



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

FACULTAD DE CIENCIA HUMANAS Y LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

**LA RESILIENCIA Y SU INFLUENCIA EN EL AFRONTAMIENTO DE
ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CIENCIAS
PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicólogo General de la
Universidad Tecnológica Indoamérica

Autor (a)

García Pagán Melanie Sharon

Tutor (a)

Dr. Renato Betancourt, Mg.

AMBATO – ECUADOR

2019



**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Melanie Sharon García Pagán, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “La Resiliencia y su Influencia en el Afrontamiento de Estrés de los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica”, como requisito para optar al grado de Psicóloga General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 28 días del mes de febrero de 2019, firmo conforme:

Autor: Melanie Sharon García Pagán

Firma.....

Número de Cédula: 180469649-8

Dirección: Tungurahua, Ambato

Correo Electrónico: mel_0629@hotmail.es

Teléfono: 0995879757

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “La Resiliencia y su Influencia en el Afrontamiento de Estrés de los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica” presentado por Melanie Sharon García Pagan, para optar por el Título de Psicóloga General.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, 28 de febrero del 2019

.....

Dr. Renato Betancourt, Mg.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 28 de febrero 2019

.....
García Pagan Melanie Sharon
180469649-8

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “LA RESILIENCIA Y SU INFLUENCIA EN EL AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA,” previo a la obtención del Título de Psicóloga General, reúne los requisitos de fondo y forma para que la estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato, 28 de febrero del 2019

.....

Ps. Cl. Ana Cecilia Ortiz Paredes
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....

Ps. Cl. Verónica Elizabeth Labre Tarco
VOCAL

.....

Ps. Ed. Verónica Nataly Hidalgo Vasconez
VOCAL

DEDICATORIA

Para el alma sublime que fue el motor fundamental para alcanzar este peldaño en mi vida, al ser cuyo único sueño fue ver a sus hijos trascender.

Papá, siempre vivirás en mí.

¡Lo hicimos!

AGRADECIMIENTO

Las palabras son exiguas ante la gratitud colosal que siento hacia todos aquellos seres que nutrieron mi desarrollo profesional.

A mi madre, por fertilizar el suelo donde mis sueños reposaban hasta verlos crecer y florecer.

A mi hermano menor, cuya sabiduría trasciende sus años, por su empeño en no dejarme nunca vagar sola en la oscuridad.

A mis profesores, seres suntuosos, que implantaron en mí la semilla del conocimiento, por recordarme que el saber es solo un porcentaje, que la esencia del ser, sus valores y perseverancia, es lo que componen a un verdadero profesional de éxito. Esta tesis es solo el comienzo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCCIÓN	1

CAPITULO I

EL PROBLEMA	2
Contextualización.....	3
Antecedentes	5
Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica	7
Fundamentaciones.....	7
Fundamentación Epistemológica	7
Fundamentación Psicológica.....	9
JUSTIFICACIÓN	11
OBJETIVOS	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos.....	12
MARCO CONCEPTUAL LA RESILIENCIA.....	13
RESILIENCIA	16
EL AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS.....	29

CAPITULO II

METODOLOGÍA	45
Diseño del trabajo	45
Área de estudio.....	46
Población y muestra	46
Instrumentos de investigación.....	48
Escala de Resiliencia de Wagnild y Young	48
Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Folkman y Lazarus (1988).....	51
Procedimientos para obtención y análisis de datos	53
Actividades.....	53

CAPITULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS	54
Diagnóstico de la situación actual.....	54
Comprobación de las hipótesis	64
Decisión.....	81

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	82
CONCLUSIONES	82
RECOMENDACIONES	84
DISCUSIÓN	85

CAPITULO V

PROPUESTA.....	87
TEMA DE PROPUESTA	87
JUSTIFICACIÓN	87

OBJETIVOS	88
ESTRUCTURACIÓN TÉCNICA DE LA PROPUESTA.....	89
ARGUMENTACIÓN TEÓRICA	90
Desarrollo del Taller I.....	97
Desarrollo del Taller II.....	97
Desarrollo del Taller III	103
Desarrollo del Taller IV	108
Desarrollo del Taller V.....	113
Desarrollo del Taller VI.....	118
BIBLIOGRAFÍA	120
ANEXOS	130

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°. 1 Población	48
Tabla No. 2 Interpretación Escala de Resiliencia Wagnild y Young.....	50
Tabla No. 3 Cuestionario de Afrontamiento	52
Tabla N° 4 Resiliencia	54
Tabla N° 5 Confrontación	56
Tabla N° 6 Distanciamiento	57
Tabla N° 7 Autocontrol.....	58
Tabla N° 8 Apoyo Social	59
Tabla N° 9 Aceptación de Responsabilidad.....	60
Tabla N° 10 Escape.....	61
Tabla N° 11 Planificación	62
Tabla N° 12 Reevaluación Positiva	63
Tabla No. 13 Grado de Libertad	64
Tabla No. 14 Frecuencias Observadas Confrontación vs Resiliencia.....	65
Tabla No. 15 Frecuencias Chi Cuadrado Confrontación vs Resiliencia.....	65
Tabla No. 16 Frecuencias Observadas Distanciamiento vs Resiliencia	66
Tabla No. 17 Frecuencias Chi Cuadrado Distanciamiento vs Resiliencia.....	67
Tabla No. 18 Frecuencias Observadas Autocontrol vs Resiliencia	68
Tabla No. 19 Frecuencias Chi Cuadrado Autocontrol vs Resiliencia.....	69
Tabla No. 20 Frecuencias Observadas Apoyo Social vs Resiliencia.....	70
Tabla No. 21 Frecuencias Chi Cuadrado Apoyo Social vs Resiliencia.....	71
Tabla No. 22 Frecuencias Observadas Aceptación de Responsabilidad vs Resiliencia.....	72
Tabla No. 23 Frecuencias Chi Cuadrado Aceptación de Responsabilidad vs Resiliencia.....	73
Tabla No. 24 Frecuencias Observada Escape vs Resiliencia.....	74
Tabla No. 25 Frecuencias Chi Cuadrado Escape vs Resiliencia.....	75
Tabla No. 26 Frecuencias Observadas Planificación vs Resiliencia.....	76
Tabla No. 27 Frecuencias Chi Cuadrado Planificación vs Resiliencia.....	77
Tabla No. 28 Frecuencias Observadas Reevaluación Positiva vs Resiliencia.....	78

Tabla No. 29 Frecuencias Chi Cuadrado Reevaluación Positiva vs Resiliencia ..	79
Tabla No. 30 Correlación de Estrategias basadas en el Problema	80
Tabla No. 31 Correlación de Estrategias basadas en la Emoción	81

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1 Resiliencia	54
Grafico N° 2 Confrontación	56
Grafico N° 3 Distanciamiento	57
Grafico N° 4 Autocontrol.....	58
Grafico N° 5 Apoyo Social	59
Grafico N° 6 Aceptación de Responsabilidad.....	60
Grafico N° 7 Escape.....	61
Grafico N° 8 Planificación	62
Grafico N° 9 Reevaluación Positiva	63
Gráfico No. 10 Confrontación vs Resiliencia	66
Gráfico No. 11 Distanciamiento vs Resiliencia	68
Gráfico No. 12 Autocontrol vs Resiliencia	70
Gráfico No. 13 Apoyo Social vs Resiliencia	72
Gráfico No. 14 Aceptación de Responsabilidad vs Resiliencia.....	74
Gráfico No. 15 Escape vs Resiliencia	76
Gráfico No. 16 Planificación vs Resiliencia	78
Gráfico No. 17 Reevaluación positiva vs Resiliencia.....	80

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1 Talleres Psicoeducativos para el desarrollo de resiliencia	93
Cuadro No. 2 Confiando en mí	95
Cuadro No. 3 Ecuanimidad	96
Cuadro No. 4 Perseverancia	102
Cuadro No. 5 Satisfacción Personal	107
Cuadro No. 6 Sentirse bien solo	112
Cuadro No. 7 Evaluación de los Talleres de Resiliencia	117

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA: “LA RESILIENCIA Y SU INFLUENCIA EN EL AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”

AUTORA: Melanie Sharon García Pagan

TUTOR: Dr. Fernando Renato Betancourt Ulloa Mg

RESUMEN EJECUTIVO

La actual investigación se realizó con 188 estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, con el objetivo de comprobar la correlación entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés. Para la obtención de datos se utilizó dos instrumentos psicométricos, la escala de resiliencia de Wagnild y Young, utilizado para medir el nivel de resiliencia y el cuestionario de afrontamiento de Lazarus y Folkman (WOC), para definir las estrategias empleadas por los encuestados. Mediante la aplicación de dichos reactivos, se determinó que cerca de mitad de la población posee un nivel bajo y muy bajo de resiliencia; mientras que más de las dos cuartas partes posee un nivel adecuado de la misma. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se concluye que, más de la mitad de los estudiantes emplean el autocontrol con una frecuencia sobre el promedio. A través del análisis estadístico del chi cuadrado, se pudo comprobar la influencia entre resiliencia y siete de las ocho estrategias de afrontamiento, aceptando de esta manera la hipótesis alterna. A partir de dichos resultados, se plantea como propuesta de intervención, la estructuración de talleres para desarrollar la resiliencia y por ende mejorar el afrontamiento de estrés.

DESCRIPTORES: resiliencia, afrontamiento, estrés, psicoeducación.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

THEME: “RESILIENCE AND ITS INFLUENCE IN STRESS COPING OF THE STUDENTS IN THE PSYCHOLOGICAL SCIENCE MAJOR OF THE UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”

AUTHOR: Melanie Sharon García Pagán

TUTOR: Dr. Fernando Renato Betancourt Ulloa Mg

ABSTRACT

This research was carried out to 188 students in the major of psychological science in the Universidad Tecnológica Indoamérica with the aim of verifying the correlation between two variables, the resilience and the stress coping. To obtain data, we proceeded to the application of psychological test for each variable, the Resilience Scale by Wagnild and Young, used to measure the level of resilience, and the Ways of Coping Scale by Folkman and Lazarus (WOC), which determines the strategies used by the testers. Thanks to the results obtained, we were able of gathering the information needed to determine that close to half of the population presented a low or very low level of resilience, while more than two quarters parts has a high level of resilience. On the other hand, we concluded that more than half of the individuals uses self-control with a frequency over the average. Through the statistical analysis of chi-square, the influence between resilience and seven of the eight coping strategies could be verified, accepting in this way the alternative hypothesis. Based on these results, it is proposed as an intervention proposal, the structuring of workshops to develop resilience and therefore improve the stress coping.

KEYWORDS: coping, psychoeducation, resilience, stress.

INTRODUCCIÓN

El manejo del afrontamiento de estrés es un elemento psicológico fundamental en la vida de los individuos, ayuda a enfrentarse a las situaciones adversas a través de un proceso de adaptación emocional y conductual; es por esto que ante la exposición de agentes estresores, se presentan una serie de estrategias a manera de conductas para intentar sobrellevar la problemática. La resiliencia es la capacidad que permite combatir y aprender de experiencias difíciles y, por ende, puede influir en el modo de responder a estas, ya sea adaptativa o desadaptativa.

La presente investigación se encuentra estructurada de la siguiente forma; en primera instancia se describe el problema a investigarse, junto con la contextualización (macro, meso y micro), los antecedentes investigativos que corroboran el trabajo, las fundamentaciones a nivel epistemológico, psicológico, se expresa de igual modo la justificación y los objetivos que se ejecutarán en el mismo. El segundo capítulo específico la metodología usada para la recolección de datos y descripción de las variables, el tipo de población y finalmente el proceso secuencial utilizado. En el tercer capítulo se presentan los resultados estadísticos obtenidos a través de los instrumentos psicométricos aplicados, así como la comprobación de la hipótesis mediante el método del chi cuadrado, dando paso de esta manera, a las conclusiones y recomendaciones presentes en el capítulo cuatro.

Finalmente, en el capítulo cinco se encuentra la propuesta de intervención diseñada sobre la base de su justificación, argumentación teórica y objetivos para tratar la problemática, basada en una serie de técnicas cognitivas conductuales que permitirán estructurar una alternativa de solución sobre la base de los resultados obtenidos a través de la aplicación de los estadísticos, a continuación de lo mencionado, se presenta la bibliografía utilizada en la investigación y anexos que reflejan las evidencias de la misma.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Se puede evidenciar que existen varios factores que afectan el funcionamiento correcto de un estudiante a lo largo de su carrera universitaria, uno de estos, es el estrés, el mismo que ha sido considerado una de las dificultades más complejas en el ámbito social, profesional y educativo. Según Vargas (2018), se realizó una investigación donde afirma que: “la ansiedad y el estrés ataca a 30% de los examinados de nuevo ingreso, 15.8 % tiene conducta suicida” (p.12). Esto arrojó un estudio acerca de Deserción Escolar en Universitarios, realizado por la Universidad Nacional Metropolitana Cuajimalpa y el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y la Universidad de Harvard. Siendo la Universidad Indoamérica una institución de educación superior hay una posibilidad de existencia de este problema en sus estudiantes, ya que ellos al igual que otros universitarios, están sujetos a varias normas y requisitos que deben cumplir, y llegar a sus metas académicas. Su psicóloga, Mayra German, refiere que durante el último semestre se han presentado al menos 18 crisis de ansiedad, dentro de la facultad de Ciencias Humanas y Derecho. Señala que las mismas son producto de la presión académica generado por la preocupación excesiva del rendimiento, o problemas con los mismos compañeros. Ella explica que la mayoría de jóvenes se aíslan y no buscan soluciones oportunas, sino solo cuando las adversidades sobrepasan sus capacidades de afrontamiento. En el momento que existe tensión, el individuo recurre a sus diferentes estrategias para poder sobrellevar el evento estresante de una manera que no sea nociva, la utilización de éstas, ya sean adaptativas o desadaptativas, pueden depender del nivel de resiliencia que tenga, ya que está se entiende como la habilidad de sobrellevar y aprender de experiencias adversas.

Contextualización

Macro

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2017) más de 264 millones de individuos padecen de estrés en su vida diaria, “un incremento del 15% a diferencia de hace diez años. En relación a los desórdenes de estrés, se estima que el 3,6% de la población mundial los padecía en 2015, un incremento del 14,9% con respecto al año 2005” (p.1).

Sapolsky, (citado por (Zárate, Cárdenas, Acevedo, Sarmiento y León, 2014) afirma que, ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. Esta respuesta fisiológica mantenida, provocará síntomas físicos como los siguientes: frecuentes dolores de cabeza, tensión y dolor en los músculos en cuello, espalda y pecho, molestias en el pecho, fatiga frecuente, elevada temperatura corporal, manifestada a manera de fiebre, desórdenes estomacales como la indigestión o diarrea, insomnio y pesadillas, sequedad en la boca y garganta.

Maturana y Vargas (2015), refieren que otra gran consecuencia del estrés se puede observar en la generación de estados depresivos y ansiosos, los cuales a su vez pueden llegar a producir efectos negativos en el contexto social del sujeto, tornándose irritables y violentos, y en ocasiones recurriendo al consumo de sustancias, siendo esto el origen de un sin número de dificultades sociales.

El estrés es entonces, una respuesta normal, sin embargo, cuando se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el correcto desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano, tanto físico como psicológico.

Meso

Según el Ministerio de Salud Pública Ecuatoriano (MSP), “en enero de 2018 se atendieron 42.823 casos de salud mental”. La mayoría, con trastornos: afectivos, neuróticos y de estrés. Según Monroy (2018) refiere que “en los diferentes centros de salud del país, desde enero a junio del presente año se han atendido 7.084 casos de trastornos mixtos de ansiedad y depresión derivados del estrés”.

