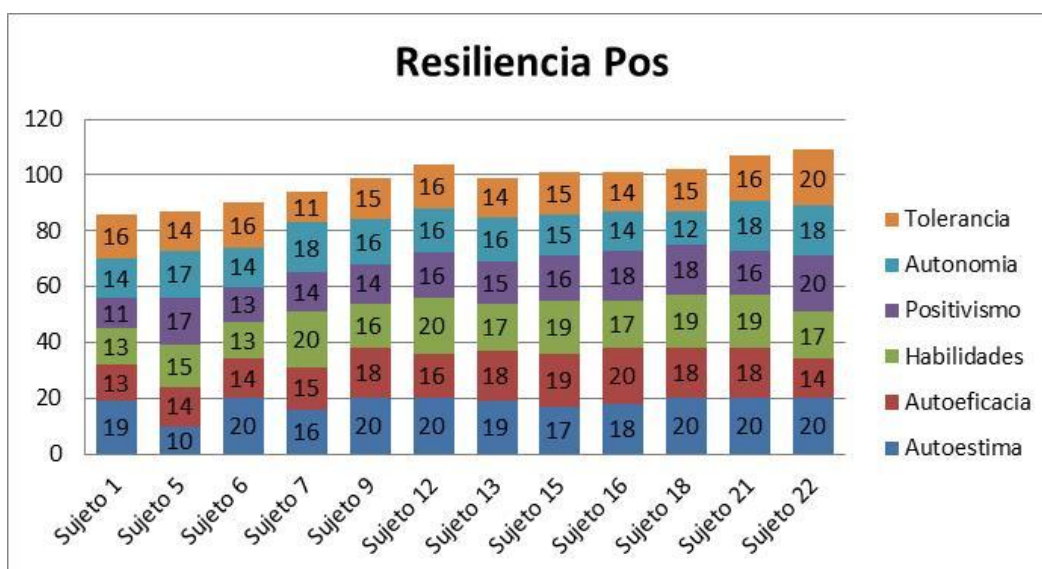


Gráficos 2: Resultados Pretest generales por categorías

10.2. Descripción de resultados del Postest

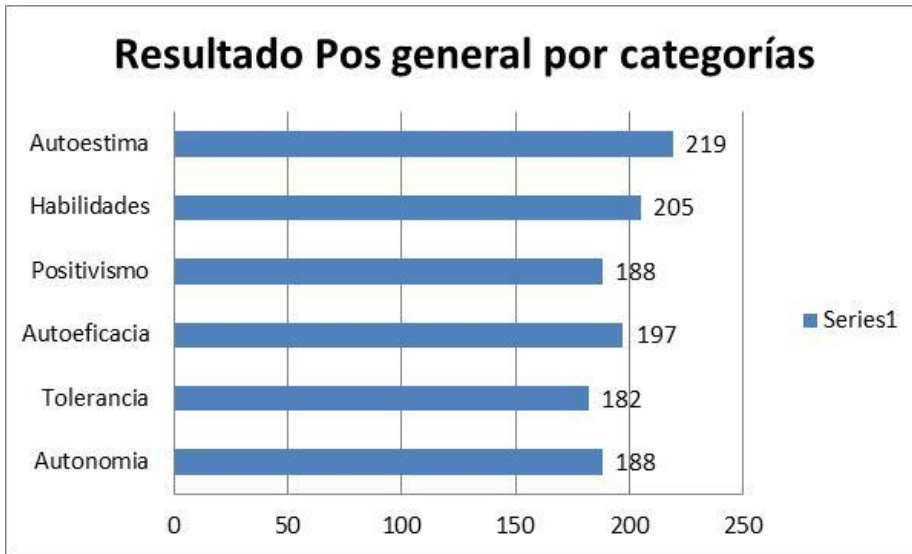
Primero se debe aclarar que la muestra para la aplicación del postest se redujo, de 22 sujetos a 12.

Como se puede observar en el gráfico 3, el cual evidencia los puntajes que obtuvieron cada uno de los sujetos en cada una de las categorías evaluadas en el Cuestionario de Resiliencia, se muestra de acuerdo a los rangos macros (Mínimo 24 y Máximo 120) que los 12 sujetos se ubican en una resiliencia alta.