Por otro lado, Ruisoto, et al. (2016) Psicólogo de la Universidad de Salamanca, realizó una investigación en más de 3 mil estudiantes quiteños, en donde observó que el factor de estrés puede producir un sin número de consecuencias negativas siendo uno de estos el consumo de alcohol en 24,9% de ellos presentando un consumo en riesgo, como estrategia para intentar afrontar las situaciones adversas que atraviesan en su vida universitaria. Es por esta razón que tener una buena capacidad de resiliencia es importante para afrontarse a estas circunstancias supone una manera más eficaz de llegar a las metas académicas establecidas por ellos, sin mucha probabilidad de un retroceso debido a alguna dificultad no solucionada que afecte en su desenvolvimiento normal.

Micro

Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en 2016, Tungurahua ocupó el tercer lugar entre las provincias donde se registran más atenciones médicas relacionadas al estrés. Según el diario La Hora (2018) en el Hospital General Docente Ambato, desde enero a junio del presente año se han atendido 1.084 casos de trastornos mixtos de ansiedad y depresión derivados del estrés.

De la misma manera Ramos, Corrales y Soria (2016), realizaron un estudio a 100 pacientes de medicina general integral del Hospital Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de Ambato, concluyendo que 40,7% de los casos evaluados presentan estrés, el cual conlleva a un bajo sistema inmunológico y por ende puede causar enfermedades orgánicas.

Una vez revisado las presentes investigaciones se constató que el estrés es un problema existente alrededor del mundo, sin embargo, se puede observar que, dentro del contexto actual, está normalizado el hecho de tener un exceso del mismo, sin tomar en cuenta los efectos negativos que éste puede conllevar en el cuerpo, tanto físico como psicológico, los cuales llegan a afectar no solo al individuo, sino también a sus relaciones interpersonales. Es por esta razón que es fundamental realizar investigaciones que ayuden a buscar alternativas de solución a esta problemática.

Antecedentes

Para el análisis de las variables en la presente investigación se revisó diversas fuentes de investigación, tanto primarias como varios libros, artículos científicos, en las bibliotecas virtuales, y secundarias como enciclopedias, revistas en las cuales se pudo encontrar temas importantes en el desarrollo de las mismas, se citarán algunas de ellas:

Torres M. y Garde R. (2014), realizaron una investigación importante, en donde participaron 117 estudiantes universitarios. Se aplicó la escala de afrontamiento EEC y la escala de resiliencia CD-RISC. Con un análisis descriptivo, de asociación para comprobar el perfil resiliente y de estrategias de afrontamiento, se analizó el posible efecto del sexo y tipo de universidad sobre el perfil de las variables antes mencionadas.

En la investigación de Torres y Garde (2014), predomina una puntuación de resiliencia media-alta y un uso general de estrategias centradas en el problema. Existe una relación positiva entre las variables analizadas y se confirma la influencia del sexo y tipo de universidad sobre los elementos como tenacidad, espiritualidad, autoinstrucciones, acción dirigida a las causas, reevaluación positiva, apoyo religioso, entre otros.

Becoña, (2016) realizó para la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología una investigación donde hace énfasis en el interés que ha cobrado este concepto en los últimos años, debido a que se les ha otorgado una mayor

importancia a los efectos de tener un buen nivel de resiliencia. Se clarifica su definición y características, y se hace una diferenciación con otras definiciones relacionadas. Además, propone su importancia para la prevención y tratamiento varios de los trastornos psicopatológicos. La difusión de los conceptos de resiliencia, se ha convertido en un claro abuso del término y al pensamiento de que en la resiliencia se encuentra la solución a muchos problemas. Según Saavedra, Salas, Cornejo y Morales (2015) señalan que “hoy se dice que hay relativo acuerdo sobre cuál es la definición más adecuada para resiliencia y comprobar la utilidad del constructo a nivel explicativo, para la prevención y para el tratamiento de los distintos trastornos psicopatológicos.” (p.120)

Benavente y Quevedo (2018), realizaron una investigación con 447 estudiantes universitarios entre 21.11 años, los resultados indicaron una relación entre resiliencia y bienestar psicológico, de igual manera con la dimensión de personalidad estabilidad emocional y dos estrategias de afrontamiento: focalización en la solución de problemas y reevaluación positiva. Por ende, las personas resilientes gozan de un elevado estado de bienestar, emplean estrategias de afrontamiento específicas.

Con estos aportes se concluye que existen investigaciones acerca de la problemática planteada, la cual tiene relevancia en la vida del estudiante universitario, ya que es algo que en otros estudios hacen evidente que influencia en la vida del sujeto; sin embargo, no existe ningún estudio en la población a investigarse.

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica

Una de las metas teóricas establecidas con la investigación es determinar si existe correlación entre la resiliencia y el nivel de estrés, con el fin de establecer una propuesta de intervención a estudiantes con esta problemática, desarrollar su capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas, optimizando su resiliencia, misma que afecta de manera directa e indirecta a todo su sistema, facilitando un mejor rendimiento académico y por ende disminuyendo los efectos negativos que puede tener una baja habilidad para enfrentar las situaciones adversas no solo en ellos mismo, sino en la sociedad. Este estudio será una herramienta de intervención en poblaciones similares.

Fundamentaciones

Fundamentación Epistemológica

El concepto transdisciplinar de resiliencia combina diferentes perfiles según los ejes teóricos adoptados y las metodologías aplicadas. Toma en consideración factores de protección contextual, rasgos de personalidad, capacidades o resultados de fuerzas equilibradas.

Braden (2018) mencionan que para entrar en el campo de la resiliencia como objeto de estudio de investigaciones individuales, grupales y sociales es necesario construir su marco epistemológico, que es inter y multidisciplinario. Es un concepto nuevo para problemáticas de todos los tiempos, requiere una adecuación, ya que existen múltiples miradas positivas y algunas negativas. Considerando el estructuralismo, Wundt (citado por Cerón, 2014) hace referencia a que esta corriente “trata de analizar la suma total de la experiencia desde el nacimiento hasta la vida adulta” (p.2). Se advierte que los conceptos y fenómenos deben ser explicados a través de sus características, y no en sí mismos.

La resiliencia es, por tanto, una variable involucrada en diferentes ciencias exactas y humanas, es un concepto flexible que se ha adaptado a los requerimientos

humanos a través del tiempo. En la vida adulta la resiliencia se utiliza en los diversos ámbitos en los que se desenvuelve el individuo, sin embargo, se desarrolla a partir de los primeros encuentros resilientes de la infancia, al aprendizaje continuo que implica perseverancia, esfuerzo y superación de obstáculos. Por ejemplo, cuando un niño se encuentra dando sus primeros pasos, pese a ser un proceso complejo que demanda en gran parte actividad física y desarrollo de la motricidad, es también algo psicológico, que en el fondo busca satisfacer una necesidad, que en este caso es la movilidad o el transporte del individuo por sí mismo. Este aprendizaje requiere que el niño intente caminar varias veces, hasta lograr con el cometido, que, pese a las caídas, dificultad y dolor, culmine con la tarea de aprender a caminar.

Es entonces un sujeto resiliente, aquel que es capaz de controlar sus emociones, impulsos, conductas y permanecer centrado en el objetivo durante situaciones de alta tensión, manteniendo una perspectiva real de la situación. De la misma manera, en la vida adulta la resiliencia busca que la persona supere las adversidades y dificultades de un contexto específico y que en una próxima ocasión lo vuelva a intentar hasta superar dicha situación. En el ámbito educativo, el concepto resiliente se aplica a la superación de circunstancias hostiles en la institución educativa, donde el estrés y la tensión son los principales obstáculos a los cuales enfrentarse.

Otra variable a tomar en cuenta son las estrategias de afrontamiento, las mismas que se originan del aprendizaje de la superación de obstáculos como un elemento individual, a través del desarrollo de las habilidades sociales y capacidad de gestión de emociones a lo largo del crecimiento. Se entiende que una persona que utiliza las estrategias de afrontamiento correctas, podrá entonces desenvolverse de mejor manera también en el ámbito educativo, porque tendrá las herramientas suficientes para hacerlo, ya sea si se le presentan situaciones de tensión, o circunstancias inesperadas.

Considerando una visión más actual de interdisciplinariedad, las habilidades sociales, según la teoría de la complejidad de Morín planteada a mediados del siglo

XX, estas habilidades serán aquellas que definan al ser humano como un ser complejo formado de diversos pensamientos, emociones y acciones. El pensamiento complejo integra los modos simplificados de pensar (Morín, 2014).

El hombre, según anuncia Morín, es un ser biológico, pero también cultural metabiológico, debido a que habita sumergido en un universo de ideas, lenguaje y conciencia. Siendo la resiliencia una recopilación tanto de las vivencias pasadas y modos de afrontamiento tanto genéticos como aprendidos, se determina que para que pueda existir esta variable se lo debe tomar desde el punto de vista del pensamiento complejo del individuo para enfrentar las incertidumbres.

Fundamentación Psicológica

La presente investigación se basa en el Modelo Cognitivo-Conductual, Fernández (2017), menciona que el representante más notable es Beck, y aporta que la conducta humana se desarrolla por el aprendizaje, pero este no reside en un vínculo asociativo entre estímulos y respuestas, sino en la formación de relaciones de significado personales, esquemas cognitivos o reglas, igualmente los aspectos conductuales cognitivos y afectivos están vinculados, entonces un cambio en uno de ellos afecta a los otros dos elementos.

Beck (2012), menciona que los esquemas son patrones cognitivos estables que constituyen la base para la regularidad e interpretaciones sobre la realidad, menciona que la capacidad de resiliencia hace énfasis a una capacidad compleja, e integrada por un sistema de actitudes y habilidades. De tal modo que comprende los niveles en forma personal como es el nivel de percepción, de comunicación interpersonal y el enfrentamiento al estrés, etc. Dichos factores afectan de forma puntual los campos donde se desarrolla el éxito, la satisfacción personal y social. El componente clave de la resiliencia es la forma con la que una persona es capaz de sobrellevar los obstáculos que se le presentan, ya que encuentra el punto crucial en lo que corresponde al funcionamiento concentrado y armónico entre los centros emocionales.

Otra variable a tomar en cuenta es el afrontamiento de estrés, el mismo que va de la mano de la capacidad de resiliencia del individuo, aquí se puede observar como la persona aprendió a través de su vida mediante la observación de estrategias que fueron enseñadas por sus padres, o cuidadores, a superar las diferentes tensiones que se originan en su ambiente. Estas pueden ser adaptativas o desadaptativas, las cuales pueden ayudar al individuo a salir adelante, mientras que las otras lo perjudicaran. Se puede concluir que el elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante, especialmente en el caso de larga duración de acontecimientos estresantes en el tiempo, es tanto la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento, la capacidad de no utilizar una sola estrategia y cambiarla si nos resulta ineficaz y desadaptativa.

JUSTIFICACIÓN

El término afrontamiento procede del modelo transaccional de Lazarus y Folkman (citado por Macías et al, 2013). Se define al estrés como un proceso dinámico y bidireccional, es decir, como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal. En los últimos años, el estrés ha sido considerado uno de los problemas más complejos en la esfera de la vida social, profesional y académica. Es importante por cuanto los datos que se obtendrán en todo el proceso investigativo no solo ayudará a confirmar las bases teóricas ya existentes, sino, permitirá ver una perspectiva del problema desde una población que no ha sido estudiada antes. Esto contribuirá a facilitar las soluciones a dicha problemática en estudiantes universitarios. Los beneficiarios directos de esta investigación son todos los estudiantes, que están en situaciones de estrés, pertenecientes a la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, al conocer sus formas de afrontamiento, podrán identificar las estrategias desadaptativas y cambiarlas por otras que no les perjudiquen en su vida diaria. Los beneficiarios indirectos serán el personal docente de la institución y la familia, pues los estudiantes que intentan afrontar el estrés de la vida universitaria, en ocasiones no lo hacen con las mejores estrategias, llegando a recursos que puedan perjudicarlos significativamente no solo a ellos, a sus familias y a su carrera universitaria.

La investigación presente, no tiene estudios anteriores en poblaciones similares, por lo tanto, goza de originalidad, además en el establecimiento no se hallan antecedentes investigativos que indiquen que la resiliencia influye en el afrontamiento del estrés de los estudiantes. Es de interés pues la temática es novedosa, debido a que no existe ningún estudio entre las variables propuestas dentro de la institución, se podrá indagar si los estudiantes de la misma están utilizando las estrategias adecuadas para manejar el estrés, y en el caso de que no, con esta visión de la realidad educativa, se pueden buscar soluciones para mejorar la vida universitaria y por ende la institución.

Esta investigación es factible, porque este problema se encuentra latente en la sociedad actual, se tiene apertura por parte de la institución, y se cuenta con los recursos económicos, materiales y humanos necesarios para establecer el estudio de una manera efectiva.

OBJETIVOS

Objetivo General

Conocer si el nivel de resiliencia influye en el afrontamiento de estrés en los estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica

Objetivos Específicos

1. Identificar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica
2. Determinar las estrategias de afrontamiento de estrés que suelen utilizar los estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica
3. Proponer una alternativa de solución a la problemática planteada.

MARCO CONCEPTUAL

LA RESILIENCIA

Definiciones

Según Losada y Latour (2012), (citado por Sanchez y Barra, 2017), la resiliencia es un constructo multidisciplinario que puede suscitarse a lo largo del ciclo vital, funciona como una herramienta significativa para superar aspectos de vulnerabilidad frente a la adversidad, en dónde, desde el punto de vista clínico, social y psicológico. La variable engloba un conjunto de fortalezas presentes en la calidad de vida de individuos, familias y la sociedad en general, y resultado de sucesos positivos, derivados de respuestas de afrontamiento

Miravalles y Ortega, (2012), (citado por Cordero e Hijón, 2016) señalan que, etimológicamente resiliencia procede del término “resilience”, latín “resilio-resilire”, que hace referencia a la acción de rebotar o saltar de nuevo, expresa un enfrentamiento efectivo de cara a la adversidad, el mismo que involucra ganancia o mejoras notables en el individuo

En efecto, el término ha sufrido diversas concepciones de acuerdo con aspectos de vestigio y cierta similitud fonética con otros términos. En efecto a la resiliencia también se le conoce como una herramienta de sobrevivencia en dónde se involucra el factor (1) emocional, que implica el ser resolutivo ante problemas de forma optimista (2) espiritual, con respecto a las creencias, principios y filosofía sirviendo de apoyo y (3) social, hace referencia a las relaciones interpersonales y familiares, cuando se interactúa con los demás, de manera que se genera un sentimiento de fortaleza en sí mismos (Rousseau, 2018).

Turienzo y Salas, (2012), (citado por Castellanos, 2017), argumentan que la resiliencia se enfoca en la habilidad que poseen las personas para enfrentar a las dificultades, puesto que se basa en el desarrollo personal, la adaptabilidad y flexibilidad de la situación, no obstante, ello permite superar la presión y recuperar el estado normal del individuo. A criterio de los autores, como resultado del mismo, se gestiona la construcción de una nueva realidad que le permita salir del problema de forma eficiente.

Es conveniente acotar que el termino resiliencia, no solo describe la acción de vivir bien, sino que ha abierto nuevas formas para contrarrestar los problemas más comunes, los cuales generan aprendizaje y desarrollo. Según, Montes, Lupercio y González (2016), desde el punto de vista de la física e ingeniería de materiales lo describen como la capacidad elástica de un determinado material, el cual permite mantenerse compacto, es decir, sin quebrantarse al ser presionado de alguna forma por una fuerza exterior, debido a la propiedad que posee de deformarse y desechar la presión, y recobrar su estado original.

Por otro lado, según Roussea (2018), la resiliencia sirve para sobreponerse a situaciones difíciles, sufridas en algún momento de la vida, como malas experiencias, enfermedades, depresión, accidentes etc., visto de distinto modo, es la capacidad de un individuo de cambiar del dolor, a una fuerza alentadora que ayuda a salir de un determinado trauma, es decir, adaptarse a la situación superando contrariedades.

Sin embargo, dentro del campo de la resiliencia se denotan dos aspectos importantes de acuerdo de la evolución teórica como, los factores individuales protectores, los cuales se vinculan a la capacidad de los individuos resilientes para contrarrestar diferentes adversidades y desde luego el ambiente en dónde se desenvuelven al interactuar con el efecto del trauma (García-Vesga y Ossa, 2013).

En efecto, el concepto de la resiliencia muestra un cambio desde el aspecto personal hasta el racional, es decir, que analiza fundamentos psicológicos basados en la personalidad y temperamento a fin de consolidar un cuerpo teórico ligado a la capacidad de reponerse de los seres humanos.

La literatura describe como resilientes a los sujetos que se sobreponen de diferentes situaciones y condiciones adversas, dentro y fuera de su entorno; en dónde, no siempre son casos accidentales, no son producto de un temperamento psicológico extraordinario. Cabe resaltar que es un proceso vinculado con distintos factores que pueden intervenir, fomentar y mejorar el aprendizaje de los individuos que viven contextos de vulnerabilidad (Gómez y Rivas, 2017).

Sin embargo, López (2015), afirma que existen varias teorías que subyacen el concepto de resiliencia como una serie de atributos que son descubiertos a lo largo de la especificación de diferentes conductas, en ello, hace referencia a un carácter variable latente y un contexto de modelo que posee ecuaciones estructurales.

La resiliencia actúa como resultado del equilibrio de factores (1) riesgo, (2) protectores, y (3), personalidad de acuerdo con cada individuo, los cuales se basan en la estructura familiar y su funcionalidad (Montes, Lupercio, y González, 2016). Por otro lado, el término inmiscuye mucho más que sobrevivir a un determinado acontecimiento traumático, vincula la capacidad del ser humano para ser transformado, hasta el punto de reconstruirse sobre sí mismos.

En conclusión, de acuerdo con la introducción al concepto de resiliencia basado en las ciencias sociales, abre brechas para enfrentarse a las problemáticas más comunes que generan un estado de aprendizaje y el desarrollo. Es fundamental impulsar comportamientos favorecedores a la inclusión social de la resiliencia, a fin de aprovechar los recursos, capacidad y energía de manera que incursionen activamente como herramientas de apoyo.

Tipos de Resiliencia

En esencia, varios estudios sobre esta variable muestran que existen diferentes elementos protectores, que se generan al ser expuestos de cara a situaciones de infortunio, en ello, sobresalen tres factores significativos como (1), relaciones familiares, (2), fuentes de apoyo externo y (3) características basadas en el temperamento; en dónde, se manifiesta que ningún factor expuesto anteriormente promueve por sí solo la resiliencia, ya que todos se encuentran involucrados activamente para promover un sano desarrollo, es decir, los componentes no actúan de manera independiente sino que se relacionan entre ellos con el objetivo de trabajar de forma combinada (García-Vesga y Ossa, 2013).

Otra clasificación de igual importancia, muestra diferentes formas de accionar de la resiliencia, denominados niveles, como elemento uno, sobresalen puntos de desequilibrio emocional, sufrimiento, desorden psicológico y depresión, éstos sirven de ayuda para obtener una mejor interpretación de la resiliencia; por otro lado, el factor dos, considerado como nivel alto, consta de la autoestima, confianza en sí mismo, el nuevo sentido de vida y la superación.

En efecto, un nivel bajo de resiliencia indica que el individuo puede resolver sus problemas, pero no afrontar del todo las consecuencias en grado emocional, lo que le impide salir de su estado, es decir, que no supera un desequilibrio para poder rehacer su vida. No obstante, reacciona favorablemente frente a un suceso puntual (pérdida de un ser, accidente, enfermedad), en dónde se ve afectado por la depresión y especialmente por emociones alteradas (Alonso, Beltrán, Máfara, y Martínez, 2016).

Un nivel alto de resiliencia muestra que el individuo resuelve la situación superando eficientemente aspectos de adversidad y desequilibrios emocionales, es decir que valora mecanismos significativos para sobreponerse y continúa con su vida normalmente, cabe recalcar que la variable posibilita un nuevo camino que permite superar un trauma, fortaleciendo la autoestima, y autoconfianza y vencer

cualquier amenaza (Alonso et al., 2016). El resultado de ello involucra una posible operacionalización de connotaciones para dar mayor profundidad en aplicaciones de habilidades sociales. En síntesis, la idea central es identificar los diferentes mecanismos que determinan la resiliencia a fin de fomentarla, y establecer un punto de referencia dentro del nivel de desarrollo personal.

Evans y Reid, (2016) afirman que la vida académica es un sitio en donde se pueden producir tensiones y en ocasiones puede ser un ambiente hostil, especialmente para aquellos sujetos que nunca han estado dentro de un sistema educativo, por decirlo así. El cambio conlleva una adaptación de algunos comportamientos; un estudiante resiliente es aquel que a pesar de que se le presenten condiciones sociales, o personales negativos, tiene la capacidad de vincular modelos, aprender de situaciones positivas o no, y buscar solución a problemas.

Cardemil, Maureira y Zuleta, (2012), (citado por Bachmann y Pérez, 2015), explican que las instituciones educativas desempeñan un papel significativo para los estudiantes resilientes, ya que es el segundo lugar más probable en donde pueden experimentar condiciones que impulsen el desarrollo de esta habilidad, después de la familia. Esto constituye un elemento interno que puede llegar a predecir el rendimiento académico y la socialización.

Papel de las Emociones en el Proceso de Resiliencia

Desde el ámbito de la psicología, la resiliencia es la habilidad que tienen los seres humanos para asumir con flexibilidad determinadas situaciones límite y sobreponerse de cada una de ellas, en aspectos de espiritualidad o elevarse en su manera de ser, por otro lado, (Teme, 2015). El papel de las emociones dentro del término es significativo, puesto que hace referencia a la capacidad de controlar los impulsos, y especialmente los sentimientos fuertes, el objetivo de ello es mantener una vida sana mentalmente.

La resiliencia no es fija, sino que cambia a lo largo de la vida del sujeto. Se forma a través de las relaciones que se vaya teniendo con el entorno (Madariaga, 2014). Esta implica identificar el trauma o estímulo negativo, el individuo ha de tratar de superar la sensación de miedo que ha atravesado, mostrando fuerza para no dejarse caer en el precipicio de lo que le ha ocurrido y perseverar.

Las emociones no solo se miden por parte de la autoconsciencia y la comprensión como tal, sino también por aspectos de contextos de trabajo, un claro ejemplo de ello son los profesores resilientes, los cuales gestionan sus expresiones de emoción en pro de reconstrucción; es decir, brindan apoyo a quien lo necesitare, por medio de la aptitud y competencias interpersonales e intrapersonales, debido al papel fundamental que hacen dentro de la motivación para los estudiantes basado en términos de buena relación y confianza (Day y Gu, 2015).

La resiliencia emocional involucra aspectos basados en los pensamientos y su forma de accionar, en otras palabras, la mente debe nutrirse de todo aquello que lo fortalece, no obstante, las emociones representan un rol fundamental a la hora de causar sentimientos de debilidad, inestabilidad o fortaleza en el individuo. La resiliencia en el campo de las emociones se muestra como un camino para afrontar dificultades y ampliar la superficie del yo interior sin sufrir consecuencias extremistas. (Teme, 2015).

Personalidad Resiliente

La resiliencia asociada a la personalidad enfatiza un factor considerable dentro de las personas en cuanto a la superación del individuo en situaciones adversas, los cuales son agobiantes debido a factores de riesgo como (1), acercamiento evocador de cara al problema a solucionar, (2), experiencias emocionales arriesgadas, y (3), habilidad para generar atención positiva en los demás, (4) búsqueda de nuevas prácticas. (García-Vesga y Ossa, 2013).

Por otro lado, también se define como “características de la personalidad, éstas actúan de forma que refuerzan a la resistencia al estrés” (Barcelata, 2015, p. 14). Las uniones de estas particularidades se traducen en el compromiso, el sentido de oportunidad, la percepción de control, los mismos salen a la luz ante situaciones negativas que ayudan a la adaptación. El individuo percibe los eventos negativos de manera perjudiciales y sus respuestas están reguladas por mecanismos de evaluación del entorno siendo uno, el afrontamiento.

La literatura muestra que en todos los tipos de resiliencia existe la influencia externa, es decir el ambiente en dónde se desarrolló el individuo. Los mismos que pueden ser identificados a través de comportamientos según un perfil psicológico o agrupación de factores que contribuyen a que un sujeto muestre o no competencia en relación con términos psicosociales y académicos, los cuales varían en cuanto las situaciones y el tiempo.

Se define a la resiliencia como un rasgo de personalidad que perdura en el tiempo, ayuda en la adaptación del sujeto en circunstancias que le producen efectos negativos. Esta cualidad apoya a los individuos a recuperar el equilibrio y a afrontar las dificultades del entorno minimizando las consecuencias del estrés.

Cabe recalcar que se han realizado varias investigaciones con relación a la resiliencia, en dónde los escritores poseen diferentes cosmovisiones del constructo en cuanto a medirlos e interpretar los resultados. Un claro ejemplo de ello, es el caso de estudio de individuos que infieren en los productos a partir del desempeño académico, funcionamiento psicosocial, autoestima, etc., los autores Romero, Lugo, y Hernández, (2012), (citado por Hendrie, 2015) mencionan que el nivel de la resiliencia es competente a pesar de los riesgos del ambiente, no obstante, un sujeto resiliente muestra ser autónomo, eficaz, capaz de toma iniciativa y posee empatía.

Varios autores como (García-Vesga y Ossa, 2013) concuerdan que las dimensiones de la personalidad resiliente, actúan en función al desarrollo de la

competencia, los que son, el temperamento, para tener control sobre el accionar, la autoestima en cuestión a la búsqueda de apoyo social, además del optimismo, el humor, que sirve a un afrontamiento correcto ante los problemas, la gestión personal (iniciativa), la motivación e interés por poseer un proyecto de vida.

Las investigaciones que se han llevado a cabo para medir la capacidad de robustez de los individuos, está ligada a varios elementos introducidos por la psicología positiva, como es el caso de la espiritualidad. Los estudios estuvieron enfocados en analizar la ausencia de enfermedad y los procesos vinculados a la salud en el caso de los adultos (Barcelata, 2015). Sin embargo, robustez no posee similitud con el termino resiliencia, sino que se considera como un conjunto de características en donde se incluyen ciertos elementos de la personalidad resistente, junto con otras de tipo personal para manejar el estrés y situaciones de riesgo con mayor facilidad; además, se debe tomar en cuenta indicadores como, (1) control, (2) el reto y (3), el compromiso que es propio de un carácter resiliente, los cuales pueden ser desarrollados desde la infancia.

Resiliencia y Genética

Se observa que la mayoría de conceptualizaciones de resiliencia resaltan la presencia de adaptación ante la aparición de un peligro relevante o situación estresante. En el caso de no presenciarse por lo menos uno de las antes mencionadas no se puede hablar de dicha capacidad, por lo que no es ideal señalarla como una competencia, aunque en algunos estudios acerca de esta variable se enfoquen en la investigación de ella y su relación con la psicopatología.

Además, desde el punto de vista de la neurobiología, la resiliencia puede relacionarse con la genética y por ende a los elementos neuroquímicos, puesto que se basa en factores psicosociales, los cuales establecen un debate de los patrones y circuitos neurales, que están involucrados en una determinada medición, a más de ello muestra el crecimiento de componentes de la misma que conducirían al desarrollo de fármacos e intervenciones para aumentarla y a la vez mitigar

consecuencias adversas. (Ortunio y Guevara, 2016). Tomando en cuenta estos factores, la resiliencia es un resultado de las experiencias externas o ambientales y de elementos genéticos ya preestablecidos, es decir que depende mucho más de como aprendió el individuo a sobrellevar a sus problemas de forma que este pueda tener una mejor capacidad para superar obstáculos de una manera que promueva su desarrollo personal.

Se habla de resiliencia afectiva, en dónde se debe tomar en cuenta un sistema familiar con apegos múltiples, dicho de otro modo, protege al niño de una mejor manera. (Cyrulnik y Anaut, 2016) mencionan “este fundamento está formado por la historia de los progenitores y por la transformación técnica y cultural” (p. 18). Las madres que cuentan con un bajo nivel sociocultural, tienen frecuentemente un empobrecimiento sensorial. Es por esta razón que los hijos de éstas deberán tener una educación superior para poder adquirir un factor saludable de resiliencia.

Modelos de Resiliencia

Dentro de la literatura científica, Silgo, (2013), (citado por Burbano, 2016) con respecto a los principales modelos de resiliencia denota los siguientes: (1), los que se encuentran enfocados en las variables, es decir buscan aspectos de protección en específico (aditivos o efectos primordiales), por otro lado, también existen los tipos (2) indirectos o denominados consecuencias moduladores, por último (3) los principios interactivos o llamados mediadores. Están aquellos basados en los sujetos como es el caso del person-focused, en dónde el objetivo es identificar que individuos son resilientes y cuáles no, además de mostrar de qué forma se diferencian unas de otros.

Existen argumentos que justifican tres modelos importantes para comprender el uso de la variable tratada, estos son, el descriptivo o explicativo, el de aplicación y el mixto. El primero, es un procedimiento que se basa en la idea de que la resiliencia es una respuesta contingente. Puig y Rubio, (2013) lo describen como un proceso que utiliza mecanismos internos y externos que están en el individuo antes o durante

las dificultades. Uno de ellos es el de Richardson y Cols, (citados por Puig y Rubio, 2013) que explica que cuando ocurre una adversidad, lo inicial que hace el sujeto es amortiguarla gracias a los factores interiores o de protección que dispone.

Por otra parte, Silgo, (2013) (como se cita en Burbano, 2016) afirma que sobresalen principios como, el de caso único, grupos y diagnóstico completo (full diagnostic). Éstos indican la trayectoria o dicho en otras palabras el camino que las personas deben seguir. Cabe recalcar que los modelos pathway son difíciles de analizar ya que la vida se va desarrollando a través de varias interacciones, entre distintos sistemas y maneras. Para finalizar, los transaccionales muestran los riesgos psicosociales y los factores de protección de diversos niveles de análisis, es decir, en el ámbito (1) social, (2) biológico y (3), psicológico.

En conclusión, los modelos primordiales de resiliencia están centrados en las variantes (focused) factores de protección en donde resaltan los aspectos aditivos /efectos principales, indirectos/ consecuencias moduladores e interactivos efectos/mediadores, en ello destacan, los principios (person- focused) identifican sujetos resilientes y a las que no son, los mixtos se enfocan en variables e individuos como transacciones y mecanismos que describen camino de los ciudadanos (pathway model).

Según Marquez y otros, (2016), la resiliencia desde el punto de vista de la Teoría de Mandala, hace referencia a varios aspectos justificados de la siguiente manera, (1) introspección denota la habilidad del individuo de entender las diferencias cualidades que posee uno mismo y el de los demás para proceder de forma activa con relación a experiencias vividas, (2) interacción, se expone como la capacidad que permite establecer una comunicación satisfactoria con otras personas, con el objetivo de equilibrar la empatía.