Gráficos 3: Frecuencia Postest de las categorías evaluadas

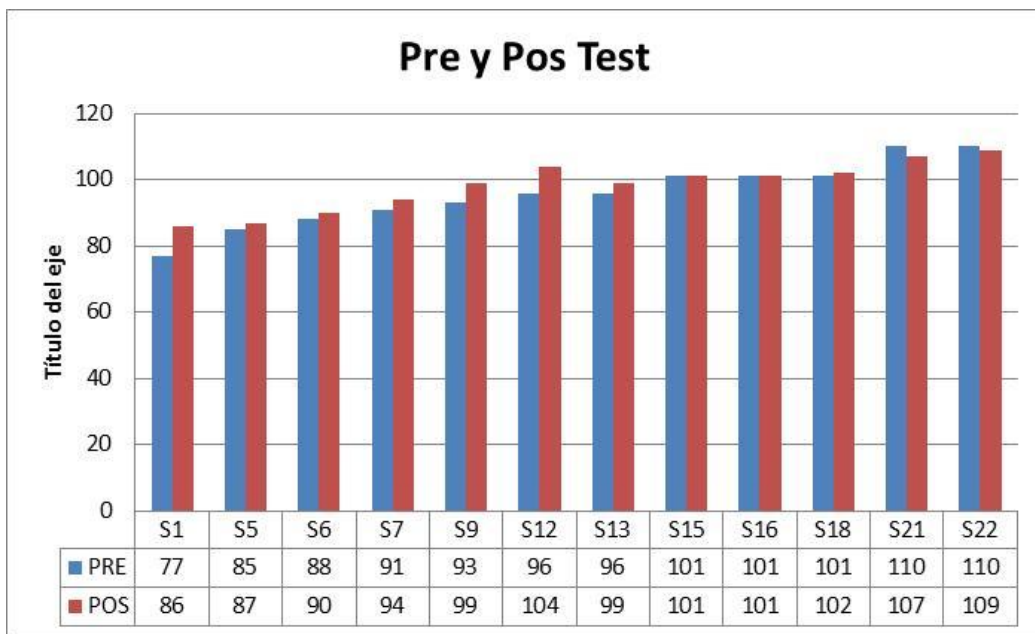
Al desagregar el Cuestionario por categorías (gráfico 4), se evidencia que se debe fortalecer las categorías que puntuaron más bajo y por ende con más necesidad de apoyo son la Tolerancia a la frustración (182); las categorías intermedias o con necesidad de atención moderada son Autonomía (188), Positivismo (188) y Autoeficacia (197) y, por último, las categorías que obtuvieron los puntajes más altos, tendiendo a ser fortalezas fueron Habilidades Sociales (205) y Autoestima (219).



Gráficos 4: Resultados Postest generales por categorías

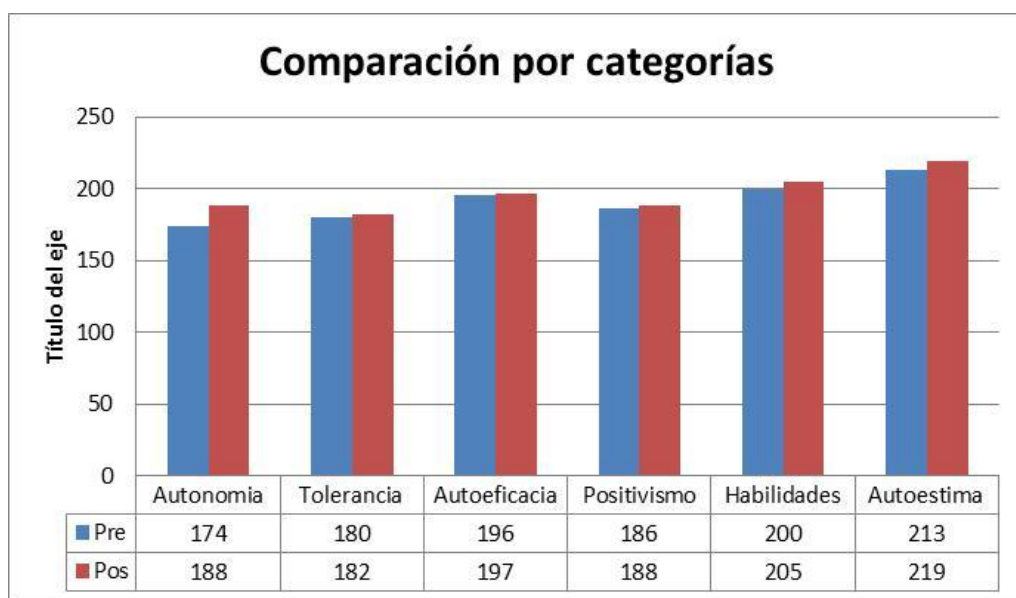
10.3. Comparación de los datos pre y pos test