Como tercer elemento está la iniciativa, es la destreza del sujeto de ponerse a prueba de cara a situaciones progresivamente exigentes, (3) independencia, en ella se establece límites en sí mismos pues expresa una distancia sana en el aspecto

emocional y físico, (4) Humor, muestra un escenario cómico en medio de la tragedia, (5), creatividad, innovar en el contexto familiar, científico y personal, (6), mortalidad, vincula el deseo de una vida provechosa y con riqueza interior, en distintas palabras conciencia moral (Márquez, y otros, 2016).

Además, otros autores (Alonso et al., 2016) mencionan que los modelos de resiliencia, no solo se dedican a combatir frente a fuerzas negativas (daños, riesgos), sino también lo describen como un escudo protector que transforma determinadas acciones en superación para el individuo, sin dejar de lado el modelo de riesgo, que se encarga de complementar y enriquecer los factores de protección.

Si el individuo cuenta con las fuerzas necesarias para enfrentarse y adaptarse a la situación cambiante y adversa, no tendrá mayores complicaciones y no sufrirá un daño relevante. Sin embargo, si los recursos se ven agotados el sujeto se romperá. El ser humano deberá aprender nuevas herramientas de afrontamiento que ayuden a superar la circunstancia desagradable.

El modelo compensatorio sugiere que el problema y los factores para este tienen consecuencias sobre el mal ajuste, donde estos efectos incrementan la probabilidad de riesgos a los desenlaces negativos (Barcelata, 2015). Por otro lado, los de protección reducen la desadaptabilidad. Los elementos de peligro se juntan con los personales lo cual puede dar como resultado tanto un buen nivel, o lo contrario, dependiendo de la capacidad resiliente del individuo.

Estos planteamientos han contribuido de manera imprescindible para el estudio de la variable. Sin embargo, el modelo de desafío es el más renombrado ya que involucra la percepción de estrés y los procesos de afrontamiento en los efectos o consecuencias de la adaptación. Todos los modelos tienen en cuenta los factores de riesgo como los de protección, esto hace que en la investigación de a conocer una amplia gama del proceso de resiliencia.

La medición de la Resiliencia

Varias investigaciones acerca de la resiliencia evidencian que es la formación de individuos socialmente competentes; es decir, que poseen conciencia de su identidad al tomar decisiones, proyectarse un futuro, metas, relaciones, satisfacción de necesidades, hasta el punto de convertirse en sujetos de provecho, felices y sobre todo saludables. Por lo tanto, es fundamental identificar las diferentes formas de medición existentes para evaluar determinado constructo, con el objetivo de mostrar el impacto de los programas de intervención menciona los siguientes.

En la medición de la adversidad, sobresalen componentes que se caracterizan por una escala de eventos negativos dentro de un mismo instrumento, en dónde el sujeto especifica dichas circunstancias que están presentes en su vida, por otro lado, ciertas situaciones específicas del individuo son estresantes, de naturaleza problemática, el cual es determinado por la sociedad en general, es decir, para medir la resiliencia es fundamental distinguir aquellos factores de relación de riesgo (proximales) con respecto a los elementos que se consideran estar entre el mediano dificultad y el resultado que se espera (distales), y por último, la constelación de múltiples problemáticas que muestra la interacción de los niveles familiar, social y comunitario versus el desarrollo humano en aspectos de superación (Lévano, 2015).

Para concluir, la medición de la adversidad considera a, (1) componentes de riesgo y escalas de eventos negativos (enfermedad mental, separación, accidente) (2) situación de vida específica vulnerable a factores (desastre natural, stress, muerte) y (3) Múltiples Riesgos Complejos del mundo real, fuentes de dificultad.

Por otro lado, medir de adaptación positiva cumple cierto tipo de similitud con respecto a las estrategias que interpretan la adversidad, la diferencia es el camino a operacionalizar el constructo como tal, en otras palabras, se basa en el logro de los objetivos de acuerdo con la etapa de desarrollo del individuo, se les denomina factores múltiples ya que se realiza un test (amigos, padres, docentes), que sirve para dar significado a la conducta en cuestión a la buena adecuación (Zaid, 2017).

En efecto, en la medición de desajuste, se usan casos de investigaciones de resiliencia en individuos con riesgos de psicopatología, para ello se utiliza cuestionarios clínicos, que involucran la superación sin presentar sintomatología, por último, a adaptación se basa en conductas, teorías de desarrollo, este método, muestra puntajes (escalas), esto se mide en cuestión de calificaciones altas y disciplina.

Instrumentos y técnicas para medir la Resiliencia

Existen algunas maneras de medir la resiliencia, no obstante, las herramientas que sean utilizadas deben ser validadas, esto quiere decir que se debe valorar lo que se ha definido y no otra cosa, contando con una fiabilidad contingente. Las pruebas psicométricas la miden como un rasgo y tienen su origen en modelos explicativos que eligen elementos relacionados con esta habilidad.

El hecho de medir este fenómeno ayuda a profundizar en el conocimiento y comprensión del mismo, se puede utilizar a manera de instrumento diagnóstico, es una forma de constatar el impacto de las intervenciones, siempre que se ejecute al iniciar o finalizar el proceso y permite avanzar en las propuestas de aplicación.

Sin embargo, existen ciertos riesgos señalados por los mismos autores al medir la capacidad de resiliencia en un sujeto, los cuales son; el etiquetaje que promueve a la victimización; confirmación de hipótesis, la cual solo toma en cuenta los datos que sirven para demostrar algo y se dejan a un lado los que no se consideren relevantes; quedarse en el test, sin considerar otros empleos y avances de las conclusiones del estudio (Puig y Rubio, 2013). Esto en lugar de ayudar al ser humano afligido lo dejará aún con más interrogantes acerca de su condición con respecto a este fenómeno.

En efecto, un claro ejemplo de instrumento psicológico para medir la variable es el cuestionario de vida, fundamentado en las actitudes comportamentales del estudiante, el mismo que consta de 156 ítems, y el tiempo de duración de la prueba

es de 50 min, se distribuye de la siguiente manera: (1) Habilidades de desarrollo: valores, apoyo, aprendizaje, fortalecimiento, (2) Indicadores a ser exitoso liderazgo, respeto, ayuda a los demás, salud mental, (3) Déficit en el desarrollo, Abuso físico, violencia, consumo alcohol, tv, (4) Conductas de Riesgo de Exceso de químicos, conducta antisocial. Además, se muestra la escala, que permite a identificar el nivel de resiliencia del individuo, basado en tres factores: riesgo, optimismo, adquisición de la habilidad.

Sánchez, Teruel & Bello (2015), Respaldan su argumento al mostrar una escala de resiliencia, con el objetivo de identificar el grado de resiliencia de los individuos, tomando en cuenta la personalidad positiva, que sirve de apoyo a la adaptación de dicho individuo. El instrumento está conformado por 25 reactivos, en dónde los encuestados deben indicar el nivel de aceptación del mismo, para ello se basan en dos factores imprescindibles, pues reflejan la teoría de la variable tratada.

Los principales factores de resiliencia son, (1) elemento de competencia personal, en donde el individuo expresa autoconfianza, independencia, perseverancia, ingenio, decisión, no obstante, con respecto al factor (2), es la aceptación de uno mismo, aquí el sujeto muestra flexibilidad, estabilidad, adaptabilidad y Paz, el número de ítems consta de 17 y 8 correspondientemente.

Teoría de Rasgos de Wagnild y Young (1993)

Propuesta por Wagnild y Young, (citado por Godoy y Vásquez, 2017), definen a la resiliencia como un rasgo de personalidad que perdura en el tiempo, que ayuda en la adaptación del sujeto en circunstancias que le producen efectos negativos. Esta cualidad apoya a los individuos a recuperar el equilibrio y a afrontar las dificultades del entorno minimizando las consecuencias del estrés. Los mismos autores señalan que la resiliencia es una capacidad dinámica que permite al sujeto cambiar su nivel de ego-control durante alguna circunstancia como una respuesta a los cambios que se dan en su entorno. Es una habilidad que representa fortaleza, flexibilidad y un sin número de estrategias para solucionar obstáculos.

Según Rutter (citado por Godoy y Vásquez, 2017) existen herramientas mediante las cuales la resiliencia apoya el proceso de adaptabilidad, mismas que han sido explicadas como la habilidad para determinar aquello que resulta estresante, evaluar de una forma realista cada posibilidad y solucionar el problema de una manera sana. Esto ayuda a sobrellevar experiencias desconocidas sin temor y sin sentimiento de incapacidad.

Existen cinco factores de la personalidad que están relacionados con la capacidad individual de la resiliencia ante la aparición de vivencias negativas. Wagnild y Young (citado por Gómez y Llanos, 2014) las definen a partir de, la confianza en sí mismo, esta es la habilidad para creer en uno y en sus capacidades, así como depender de sí, identificando fortalezas y debilidades.

La ecuanimidad que es la capacidad para conversar una visión equilibrada de la vida de uno y sus experiencias, es decir que regula las respuestas extremas ante las dificultades. Wagnild y Young (citado por Gómez y Llanos, 2014) refieren que la perseverancia es el acto de seguir adelante a pesar de los problemas o abatimiento, se define como el deseo de continuar enfrentándose con el fin de restaurarse, contando con autodisciplina.

La satisfacción personal se entiende como la habilidad de entender que existencia tiene un sentido, en otras palabras, vivir por algo. El sentirse bien es el ser capaz de comprender que existen pericias que se deben enfrentar solo, teniendo libertad y un significado de ser únicos.

Para concluir, es posible recalcar que la resiliencia es una cualidad de cada individuo que va a depender más del ambiente en el cual se desarrolló el sujeto que en la herencia de la capacidad. Así también existen factores que pueden mejorar esta habilidad y es un proceso que puede irse modificando a partir de las diferentes experiencias que se presentan en la vida de tal forma que permitan no solo ayudan a sobrellevar la adversidad, sino de igual manera, transformar el modo en que se ve y se afronta la situación negativa.

Se observa que la mayoría de conceptualizaciones de resiliencia resaltan la presencia de adaptación ante la aparición de un peligro relevante o situación estresante. En el caso de no presenciarse por lo menos una de las características antes mencionadas no se puede hablar de la capacidad de resiliencia, por lo que no es ideal señalarla como una competencia, aunque en algunos estudios acerca de esta variable se enfoquen en la investigación de ella y su relación con la psicopatología. En síntesis, se determina que la resiliencia tiene significado a luz de un entorno. Es la consecuencia también de un equilibrio entre los factores de riesgo y protección de los cuales el afrontamiento conlleva una importancia central en el mantenimiento de un funcionamiento efectivo con respecto a lo que dice la norma social, conforme a la edad y situaciones difíciles.

EL AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS

Se denomina estrés, a la reacción fisiológica que sufre el organismo de un individuo de cara a situaciones difíciles, las mismas que con el pasar del tiempo afectan progresivamente a las demás funciones del cuerpo, no obstante, puede ser controlado de acuerdo con el estilo de vida basándose en un equilibrio, el mismo tiene diferentes tipos de tratamientos dependiendo la fase en la que se encuentre, varios de los factores que sobresalen para contrarrestarlo son: el ejercicio, alimentación, terapias etc. (Ávila, 2014). Es fundamental conocer a fondo este padecimiento, puesto que nadie está exento de sufrirlo en algún momento de la existencia.

De acuerdo con diferentes concepciones teóricas, el estrés es una condición que sufre un individuo, debido a un conjunto de síntomas que reflejan un trastorno, el cual repercute la salud, éste fenómeno muestra la relación del hombre su entorno, el mismo que si diferencia por, (1) intensidad de las experiencias emocionales (2) carácter, y (3) respuesta fisiológica, el estudio de ello permite desarrollar estrategias de afrontamiento e intervención adecuada (Núñez, Viamontes, González, Vázquez, y Cabrerías, 2014).

En efecto, el estrés se muestra como un conjunto de factores negativos que limitan la salud física y mental de las personas, el afrontamiento de ello depende de un eficiente análisis de conducta de acuerdo con el entorno, experiencias y capacidad de respuesta, este permite gestionar el desarrollo óptimo de bienestar basándose en estrategias y herramientas de solución ante situaciones de adversidad. Es fundamental conocer el nivel del mismo para actuar con un criterio justificado en base con los síntomas y actitudes del individuo.

El estrés es un problema que afecta a los individuos en los diferentes ámbitos en los cuales se desarrollan. Redolar (2015), lo define como “el intento del organismo de restaurar el equilibrio alostático y de adaptarse a situaciones biológicas, psicológicas o sociales que pueden provocar alteraciones de diferentes sistemas orgánicos y trastornos cognitivos y perceptivos” (p.21).

Este dictamen puede regularse por elementos personales del individuo, de igual manera influye el ámbito social del mismo. Esta respuesta ayuda a encaminar las reservas de energía del cuerpo y cohibe los sistemas fisiológicos que no son de una necesidad contigua para la supervivencia del ser humano, esto a su vez contribuye a un ahorro de la misma.

Por otro lado, el estrés es considerado uno de los problemas de salud multivariable, resultado del vínculo del individuo con eventos del entorno, desde el punto de vista académico, los estudiantes deben dominar las exigencias y demás retos con respecto a recursos físicos y psicológicos que sirvan de apoyo para enfrentarse a las adversidades, sin embargo, están expuestos a experimentar agotamiento, falta de interés en los estudios, poco control y nerviosismo, dichos efectos, influyen representativamente en el rendimiento educativo, el mismo que se presta a repercutir de forma negativa en su desempeño en general (Águila, Castillo, Guardia, y Achon, 2015).

El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (citado por Villardón, 2013) señala que: “individuo y el entorno están en una relación bidireccional, procesual y no estática” (p.79). Esto quiere decir que el estrés puede ser entendido como un procedimiento interactivo entre el ambiente y el sujeto, donde participa el sistema fisiológico, psicológico y social del ser, que se estructura cuando no existe un equilibrio de las demandas que la circunstancia exige o las que percibe que requiere.

Según Fiorentino, (citado por Berra et al., 2014) menciona el estrés relacionado con aspectos de la resiliencia implica un conjunto de habilidades y actitudes que

promueven el desarrollo de un proceso de adaptación hacia la superación a pesar de la adversidad y /o riesgos; en la actualidad, estudios evidencian los componentes que participan en el afrontamiento del mismo; dicho de otro modo, es una secuencia de amortiguación para comprender cuales los mecanismos inmersos que inciden en los factores protectores y a la resiliencia en general. Si el ser humano quiere combatir estos agentes nocivos, existen estrategias que intentan reducir o controlar el estrés que se utilizan.

En situaciones que el sujeto toma como amenazantes y que sobrepasan los recursos que dispone para combatirlos, se activan mecanismo de afrontamiento, en un intento por enfrentar circunstancias adversas (Barcelata, 2015). Es con un ciclo básico que permite adaptarse al entorno y regular este fenómeno, el cual está definido por las experiencias mismas del individuo y el aprendizaje vicario que se da por imitación de los cuidadores o pares.

Las personas tienen la capacidad de controlar sus impulsos a través del afrontamiento de situaciones negativas, basadas en estrategias, no obstante no todos pueden hacerle frente debido a que sobrepasan los recursos que disponen para contrarrestarlos, en otras palabras el entorno en el que se manejan es un factor considerable a delimitar el accionar de cada uno de ellos en pro de una recuperación efectiva de acuerdo con sus necesidades, además de vincular aspectos de aprendizaje que sirvan de apoyo en futuras decisiones asertivas.

Galán y Camacho (2012), (citado por Vaca, 2016), en su propuesta transaccional refieren que existe el estrés psicológico y está manifestado por cuando un acontecimiento negativo carece de sustento e interacción directa con algún agente nocivo del ambiente. Basándose en esta definición se puede decir que un sujeto se relaciona con el entorno establece una verdad difundida, el individuo percibe y evalúa que determinado contexto le resulta perjudicial, esto hará que en su intento por regular la tensión que experimenta, desborde sus recursos y se ponga en riesgo su bienestar holístico.

Se corrobora que el afrontamiento actúa como regulador de las circunstancias y experiencias estresantes y los resultados de intentos adaptativos. Este incluye todos los recursos personales del sujeto, cogniciones, solución de problemas, y habilidades psicosociales. De la misma manera influye el apoyo social con el que cuenta el individuo en cuestión, los mismos que posibilitarán la adaptación eficaz hacia los eventos de la vida adversos.

En esencia, el estrés es el resultado de un control bajo de demandas de carácter psicológico, y a la vez de libertad limitada para la toma de decisiones, un claro ejemplo de ello en el aspecto laboral, proviene del ritmo, la rapidez y la cantidad del trabajo, en dónde los individuos llevan el poder mediante un conjunto recursos como son, habilidades, capacitaciones y actitudes que ayudan enfrentar determinada contradicción. (Gómez y Llanos, 2014). En efecto la variable mencionada es un fenómeno que, en ocasiones afecta al individuo de forma mental y física, hasta el punto de ser un trastorno que altera el sistema respiratorio, muscular, gastrointestinal entre otros.

La satisfacción personal se entiende como la habilidad de entender que existencia tiene un sentido, en distintas palabras, vivir por algo. El sentirse bien es el ser capaz de comprender que existen pericias que se deben enfrentar solo, teniendo libertad y un significado de ser únicos. En otra expresión, se sugiere analizar detenidamente la reacción del individuo para actuar de forma adecuada y controlar los síntomas que le afecten, es significativo el uso de instrumentos de afrontamiento en pro de la recuperación del mismo.

Sin embargo, los estímulos no afectan de la misma manera a todos, es decir que las diferencias se dan por la vivencia que tiene el individuo y su percepción de ellos (Villardón, 2013). La posibilidad que existe que la sujeta pueda afrontar el problema depende de los recursos con los que cuenta y las posibilidades que cree tener para superarlos.

Según Orlandini, (2012), (como cita Molina y García, 2018), la palabra estrés posee concepciones múltiples, que desde la literatura es considerado un factor estresor, dicho de otro modo, un estímulo resultante de aspectos biológicos que expresan actitudes negativas, sin embargo, visto de distinta manera, es una enfermedad psiquiátrica promovida por este. En ello, se denomina estresores a determinados estímulos que ocurren como respuesta psicológica con respecto al estrés en sus diferentes niveles denominados desarreglos o enfermedades basadas en periodo de actuación, intensidad del impacto, naturaleza del individuo, repetición traumática, entre otros.

Las primeras definiciones de estrés que realizaron Galán y Camacho (2012), (citado por Vaca, 2016), infirieron este fenómeno como una reacción biológica del organismo al tener contacto con situaciones negativas del entorno del sujeto. Selye propuso llamarlo “Síndrome General de Adaptación” y contribuyo con evidencia que cuando un mamífero está expuesto a algún agente que le provoque tensión, automáticamente tiene respuestas orgánicas de defensa.

Barcelata, (2015) menciona que en la adolescencia y en la adultez temprana es considerado fundamental la manera que tiene un individuo en adaptarse a un nuevo entorno o situación. Esto se vincula con la forma de reaccionar a las circunstancias negativas y situaciones adversas, como también a los acontecimientos de la vida daría que pueden provocar estrés.

En ello se puede concluir que es posible medir el nivel de estrés y/o adversidad que sufre el sujeto, debido a los diferentes síntomas que muestra de cara a una determinada situación que lo agobia, visto de otro modo es vulnerable al interactuar con los demás o con ciertas experiencias en específico, lo que indica que se debe interpretar de forma eficiente cada interacción del individuo con su entorno, con el objetivo de aplicar una estrategia que cumpla con las necesidades del caso pertinente.

En esencia dichos argumentos señalan que el afrontamiento actúa como regulador y protector, siempre y cuando se usen las estrategias efectivas que no perjudiquen al sujeto y resulten en un equilibrio entre los recursos de los individuos y las demandas de su ambiente en donde los resultados serán favorables. El estilo funcional se refiere a los esfuerzos por enfrentarse a la dificultad o los estresores, ya sea por medio de la búsqueda de apoyo social, acciones fijas para persecución de soluciones posibles.

Planteamientos Teóricos de las Estrategias de Afrontamiento

Villardón (2013), debate la jerarquía de estrategias de afrontamiento diciendo que ninguna táctica es buena o perjudicial, debido a que influye el ambiente cultural en el que se encuentre el sujeto. Defiende que estas habilidades tienen dos funciones que son alterar la dificultad con el contexto causante de perturbación llamado afrontamiento dirigido al problema.

Por otro lado, cuando se equilibra la respuesta emocional que aparece como efecto de la problemática se habla de afrontamiento dirigido a la emoción. Estos dos se sobreponen e influyen mutuamente y ninguno es superior. Se valora los mecanismos de defensa, ya que son maneras de intentar sobrellevar un evento negativo, ya que algunos pueden ser convenientes y saludables para la solución de situaciones estresantes.

Una vez que exista una ordenación jerárquica de las estrategias de afrontamiento, se considera al mismo como una estructura, un rasgo, y no un proceso dinámico. Estos definen las características que tienen los sujetos para aplicar soluciones a diferente clase de eventos.

Basándose en diferentes planteamientos teóricos, el estrés puede clasificarse de acuerdo con la duración, como (1) crónico, porque se le considera un estado de alarma en donde el sujeto no ve una salida frente a una situación de adversidad, debido a exigencias durante periodos extensos (2) agudo, exprese el tipo más común

entre el pasado y las presiones de un futuro cercano y (3) episódico, se muestra con frecuencia cuando el individuo asume varias responsabilidades y no consigue organizar la presión, resultado de ello expresa una reacción descontrolada (Ávila, 2014). Si el grado alcanza un alto nivel, hay la posibilidad que se vuelva grave y distribuirse de la siguiente manera.

Fase de alarma, en donde el cuerpo produce el máximo de energía de cara a una situación difícil (el cerebro envía señales, la secreción de hormonas se activa, reacción anormal en el organismo). Paso de resistencia, aquí el individuo se mantiene en alerta y el organismo retoma su estado normal, (relajación) produciendo un nuevo cambio fisiológico. Etapa de agotamiento, el estrés prevalece en un largo período de tiempo, disminuyendo vigor y acumulando debilidad, hasta el punto de causar angustia.

Cabe recalcar, que el estrés engloba un conjunto de demandas estresantes que provocan sensaciones de desesperación en el individuo y por ende repercuten en su estado físico y mental, para ello es fundamental tener control en las variaciones de síntomas que ayuden a identificar una forma eficiente de afrontamiento.

La primera posición se origina por la investigación hecha con animales en donde Villardón (2013) definen el afrontamiento como: “aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo, por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por éstas” (p.88). Algo considerable de este modelo conductual explicativo es que está marcado por los aspectos psicofisiológicos de afrontamiento. Sin embargo, el fundamento se le ha criticado ya que no toma en cuenta elementos esenciales como los cognitivo-emocionales y se basa en la conducta de huida y evitación, dejando a un lado las otras estrategias.

No obstante, en sus inicios es el estrés es considerado como un proceso positivo que permite adaptarse a distintas demandas, puesto que se expresa a manera de un mecanismo de supervivencia, en donde, el individuo se prepara para superar con éxito determinada situación de adversidad de la vida, por otro lado, surge el

negativo cuando los requerimientos del entorno sobrepasan los recursos que ayudan a enfrentarse a la problemática, la misma que se deriva de una patología intensa, en efecto, este factor no es adaptativo pues no conduce a la consecución de metas (Fraga, 2013).

Según un estudio realizado por Velásquez y Aguayo, (citado por Vera, 2014) se evidencia que las características más destacadas de los estudiantes resilientes son la autodeterminación, seguridad en sí mismos, el optimismo, son empáticos, se responsabilizan de sus actos, son motivados, tienen una buena autoestima y cuentan con una red de apoyo sana que les permite resolver sus problemas.

En el modelo de la psicología del yo Villardón, (2013) define al afrontamiento como: “el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés” (p. 88). Este se distingue del otro principio ya que da mayor énfasis en lo cognitivo que en lo conductual.

Existen dos características elementales en este modelo, siendo la primera la jerarquía de los procesos de afrontamiento. Según Han, (como cita Villardon, 2013) las defensas neuróticas de adaptación y fragmentación dan como resultado una derrota del yo. Han lo divide del yo en cuatro secciones basándose en las funciones. El sector cognitivo tiene relación con los esfuerzos del ámbito de la resolución de problemas; el de la regulación afectiva, el cual se refiere la expresión indirecta de los sentimientos, el reflexivo-intraceptico, vinculado con la aceptación de los propios pensamientos y el enfoque de atención.

Una vez que exista una ordenación jerárquica de las estrategias de afrontamiento, se considera al mismo como una estructura, un rasgo, y no un proceso dinámico. Estos definen las características que tienen los sujetos para aplicar soluciones a diferente clase de eventos.

Afrontamiento y Personalidad

Desde el enfoque de la interacción del sujeto con su ambiente, las emociones juegan un papel significativo en función a los componentes personales (necesidades, carácter, autoevaluación, estrategias de afrontación, etc.) los cuales contribuyen al fortalecimiento de un sano desarrollo, sin embargo, el estrés se manifiesta como, un estímulo que provoca reacciones negativas, en cuanto a cambios fisiológicos, conductuales y emocionales; es decir, un intercambio basada en las características del recurso y los estímulos del individuo (Núñez, Viamontes, González, Vázquez, y Cabrerías, 2014).

En cuanto al afrontamiento de circunstancias contradictorias y estresantes, ello se muestra como un proceso dinámico de la evaluación de dichas situaciones, en referencia a los recursos que le ayudan enfrentarse y resolverlas con éxito. Para este existen diferentes tipos de estrategias que cambian en función del contexto, es decir depende la situación desencadenante.

Cuervo, Begoña Medina-Gómez, y Garrote, (2018) basados en el argumento de teorías probadas, muestran que las estrategias de afrontamiento se basan en esfuerzos conductuales y cognitivos que el sujeto emplea para sobrellevar a las problemáticas estresantes con el objetivo de suprimir el estado crítico provocado por el estrés, dichos escritores las clasifican (1), enfocadas en el problema y (2), centradas en las emociones, el primero el individuo posee información sobre qué hacer y lo lleva a cabo, esto ayuda a calmarlo, y el segundo el ser humano enfrenta la situación modificando las emociones.

En esencia, el afrontamiento del estrés con respecto a diferentes problemáticas se enfoca en las condiciones del entorno del individuo, mismas que son identificadas como susceptibles al cambio y manifestadas por emociones que experimenta de cara a la situación

Por otro lado, desde el punto de vista del afrontamiento como equilibrio sistemático, el individuo actúa basándose en su entorno, resultado de la capacidad de un proceso psicológico que toma participación cuando el ambiente se ve amenazante, para ello, se muestra el modelo de estrés académico denominado una secuencia metódica que representa de forma descriptiva tres etapas (1), estresores “in put”, el alumno está sometido a un conjunto de demandas que disminuyen su autoestima (2), situación estresante, debido a una inestabilidad sistémica que posee síntomas representativos y (3), “output” el desequilibrio repercute en las acciones del estudiante (Águila, Castillo, Guardia, y Achon, 2015).

Barcelata, (2015) señala que “el interés por estudiar los rasgos de personalidad en relación con la conducta de afrontamiento surge en parte al identificar características comunes en las personas que presentan reactividad física y psicológica ante el estrés” (p.72). Por un lado, los individuos que presentan estrategias disfuncionales, son más probables de tener labilidad emocional, cambios conductuales, inseguridad y sentimientos de minusvalía. En cambio, los adolescentes que tienen estilos dirigidos al problema suelen ser eficientes, conscientes de las normas y eluden situaciones impredecibles, pueden ser expresivos, tienden a buscar nuevas experiencias y conversan un ánimo estable. En conclusión, el modelo permite identificar el nivel de estrés académico, basándose en un proceso adaptativo y psicológico en estudiantes, con el fin de que éstos afronten de forma efectiva situaciones de adversidad relacionada con la variable.

En efecto, las estrategias de afrontamiento, son factores de tipo cognitivo, conductual y emocional que sirven para controlar situaciones en específico como excesivas con respecto a los recursos del sujeto, no obstante, de acuerdo con evidencia empírica el estrés se relaciona con distintas variables circunstanciales y constitutivas que inciden en la manera en que se enfrenta el ser humano, cabe recalcar que estudios realizados en jóvenes muestran el uso de estas en ámbitos escolares, socioculturales y en general (Roa y Leria, 2017).

El buen humor y la risa, en el caso de los estudiantes son componentes que atraen el interés para procesar de mejor manera la información, en cuanto a procesos de retención de atención, búsqueda e interpretación, en otras palabras, factores contribuyen a reducir el nivel de estrés, con el fin de crear un ambiente agradable que promueva su salud y aprendizaje (Fiorentino, 2018).

En relación con lo anterior, se puede considerar que los sujetos que conservan un estilo mal adaptativo presentan un grado elevado de inestabilidad emocional. También, los individuos que poseen dominio en extraversión, amabilidad y consciencia se relacionaron con estrategias activas y racionales. Esto quiere decir que mientras más sociable, amable y responsable sea el ser humano, tiene una mejor posibilidad alta de acudir al apoyo social, la evaluación positiva y el énfasis en la solución del problema.

Factores Psicológicos que modulan el Estrés

Águila, Castillo, Guardia, y Achon, (2015) conceptualizan al estrés como respuesta adaptativa del individuo con su entorno, permite operacionalizar al estresor, puesto es una amenaza de cara a la integridad del sujeto, en dónde los estresores son denominados una presencia objetiva, misma que no depende de la percepción del ser sino de una repercusión negativa, otro tipo de detonantes no poseen esto debido a que el humano considera que son problemas basándose su valoración.

En efecto, la mayor parte de estresores de carácter académico son menores debido a la valoración cognitiva de cada individuo, razón por la cual pueden ser o no considerados un estímulo estresor, ello permite determinar que el estrés educativo es un estado psicológico. Visto de otro modo, es un fenómeno que puede ser tratado a tiempo siempre y cuando, se canalicen ciertos criterios fundamentados en un instrumento que mida el nivel reflejado en el ser, de manera que, una herramienta de estrategia que contribuya al cambio, hasta el punto de tratar parcialmente los efectos de adversidad.

El objetivo de los modelos centrados en las variables, consiste en explicar qué cuales modulan y miden la relación que existe entre los estresores y la salud. Acotando los riesgos psicosociales son la interacción del el contenido de trabajo y la gestión y organización del trabajo y las condiciones ambientales (Silgo, 2013).

No hay que dejar de lado a las competencias y necesidades de los trabajadores, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades; que las variables moduladoras se vinculan con los estresores de forma que expresen aumento, disminución o anulación de los efectos de éstos sobre la sanidad y por ende las mediadoras explican la relación entre la predictora y el criterio.

Puig & Rubio, (2013) explica que: “necesitamos de un entorno favorable, seguro y afectivo que controle y nos enseñe a gestionar nuestras emociones” (p.153). De la misma manera este, forma un código de reglas cognitivas y emocionales de las cuales depende el individuo para ordenar y entender el mundo. Si se encuentra en un medio adecuado, habrá una mejor probabilidad de afrontar las excepciones de la regla.