En el gráfico 5, se puede observar la comparación de los resultados arrojados tanto en el pretest como en el postest, en los cuales se encuentran avances significativos en varios sujetos de la investigación, sujetos como el 1, 9 y 12; los sujetos que están involucrados en la investigación presentan un avance significativo en cuanto a la resiliencia; por su parte los sujetos 5, 6, 7, 13 y 18, tuvieron cambios en su resiliencia pero no tan significativos como los anteriores; por su parte los sujetos 15 y 16 mantuvieron su aspecto resiliente desde la aplicación del pretest; y por último, los sujetos 21 y 22 tuvieron un retroceso no significativo en la resiliencia.



Gráficos 5: Resultados Pre y Pos test por sujetos

Al realizar la comparación por categorías de todos los sujetos se evidenció (gráfico 6) que la autonomía tuvo un aumento significativo; las categorías autoestima, habilidades sociales, tolerancia a la frustración, positivismo y autoeficacia, en su orden, tuvieron un aumento, lo cual en conjunto da un aumento en el aspecto resiliente de los sujetos que hacen parte de esta investigación.



Gráficos 6: Resultados Pre y Pos test por categorías

11. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La discusión de los resultados de esta investigación tiene su fundamentación en las actividades que se realizaron en pro de la mejoría de la actitud resiliente en contraste con las teorías y resultados de investigaciones previas presentadas en los antecedentes y el marco teórico de esta investigación.

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.

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 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. Así como lo señala Masten (2001) y Ryff y Singer (1998):

“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. 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).”

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 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 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 1974:

“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 1974).

Para contrarrestar 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.

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 Cecilia (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.

12. 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.

13. LIMITACIONES O DIFICULTADES

Al inicio del programa de intervención para el fomento de la actitud resiliente se notó en la mayoría de los participantes poco o nulo interés por las actividades a desarrollar, con apatía y desgano asistían a las citas programadas presentando escasa participación. Una vez fue avanzando el programa los participantes se fueron involucrando y mostrando más interés por su contenido apropiándose de las actividades a desarrollar, mejorando notablemente su compromiso y participación para con el programa. El mayor interés presentado fue en la mitad de este, ya que al final del programa el nivel de motivación bajó un poco, sin llegar a igualar la desmotivación inicial, esto podría deberse a la necesidad de descanso por parte de los participantes.

14. RECOMENDACIONES

- Mantener en constante desarrollo actividades que promuevan, en los beneficiarios de la Fundación Amigos del Tenis de Campo y el Deporte, la mejoría en las categorías trabajadas anteriormente, autoestima, autoeficacia, habilidades sociales, tolerancia a la frustración, autonomía y positivismo; pues estas son claves para desarrollar y/o mantener una actitud resiliente con un buen nivel de efectividad.
- El programa a desarrollar debe estar conformado por un variado repertorio de actividades con objetivos claros, que sus fines sean resilientes y que los participantes se diviertan en su ejecución.
- La duración de estas actividades debe delimitarse, por eso no es aconsejable que supere los noventa (90) minutos.
- Es muy favorable para los participantes que la frecuencia de las actividades sea programada por ciclos, por ejemplo: una vez por semana durante tres meses, ya que esto ayuda a mantener el interés, no volviéndose rutinario por la constante e ininterrumpida realización de actividades.

REFERENCIAS

- Amar, J.; Kotliarenko, M. y Abello Llanos, R. (2003). Factores psicosociales asociados con la resiliencia de los niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar. *Investigación y desarrollo*, 11(1); 162-197. Recuperado el 2 de octubre de 2012 de: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/268/26811107.pdf>
- Arruza, J. y Arribas S. (2008). La investigación de la actividad física y el deporte. *Revista de psicodidáctica*, 13(1), 11-131. Recuperado el 28 de septiembre de 2012 de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17513107>
- Block, J., y Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349–361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Dankhe, O. L. (1986). Investigación y comunicación, en C. Fernández—Collado y G. L.Dankhe (Eds): “La comunicación humana: ciencia social”. México, D.F: Mc Graw Hill de México. Capítulo 13, pp. 385—454.
- 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.

Deporte formativo (s.f.). Recuperado el 12 de octubre de 2012 de:
<http://www.coldeportes.gov.co>

Erikson, Erik (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Garmezy, N. y Rutter, M. (1985). Acute stress reactions. En: M Rutter, L Hersob, editors.
Child and adolescent psych: modern approaches. Oxford: Blackwell.