Varios estudios evidencian que desde edad temprana se pueden generar patrones de respuesta con respecto al afrontamiento del estrés, es fundamental conocer las variables que inciden en la sanidad futura de los individuos, para ello el inventario IEI demuestra relaciones conceptuales según lo dicho anteriormente y a las diferentes maneras en que se controla los efectos en pro de mejorar su salud, en otras palabras el instrumento IEA es un modelo basado en la teoría de Lazarus y Folkman, que hace referencia a los niveles de confianza (Valero, Velazco, Quiroz, & Trujano, 2013).

Se evidencian factores moduladores que producen cierto grado de desequilibrio, la primera conocida como la pérdida de control o sensación de poder (Puig y Rubio, 2013). Los humanos son una especial social, esto quiere decir que

conviven bajo un nivel de desarrollo. Sin embargo, los individuos pueden adaptarse fácilmente al entorno en el que se encuentran.

En conclusión, el mundo no es un lugar predecible, no obstante, se le conoce como problemático, el cual es identificado desde que se nace, cuando se incorporan reglas, de cierta manera con complejidad, se trata de entender al medio que rodea al individuo. En la sociedad actual se posee el ideal que los individuos deben controlar todo y esto puede llegar a abrumar al mismo, produciendo frustración, e insatisfacción en el momento que se comprueba que no depende del uno, el exceso de control tiene el nombre de “síndrome ejecutivo”.

Estrategias de Afrontamiento

El estudio de estrategias de afrontamiento de estrés, evidencia diferentes casos en dónde los estudiantes emplean mejores alternativas basándose en una actitud positiva, búsqueda de información, solución activa entre otras. Poseen mayor puntuación los factores académicos y de carácter social e inteligencia emocional.

Es fundamental acotar, que existen efectos positivos en cuanto a las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y habilidades sociales, sin dejar de lado, las improductivas que sobre caen en aspectos de la conducta agresiva (Rodríguez F. M., 2017). En otras palabras, no se puede descartar del todo la influencia de acciones negativas que destruyen el estado mental del individuo, en dónde estas representan un rol considerable para disminuir el nivel de estrés y a la vez prevenir situaciones más graves a futuro.

Existen diferentes respuestas de cara a situaciones estresantes, las cuales dependen de ciertos factores que se inmiscuyen en la magnitud de la demanda, en ello sobresalen los recursos de afrontamiento, restricciones personales, características de apoyo entre otras. A más de esto se debe mantener un criterio fundamentado de la capacidad de respuesta de las personas en el momento de aplicar posibles estrategias que afecten de forma drástica su estado de salud mental y físico.

Las estrategias de afrontamiento propuestas están distribuidas en: (1) enfocado a la acción, son actividades y/o manipulaciones direccionadas a modificar cambiar el problema y, (2) centrado a la emoción, son las acciones sirven de apoyo para regular respuestas emocionales a las que la problemática da lugar (Valero, Velazco, Quiroz, y Trujano, 2013).

Los individuos que poseen escaso conocimiento de estrategias tienen más posibilidades caer en un estado estresante. Para ello la medición de estas es una herramienta significativa que ayuda a conceptualizar el proceso de estrés. El afrontamiento es un procedimiento multivariable, que relaciona con la evaluación de los seres humanos de cara a situaciones problemáticas y su función está vinculada con las que los sujetos llevan a cabo en el cumplimiento de objetivos específicos.

La resiliencia como vector de afrontamiento de estrés, es una capacidad dinámica que permite al sujeto cambiar su nivel de ego-control durante alguna circunstancia sirve de una respuesta a los cambios que se dan en su entorno. Es una habilidad que representa fortaleza, flexibilidad y un sin número de estrategias para solucionar obstáculos.

Teorías basadas en el afrontamiento de estrés muestran dos tipos (1) enfocado en el problema y (2), a la emoción, el primero, altera la relación del ambiente del sujeto y el segundo, controla la respuesta emocional que se genera como consecuencia de una situación estresante, en dónde el individuo considera que no logra nada para cambiar la interacción de su entorno (Fraga, 2013).

Instrumento para medir el afrontamiento de estrés

Uno de los instrumentos más utilizados para medir el afrontamiento en las situaciones de estrés, es el inventario (Ways of Coping Inventory), propuesto por Lazarus y Folkman en 1988 citado por (Cuervo, Begoña Medina-Gómez, &

Garrote, 2018), el mismo que ha sufrido varias adaptaciones que resalta dos enfoques, el primero, describe específicamente el caso de estrés y el segundo, se encarga de medirlo, dicho instrumento está conformado por 66 ítems de tipo likert (4 puntos), que miden las estrategias de afrontamiento una determinada situación (0 = en absoluto, 1 = un poco, 2 = bastante, 3 = mucho)

Las estrategias de afrontamiento son evaluadas con respecto a la adaptabilidad y desestabilidad centradas en el problema (luchar por solucionar el obstáculo) y otras enfocadas en la emoción (“deje salir mis sentimientos para reducir el estrés”), dicho enfoque identifica aspectos desde la resolución de la problemática hasta la evitación de los mismos, ello repercute representativamente en elementos de tipo cognitivo, social, desiderativo y pensamiento autocrítico.

Existen dos formas de afrontamiento, la primera enfocada al problema, la cual según se dan cuando el evento estresante es evaluado como susceptible de cambio. Existe una búsqueda deliberada de solución, de equilibrio holístico que fue disrupto por la circunstancia estresora. Estas estrategias con la búsqueda de apoyo social, la confrontación, planificación. Las estrategias centradas en la emoción cumplen con el fin de disminuir el grado de malestar emocional y minorar el impacto sobre el sujeto. Estas son el autocontrol, la reevaluación positiva, el distanciamiento y el escape (Cyrułnik y Anaut, 2016). Las estrategias encaminadas a estas aparecen si existe una percepción de la situación adversa que no se puede modificar las condiciones perjudiciales, desafiantes del ambiente del sujeto.

Rodríguez P. R., (2014) especifica que la es escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping) es “instrumento que evalúa una serie de pensamientos y acciones que utiliza la persona para manejar una situación estresante, dentro de las estrategias describen ocho estrategias diferentes” (p.19). La confrontación se puede definir como los intentos de resolver directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas. La planificación consiste en desarrollar estrategias para solucionar el problema.

El autocontrol se basa en el afán por regular los sentimientos y respuestas emocionales de uno mismo. La aceptación de responsabilidad es la capacidad de identificar el rol que tuvo en la causa del evento negativo. Cuando se habla de escape o evitación, son esfuerzos de un pensamiento irreal improductivo que percibe los aspectos buenos que haya dejado la adversidad o situación estresante.

En conclusión, el estrés como fenómeno de reacción fisiológica que sufre el organismo de un individuo frente a situaciones difíciles, posee distintas formas de afrontamiento vinculadas a la resiliencia, las cuales se basan en factores emocionales, de carácter, habilidades y respuesta psicológica que permiten controlar el nivel de estrés por medio de instrumentos que miden el estado del sujeto con el objetivo de actuar de forma acertada en el tratamiento del mismo.

Además, con respecto a los estudiantes, la resiliencia actúa como una herramienta que ayuda a dominar las exigencias y retos en relación con recursos físicos y psicológicos correspondientes a los niveles de estrés, en efecto, los modelos de afrontamiento sirven de apoyo para enfrentarse a las distintas problemáticas que se generan en el transcurso de la vida estudiantil.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

El presente trabajo investigativo es un estudio transversal, se mide a la población correspondiente en un lapso de tiempo determinado. Es cualicuantitativo, cualitativo por la búsqueda del aspecto teórico-conceptual, la fundamentación es descriptiva, basada en un marco teórico referencial y en las explicaciones y sustentos de varios autores que permitieron explicar las características de las variables de estudio. El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar las interrogantes de investigación y comprobar la hipótesis planteada, se basa en la medición numérica, el conteo y en el uso de la estadística descriptiva para establecer con precisión o exactitud patrones de comportamiento en una población de estudio determinada como es el caso de esta investigación. El método es psicométrico, se utilizaron instrumentos psicométricos para medir el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento en la población a estudiarse.

El método de la investigación es el científico, la información es cierta y probable, además es sujeta a verificación, pues la ciencia formula problemas de hipótesis, y un conjunto de procedimientos como mecanismos para su verificación, la información que se va a analizar proporciona resultados objetivos debido a que la investigación está dirigida a una población específica, claramente delimitada o definida.

La modalidad de estudio es documental, se utilizaron fuentes primarias como son libros, tesis, artículos científicos, y fuentes secundarias como enciclopedias, con el propósito de respaldar el desarrollo del trabajo. La información registrada en los distintos documentos servirá como punto de partida para el análisis que se realizará en el transcurso de la investigación, para explicar o describir distintas temáticas relacionadas con las variables de estudio.

La investigación es de campo, se realizó un proceso sistemático, riguroso y racional de recolección, análisis y presentación de datos, a través del método psicométrico porque se utilizaron reactivos psicológicos, basado en una estrategia de recolección directa de los datos fuera del laboratorio, en un entorno real donde suceden los hechos o acontecimientos a considerar en la población de estudio.

Área de estudio

Campo: Psicología

Área: Clínica

Aspecto: Resiliencia y Afrontamiento de Éstres

Delimitación espacial: Universidad Tecnológica Indoamérica

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Delimitación temporal: 2018-2019

Población y muestra

La población objeto de estudio es de 365 estudiantes, pertenecientes a la carrera de Ciencia Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Muestra

Para el cálculo de la muestra se utilizará la siguiente fórmula, además de un muestro aleatorio simple.

$$N = \frac{Z^2 a^2 p q}{d^2}$$

$$N = \frac{Z^2 a^2 p q}{d^2(N - 1) + Z^2 a^2 p q}$$

Dónde:

N = total de la población

Za = 1.96 para el 95%

p = proporción 5% (0,05) q = 1- p (0.95)

d = precisión 3% (0.03)

Carrera de Ciencias Psicológicas

$$N \times Z a^2 \times p \times q$$

$$N = \frac{N \times Z a^2 \times p \times q}{d^2(N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Dónde:

N = total de la población

$Z a$ = 1.96 para el 95%

p = proporción 5% (0,05) q = 1- p (0.95)

d = precisión 5% (0.05)

$$N = \frac{365(1.96)^2 \times 0.05 \times 0.95}{(0.05)^2(365 - 1) + (1.96)^2 \times 0.05 \times 0.95}$$

$$N = \frac{365 \times 3.8416 \times 0.0475}{(0.0025)(365) + 3.8416 \times 0.0475}$$
$$N = \frac{66.60374}{0.9075 + 0.182476}$$

$$N = \frac{204.439397}{1.089976}$$

$$N = \frac{187.56321}{1.089976}$$

$$N = 187.56321$$

$$N = 188 \text{ Estudiantes}$$

Tabla N°. 1 Población

Carrera de Ciencia	Total	Muestra
Psicológicas UTI		
1ro	55	25
2do	53	24
3ro	53	27
4to	34	19
5to	29	17
6to	22	16
7mo	27	13
8vo	34	23
9no	56	24
Total	363	188

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Instrumentos de investigación

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

El presente estudio se desarrolló mediante la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, dicho instrumento fue creado con la finalidad de establecer el nivel de resiliencia en los adolescentes y adultos. En cuanto a la estructura se encuentra conformado por 25 ítems en escala tipo Likert que va de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo), compuesta por dos dimensiones: competencia personal, aceptación de sí mismo y de su vida.

Para su calificación se toman en cuenta que estos pueden ser calificados positivamente, con una puntuación máxima posible de 175 y una mínima de 25. Es necesario transformar los puntajes directos de la Escala de Resiliencia en puntuaciones percentilares. Estas puntuaciones se distribuyen en una escala ordinal que va desde el 1 al 99, y tiene como valor promedio el percentil 50. Estas

puntuaciones se obtienen comparando las puntuaciones directas del participante con las de una muestra normativa. (Wagnild y Young, 1993)

La validez de dicho test se visualiza en varios países, obteniendo buenos resultados, en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, una consistencia interna de 0.91 alpha de cronbach y validez factorial de 1.244 a 7.969.

Tabla No. 2 Interpretación Escala de Resiliencia Wagnild y Young

Puntajes Directos	Puntajes en Percentil	Pautas de Interpretación
150-175	71-99	<p>Alto.</p> <p>Capacidad para atravesar tiempos difíciles dependiendo más de sí mismo que de otras personas, logrando encontrar una salida al momento de suceder una situación difícil.</p>
140-147	51-70	<p>Promedio.</p> <p>Confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia y aceptación de uno mismo.</p>
127-139	31-50	<p>Bajo.</p> <p>Tendencia a depender de otras personas para enfrentar situaciones difíciles en su vida, sintiendo culpabilidad por decisiones tomadas, mostrando falta de energía para realizar lo que se proyecta.</p>
58-126	1-30	<p>Muy Bajo.</p> <p>No presentan confianza en sí mismo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación por uno mismo.</p>

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Escala de Resiliencia Wagnild y Young

Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Folkman y Lazarus (1988)

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento fue creado por Susan Folkman y Richard Lazarus, publicado en 1988, adaptada en su versión española por Rodríguez y colaboradores en 1992, citado por (Gerardo y Paredes, 2014). En cuanto a su estructura, está compuesta por 66 ítems, en escala tipo likert del 0 (no es usada) al 3 (usada en mayoría), las respuestas no tienen diferentes pesos, solamente van de menor a mayor frecuencia en el uso de determinado estilo de enfrentamiento, de acuerdo a alguna situación estresante. La escala está compuesta por 8 estrategias claves que son, contratación, distanciamiento, planificación, apoyo social, autocontrol, reevaluación positiva, escape y aceptación de responsabilidad. En relación a su calificación, cada estrategia posee un determinado número de ítems, al sumarlos se podrá determinar la utilización de la misma a mayor o menor predominancia según el puntaje directo obtenido; no existe un resultado global de la escala.

En cuanto al análisis de fiabilidad y validez del instrumento, Rodríguez (1992), citado por (Gerardo y Paredes, 2014) señala que el análisis factorial del Ways of Coping Inventory (WOC-R) diferencia a los factores dirigidos a la resolución de problemas y elementos dirigidos a la emoción. De la misma manera la confiabilidad del instrumento se ve reflejada a través de la aplicación de Alpha de Cronbach, la cual permitió obtener una aproximación de la misma, arrojando como resultado una consistencia interna de 0,69- 0,79.

Tabla No. 3 Cuestionario de Afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento basadas en la emoción	Indicadores	Pautas de Interpretación
Reevaluación Positiva	20, 23, 30, 36, 38, 56, 60	Describe los esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el crecimiento personal. También tiene una dimensión religiosa.
Distanciamiento	12, 13, 15, 21, 41, 44	Describe los esfuerzos cognitivos para desapegarse y minimizar el significado de la situación.
Autocontrol	10, 14, 35, 43, 54, 62, 63	Describe los esfuerzos por regular los sentimientos y acciones de uno mismo
Escape	11, 16, 33, 40, 47, 50, 58, 59	Describe las ilusiones, y los esfuerzos de comportamiento para escapar o evitar el problema
Estrategias de Afrontamiento basadas en el problema	Indicadores	Pautas de Interpretación
Apoyo Social	8, 18, 22, 31, 42, 45	Describe los esfuerzos para buscar apoyo informativo, apoyo tangible y apoyo emocional.
Planificación	1, 26, 39, 48, 49, 52	Describe los esfuerzos deliberados centrados en el problema para alterar la situación, junto con un enfoque analítico para resolver el problema.
Confrontación	6, 7, 17, 28, 34, 46	Describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación y Sugiere cierto grado de hostilidad y asunción de

		riesgos.
Aceptación de Responsabilidad	9, 25, 29, 51	Reconocer el rol de uno mismo en el problema con un esfuerzo predominante para mejorar esta situación

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Cuestionario de Afrontamiento

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Para la obtención de datos se visitó la institución y se habló directamente con la autoridad con el fin de obtener el permiso para llegar a cumplir los objetivos de la investigación, mediante instrumentos psicológicos de medición se logró recolectar los datos suficientes para las tabulaciones correspondientes mediante Excel. A partir de esta recolección se finalizó con el estudio estadístico del “Chi cuadrado” para la comprobación de las hipótesis planteadas.

Actividades

A partir de la aplicación de instrumentos psicológicos se logró reunir la información necesaria para la investigación propuesta “La resiliencia y su influencia en el afrontamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica”. Para el procedimiento de recogida de datos, se asistió a la institución, teniendo un acercamiento con la decana, con el objetivo de obtener datos acerca de las variables de estudio. A continuación, se realizó la provisión de instrumentos psicológicos, también se recogió información acerca de la población total, debido al número de la población fue necesario el cálculo de muestreo, teniendo como resultado 188 estudiantes. Así se planificó la aplicación de los instrumentos psicológicos en manera grupal; una vez recogidos los datos se diseñó en Microsoft Excel tablas en las que se permitió ingresar y consolidar los datos de forma organizada y sistemática. Para finalizar se obtuvo los resultados y se realizó el estudio estadístico para llegar a la verificación y comprobación de la hipótesis con el método estadístico correcto, siendo este el Chi².

CAPITULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Diagnóstico de la situación actual

El propósito de la presente investigación fue identificar el nivel de resiliencia y como esta puede llegar o no a influir en las estrategias de afrontamiento de estrés que utilizan los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica de la ciudad de Ambato, para lo cual se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla N° 4 Resiliencia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Alto	73	39%
Promedio	27	14%
Bajo	52	28%
Muy Bajo	36	19%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Resiliencia

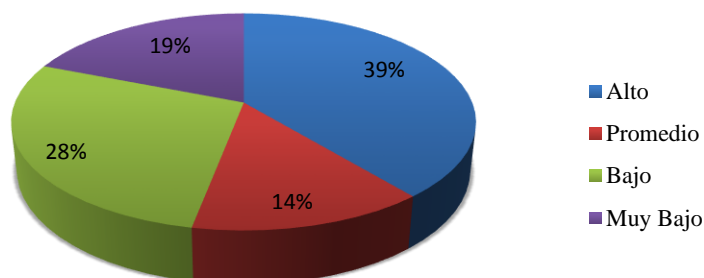


Gráfico N° 1 Resiliencia

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Según los resultados obtenidos de los estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica se identifica que más de cuarta parte de la población presenta un nivel de resiliencia alta. La décima parte de estudiantes tiene un nivel de resiliencia promedio, más de la cuarta parte de la población posee un nivel bajo de resiliencia. Por último, más de la décima parte de los estudiantes obtuvieron un nivel muy bajo de resiliencia.

Con los datos obtenidos se puede observar que la población evaluada, se caracteriza por un nivel bajo y muy bajo de resiliencia, esto significa que los que se encuentran dentro del primero, tienen la tendencia de depender de otras personas para enfrentar situaciones difíciles en su vida, sintiendo culpabilidad por decisiones tomadas, mostrando falta de energía para realizar lo que se proyecta, mientras que los últimos no presentan confianza en sí mismo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación por uno mismo. No es tan común, que los estudiantes muestren habilidad para atravesar tiempos difíciles, dependiendo más de sí mismo que de otras personas, logrando encontrar una salida al momento de suceder una adversidad a lo largo de su desarrollo. Por último, una minoría posee confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia y aceptación de uno mismo ante cualquier situación adversa.

Tabla N° 5 Confrontación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sobre el promedio	98	52%
Promedio	12	7%
Bajo el promedio	78	41%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Confrontación

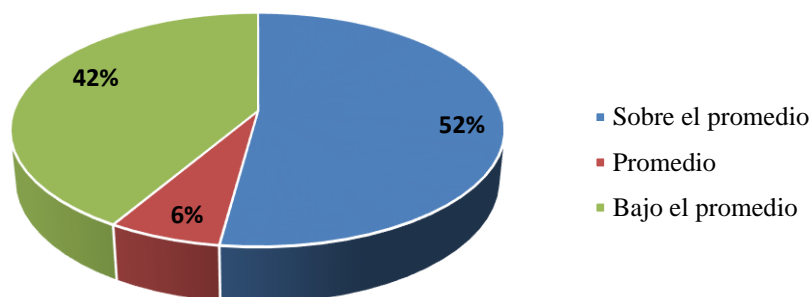


Gráfico N° 2 Confrontación

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Al analizar los resultados de los estudiantes de la carrera de Ciencia Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica se puede observar que más de la mitad de la población se ubica sobre el promedio de uso de la estrategia de confrontación; es decir, presentan esfuerzos agresivos para alterar la situación, sugiere hostilidad y asunción de riesgos frente a situaciones estresantes. Menos de la décima parte de los encuestados se ubican dentro del promedio de uso de la misma. Finalmente menos de la mitad de los evaluados se encuentran bajo el promedio, no presenta el uso de la confrontación como predominante, por ende la población pudiese tomar otras formas de afrontamiento de estrés.

Tabla N° 6 Distanciamiento

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sobre el promedio	85	45%
Promedio	26	14%
Bajo el promedio	77	41%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Distanciamiento

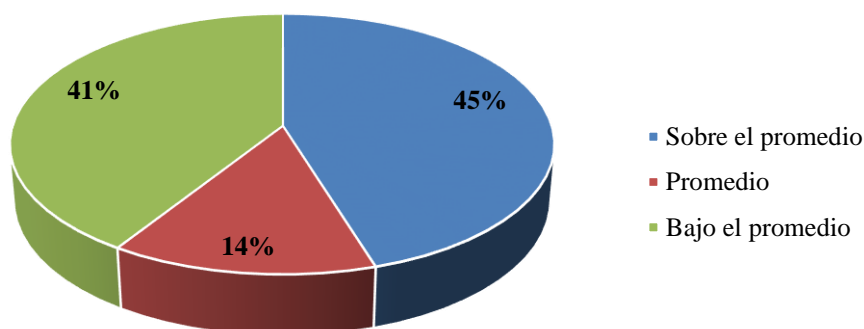


Gráfico N° 3 Distanciamiento

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Casi la mitad de los encuestados presentan una frecuencia sobre el promedio, esto quiere decir que emplean el distanciamiento, entendido como, los empeños cognitivos para desapegarse y minimizar el significado de la situación que le presenta obstáculos. Más de la décima parte de los evaluados se encuentran dentro del promedio de uso de esta estrategia en función al resto de la población. Por último, cerca de la mitad de los estudiantes se ubican bajo el promedio de uso de la estrategia antes mencionada, es decir, existe una menor frecuencia de empleo de la misma.

Tabla N° 7 Autocontrol

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sobre el promedio	113	60%
Promedio	12	6%
Bajo el promedio	63	34%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

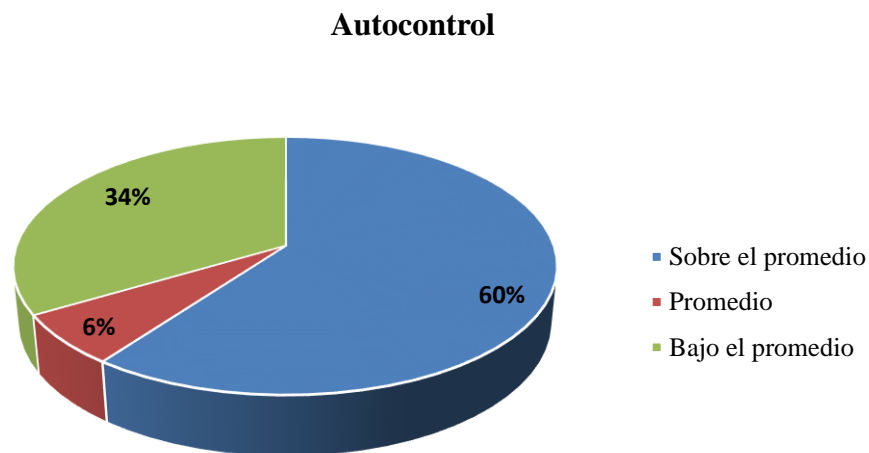


Gráfico N° 4 Autocontrol

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Una vez obtenidos los datos correspondientes se pudo determinar que más de la mitad de la población se encuentra sobre el promedio de uso de la estrategia de autocontrol, representado por los esfuerzos por regular los sentimientos y acciones de uno mismo. Una mínima parte de los encuestados se ubican en el promedio de uso de la misma en consideración con el resto de la muestra. Finalmente más de la cuarta parte de los estudiantes presentan un nivel bajo el promedio de utilización del autocontrol, por ende, la mayoría tiende a la utilización de la estrategia basada en la emoción.

Tabla N° 8 Apoyo Social

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sobre el promedio	92	49%
Promedio	31	16%
Bajo el promedio	65	35%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Apoyo Social

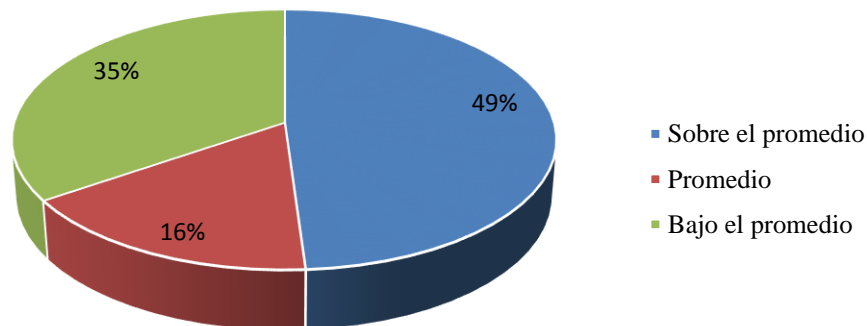


Gráfico N° 5 Apoyo Social

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Cerca de la mitad se encuentran sobre el promedio, por ende, tienden a utilizar el apoyo social, cuando atraviesan una situación estresante. Buscan ayuda informativa, tangible y emocional. Una frecuencia mayor a la décima parte de los encuestados que se ubican en el promedio de utilización de esta estrategia de afrontamiento. Por último, más de la cuarta parte de los evaluados están bajo el promedio, no tienden al uso frecuente del apoyo social al encontrarse frente a un obstáculo.

Tabla N° 9 Aceptación de Responsabilidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sobre el promedio	99	53%
Promedio	21	11%
Bajo el promedio	68	36%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Aceptacion de Responsabilidad

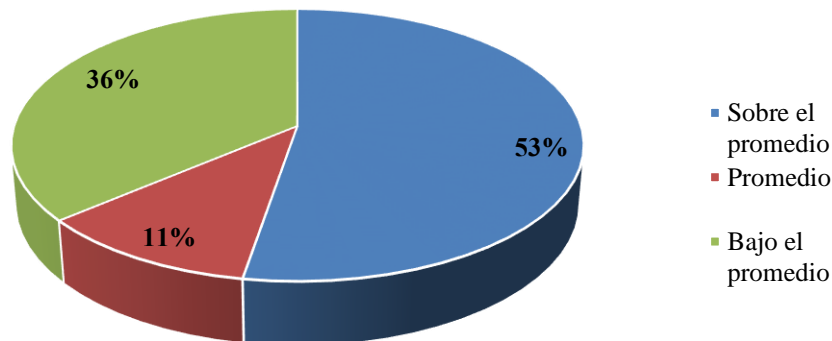


Gráfico N° 6 Aceptación de Responsabilidad

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Al finalizar la recopilación de datos, se determinó que más de la mitad de los evaluados se ubican sobre el promedio en relación con el resto de la población, por ende, tienden a emplear la aceptación de responsabilidad en momentos de dificultad. Reconocen el rol de uno mismo en el problema con un esfuerzo predominante para mejorar esta situación de estrés. De igual manera más de la décima parte de los estudiantes se encuentran en el promedio de uso de esta estrategia. Por último es poco común que los encuestados utilicen la misma en circunstancias adversas.

Tabla N° 10 Escape

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sobre el promedio	80	43%
Promedio	27	14%
Bajo el promedio	81	43%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Escape

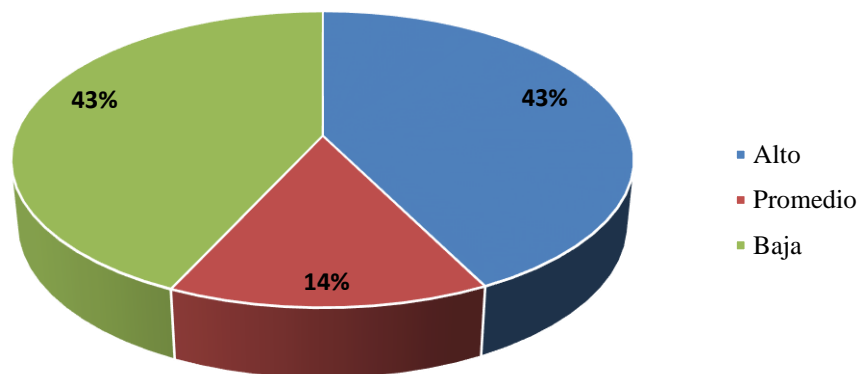


Gráfico N° 7 Escape

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Menos de la mitad de la población tiende a utilizar con una frecuencia sobre el promedio, la estrategia de escape al encontrarse frente a un problema, esto quiere decir que los estudiantes usan las ilusiones, y los esfuerzos de comportamiento para escapar o evitar el mismo. Casi las dos cuartas partes de los encuestados se encuentran dentro de la media en lo que concierne el empleo de la misma ante una fuente de estrés. Menos de la cuarta parte no emplea con constancia esta estrategia de afrontamiento, es decir, tiende a la utilización de otros modos de afrontamiento.

Tabla N° 11 Planificación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sobre el promedio	83	44%
Promedio	21	11%
Bajo el promedio	84	45%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Planificacion

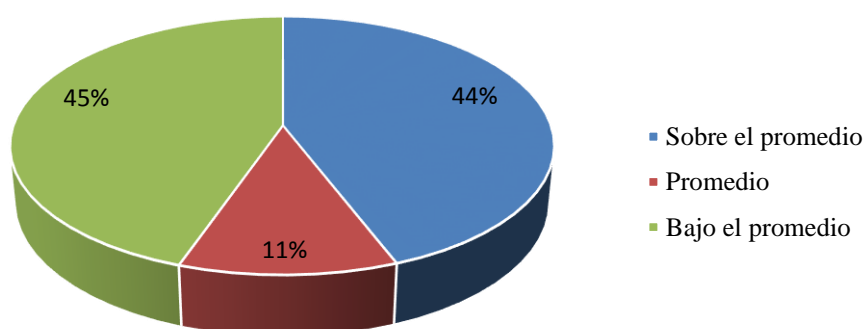


Gráfico N° 8 Planificación

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Menos de la mitad de los encuestados presentan un empleo sobre el promedio de la planificación, es decir, poseen esfuerzos deliberados centrados en el problema para alterar la situación, junto con un enfoque analítico para resolver el problema. Una mínima parte de la población se encuentra dentro del rango promedio a la hora de usar esta estrategia. Casi las dos cuartas partes de los estudiantes no la utilizan con frecuencia, por ende, emplean otras formas para afrontarse a una circunstancia que le genere malestar.