Glenn, N- D. (1977). *Cohort analysis*. Beverly Hills, Cal.: Sage Publications. Serie
“Quantitative Applications in the social sciences”, Vol. 5.

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.

Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

Ingram, R. E. y Price, J. M. (2001). The role of vulnerability in understanding psychopathology. En R. E. Ingram y J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* (pp. 3 19). New York: Guilford Press.

Kobasa, S. C. y Paccetti, M. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.

Lindström, B. (2003). O significado de resiliência. *Adolescência LatinoAmericana*, 2, 133-137.

Luthar, S. (1993). Annotation: methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 441-453.

Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for intervention and social policy. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). The structure of resilience, a critic evaluation and guideline for future reports. *Child Development*, 71(3):543-562.

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

Ospina Muñoz, D. (2007). La medición de la resiliencia. *Investigación y Educación en Enfermería* 25(1); 58-65. Recuperado el 15 de septiembre de 2012 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0120-5307200700010000068&script=sci_arttext

Rak, C. F. y Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 368-373.

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.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1) 5-14.
- 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.
- Veliz Silva, F.; García Iseas, M. y Pérez Galindo, F. (2011). Actividad física y resiliencia escolar estudio de caso: cuarto básico del colegio Dr. Guillermo Velasco Barros. Recuperado el 20 de agosto de 2012 de: <http://es.scribd.com/doc/69376891/Resiliencia-y-deportes-Francisco-Veliz-Matias-Garcia-Freddy-Perez>
- Villalobos, A. (2003). Desarrollo de una medida de resiliencia para establecer el perfil psicosocial de los adolescentes resilientes que permita poner a prueba el modelo explicativo de resiliencia basado en variables psicosociales. Recuperado el 10 de octubre de 2012 de: <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis11.pdf>
- Wagnild, G. M. (2003). Resilience and Successful Aging among Low and High Income Older Adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29, 42-49.
- Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Werner, E. E. (1984). Resilient children. *Young Children*, 40, 68–72.

Werner, E. y Smith, R. (1992). *Overcoming odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Yu, X. y Zhang, J. (2005). Resilience: The Psychological Mechanism for Recovery and Growth During Stress. *Advances in Psychological Science*, 13, 658-665.

ANEXO A.

Cuestionario

Ahora indica, por favor, hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes preguntas.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<i>Preguntas</i>	1	2	3	4	5
1. ¿Te sientes a gusto cómo eres?					
2. ¿Sientes que otros son más importantes que tú?*					
3. ¿Te tratas bien a ti mismo?					
4. ¿Sientes que eres valioso?					
5. ¿Qué tan a menudo te felicitas a ti mismo por tus logros?					
6. ¿Generalmente alcanzas tus objetivos?					
7. ¿Normalmente fijas tus metas con un grado óptimo de dificultad?					
8. ¿Con que frecuencia abandonas una meta propuesta?*					
9. ¿Encuentras agradable la compañía de las demás personas?					
10. ¿Tienes varios amigos en los diferentes lugares que frecuentas?					
11. ¿Generalmente las personas quieren relacionarse contigo?					
12. ¿Se te hace difícil hacer nuevos amigos?*					
13. ¿Te sientes alegre cuando piensas en el futuro?					
14. ¿Generalmente piensas en lo difícil que esta la situación? *					
15. ¿Generalmente crees que los problemas se resolverán?					
16. ¿Piensas que eres afortunado?					
17. ¿Frecuentemente actúas por sugerencia de otras personas?*					
18. ¿Sientes que te cuesta mucho hacer lo que realmente quieres por temor al qué dirán?*					
19. ¿Generalmente eres capaz de tomar tus propias decisiones?					

20. ¿La mayoría de las veces controlas tus impulsos?					
21. ¿Te recuperas fácil de un partido deportivo importante que perdiste?					
22. ¿Te cuesta mucho aceptar cuando se te niega un permiso?*					
23. ¿Conservas la calma cuando las cosas no salen cómo quieres?					
24. ¿A pesar de los fracasos sigues con ganas de continuar?					

ANEXO B.

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por JHONNY ALBERTO VÁSQUEZ MORA, de la INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO. La meta de este estudio es 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.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por JHONNY ALBERTO VÁSQUEZ MORA. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es 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.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 20 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____ al teléfono _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a _____ al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante
(En letras de imprenta)

Firma del Participante Fecha