Tabla N° 12 Reevaluación Positiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sobre el promedio	90	48%
Promedio	16	8%
Bajo el promedio	82	44%
Total	188	100%

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Reevaluación Positiva

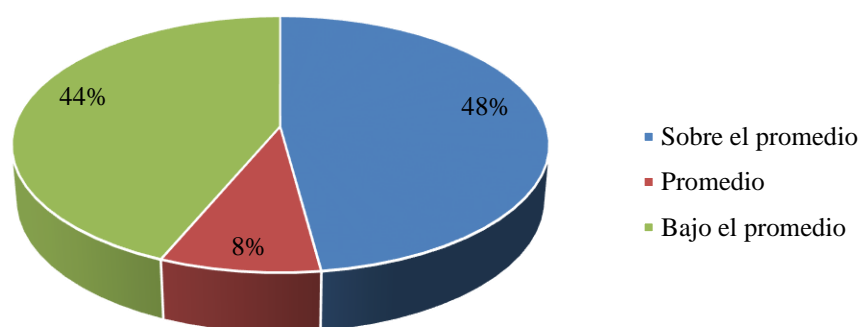


Gráfico N° 9 Reevaluación Positiva

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Una mínima parte de la población se encuentran dentro del promedio de la frecuencia de empleo de la reevaluación positiva, es decir, tiene el afán para crear un significado positivo centrándose en el crecimiento personal y también tiene una dimensión religiosa. Por otro lado, casi la mitad de los estudiantes utilizan la estrategia con una constancia sobre el promedio de los resultados, menos de las dos cuartas partes no se inclinan por el uso de la misma ante situaciones de estrés.

Comprobación de las hipótesis

HI La Resiliencia influye en el afrontamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica

HO La Resiliencia no influye en el afrontamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Para la comprobación se utiliza el estadístico chi cuadrado, sirve para someter a prueba hipótesis referidas a distribuciones de frecuencias. En términos generales, esta prueba contrasta frecuencias observadas con las frecuencias esperadas de acuerdo con la hipótesis nula.

Tabla No. 13 Grado de Libertad

grado de libertad: $G1 = (n.-Filas-1) * (n.-columnas-1)$

$G1 = (4-1) * (3-1)$

$G1 = 3*2$

$G1 = 6$

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

A nivel de significancia de 0,05 y 6 grados de libertad (gl) el valor de Chi – cuadrado tabular es $X^2_t = 12,59$

Tabla No. 14 Frecuencias Observadas Confrontación vs Resiliencia

Resiliencia	ALTO	PROMEDIO	BAJO	MUY BAJO	TOTAL
Estrategia					
SOBRE EL	48	15	28	7	98
PROMEDIO					
PROMEDIO	0	3	9	0	12
BAJO EL	25	9	15	29	78
PROMEDIO					
TOTAL	73	27	52	36	188

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 15 Frecuencias Chi Cuadrado Confrontación vs Resiliencia

Frecuencia Observada O	Frecuencia Esperada E	O-E	(O-E) ²	((O-E) ² /E)
48	38,05	9,94680851	98,9389995	2,60001844
15	14,07	0,92553191	0,85660933	0,06086264
28	27,11	0,89361702	0,79855138	0,0294599
7	18,77	-11,765957	138,437755	7,37706856
0	4,66	-4,6595745	21,7116342	4,65957447
3	1,72	1,27659574	1,6296967	0,94562648
9	3,32	5,68085106	32,2720688	9,72299509
0	2,30	-2,2978723	5,28021729	2,29787234
25	30,29	-5,29	27,9548438	0,92299098
9	11,20	-2,2021277	4,84936623	0,43289689
15	21,57	-6,5744681	43,2236306	2,00346217
29	14,94	14,0638298	197,791308	13,242438
188	188	0	573,744681	44,295266

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Chi Experimental	44,30
Grado de libertad	6
Margen de error	0,05
Valor Crítico	12,5916

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

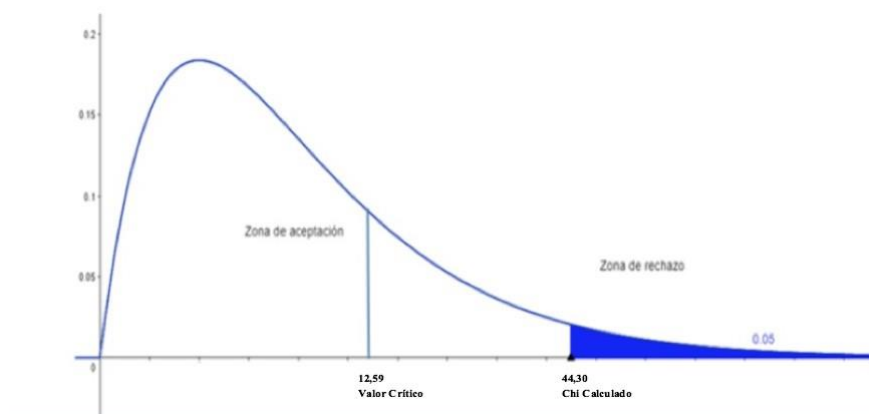


Gráfico No. 10 **Confrontación vs Resiliencia**

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

El valor del chi experimental es mayor al valor crítico por ende existe correlación entre la confrontación y resiliencia.

Tabla No. 16 Frecuencias Observadas Distanciamiento vs Resiliencia

Resiliencia	ALTO	PROMEDIO	BAJO	MUY BAJO	TOTAL
Estrategia					
SOBRE EL	40	12	21	12	85
PROMEDIO					
PROMEDIO	6	0	16	4	26
BAJO EL	27	15	15	20	77
PROMEDIO					
TOTAL	73	27	52	36	188

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 17 Frecuencias Chi Cuadrado Distanciamiento vs Resiliencia

Frecuencia Observada O	Frecuencia Esperada E	O-E	(O-E)^ 2	((O-E)^ 2)/E
40	33,01	6,99468085	48,9255602	1,4823538
12	12,21	-0,2074468	0,04303418	0,00352524
21	23,51	-2,5106383	6,30330466	0,26810436
12	16,28	-4,2765957	18,2892712	1,12365457
6	10,10	-4,0957447	16,7751245	1,66160348
0	3,73	-3,7340426	13,9430738	3,73404255
16	7,19	8,80851064	77,5898597	10,7891225
4	4,98	-0,9787234	0,9578995	0,19239862
27	29,90	-2,8989362	8,40383092	0,28107458
15	11,06	3,94148936	15,5353384	1,40483098
15	21,30	-6,2978723	39,663196	1,8623079
20	14,74	5,25531915	27,6183794	1,87310798
188	188	0	274,047872	24,6761266

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Chi Experimental	24,68
Grado de libertad	6
Margen de error	0,05
Valor Crítico	12,5916

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

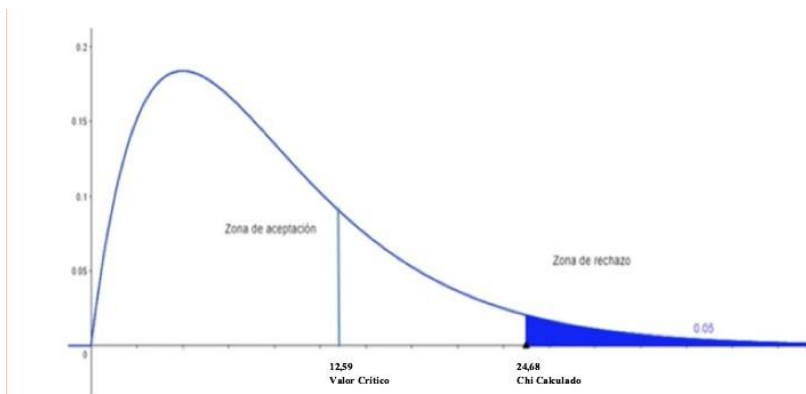


Gráfico No. 11 **Distanciamiento vs Resiliencia**

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

El valor del chi experimental es mayor al valor crítico por ende existe correlación entre la estrategia de distanciamiento y resiliencia.

Tabla No. 18 Frecuencias Observadas Autocontrol vs Resiliencia

Resiliencia	ALTO	PROMEDIO	BAJO	MUY BAJO	TOTAL
Estrategia					
SOBRE EL	45	18	40	10	113
PROMEDIO					
PROMEDIO	6	0	6	0	12
BAJO EL	22	9	6	26	63
PROMEDIO					
TOTAL	73	27	52	36	188

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 19 Frecuencias Chi Cuadrado Autocontrol vs Resiliencia

Frecuencia Observada O	Frecuencia Esperada E	O-E	(O-E)^ 2	((O-E)^ 2)/E
45	43,88	1,12234043	1,25964803	0,02870819
18	16,23	1,7712766	3,13742078	0,19332517
40	31,26	8,74468085	76,4694432	2,44660574
10	21,64	-11,638298	135,449977	6,25973347
6	4,66	1,34042553	1,79674061	0,38560187
0	1,72	-1,7234043	2,97012223	1,72340426
6	3,32	2,68085106	7,18696243	2,16530278
0	2,30	-2,2978723	5,28021729	2,29787234
22	24,46	-2,462766	6,06521616	0,24793665
9	9,05	-0,0478723	0,00229176	0,00025329
6	17,43	-11,425532	130,54278	7,49146598
26	12,06	13,9361702	194,21684	16,0991032
188	188	0	564,37766	39,3393129

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Chi Experimental	39,34
Grado de libertad	6
Margen de error	0,05
Valor Crítico	12,5916

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

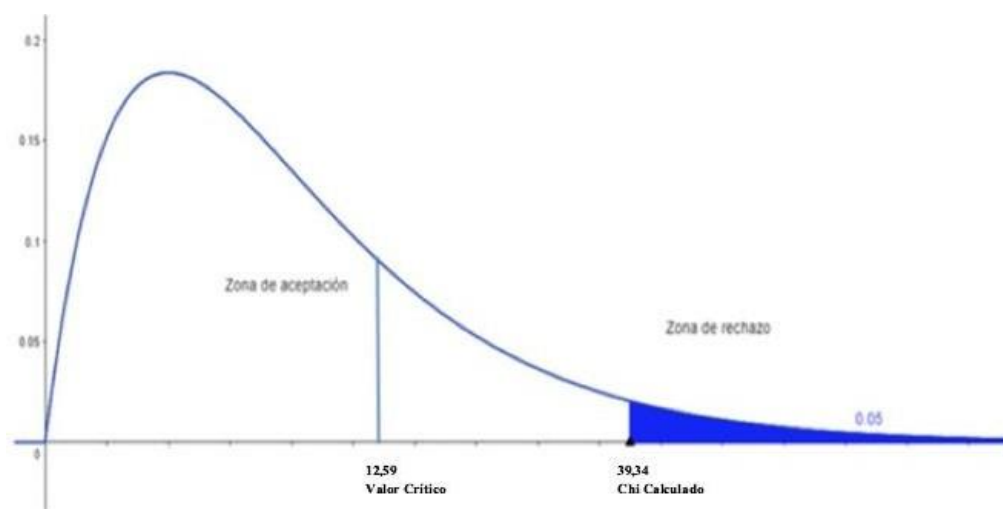


Gráfico No. 12 **Autocontrol vs Resiliencia**
 Elaborado por: **La investigadora**
 Fuente: **Investigación de campo**

El valor del chi experimental es mayor al valor crítico por ende existe correlación entre la estrategia de autocontrol y resiliencia.

Tabla No. 20 Frecuencias Observadas Apoyo Social vs Resiliencia

Resiliencia	ALTO	PROMEDIO	BAJO	MUY BAJO	TOTAL
Estrategia					
SOBRE EL	36	12	34	10	92
PROMEDIO					
PROMEDIO	10	9	6	6	31
BAJO EL	27	6	12	20	65
PROMEDIO					
TOTAL	73	27	52	36	188

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 21 Frecuencias Chi Cuadrado Apoyo Social vs Resiliencia

Frecuencia Observada O	Frecuencia Esperada E	O-E	(O-E)^2/((O-E)^2)/E
36	35,72	0,27659574	0,076505210,0021416
12	13,21	-1,212766	1,470801270,11131668
34	25,45	8,55319149	73,15708472,87490216
10	17,62	-7,6170213	58,01901313,29334978
10	12,04	-2,037234	4,150322540,34479038
9	4,45	4,54787234	20,68314284,64567605
6	8,57	-2,5744681	6,627885920,77297925
6	5,94	0,06382979	0,004074240,00068634
27	25,24	1,7606383	3,099847220,12281797
6	9,34	-3,3351064	11,12293461,19151664
12	17,98	-5,9787234	35,74513351,98819086
20	12,45	7,55319149	57,05070174,58356065
188	188	0	271,20744719,9319284

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Chi Experimental	19,93
Grado de libertad	6
Margen de error	0,05
Valor Crítico	12,5916

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo



Gráfico No. 13 Apoyo Social vs Resiliencia

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

El valor del chi experimental es mayor al valor crítico por ende existe correlación entre la estrategia de apoyo social y resiliencia.

Tabla No. 22 Frecuencias Observadas Aceptación de Responsabilidad vs Resiliencia

Resiliencia	ALTO	PROMEDIO	BAJO	MUY BAJO	TOTAL
Estrategia					
SOBRE EL PROMEDIO	37	15	30	17	99
PROMEDIO	9	3	6	3	21
BAJO EL PROMEDIO	27	9	16	16	68
TOTAL	73	27	52	36	188

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 23 Frecuencias Chi Cuadrado Aceptación de Responsabilidad vs Resiliencia

Frecuencia Observada O	Frecuencia Esperada E	O-E	(O-E)^ 2	((O-E)^ 2)/E
37	38,44	-1,4414894	2,07789158	0,05405336
15	14,22	0,78191489	0,6113909	0,04300093
30	27,38	2,61702128	6,84880036	0,25011159
17	18,96	-1,9574468	3,83159801	0,20211572
9	8,15	0,84574468	0,71528407	0,08771912
3	3,02	-0,0159574	0,00025464	8,4431E-05
6	5,81	0,19148936	0,03666818	0,00631284
3	4,02	-1,0212766	1,04300589	0,25937183
27	26,40	0,59574468	0,35491172	0,01344146
9	9,77	-0,7659574	0,58669081	0,06007509
16	18,81	-2,8085106	7,88773201	0,41937037
16	13,02	2,9787234	8,87279312	0,68140731
188	188	0	32,8670213	2,07706405

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación de Campo

Chi Experimental	2,08
Grado de libertad	6
Margen de error	0,05
Valor Crítico	12,5916

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación de Campo

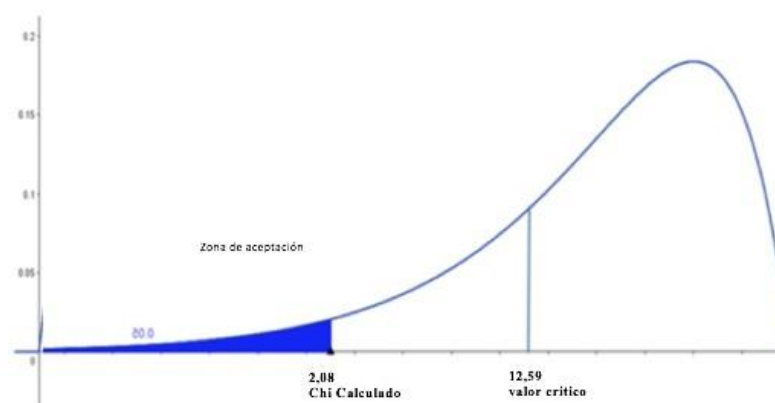


Gráfico No. 14 Aceptación de Responsabilidad vs Resiliencia

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

El valor del chi experimental es menor al valor crítico por ende no existe relación entre la estrategia de aceptación de responsabilidad y resiliencia.

Tabla No. 24 Frecuencias Observada Escape vs Resiliencia

Resiliencia	ALTO	PROMEDIO	BAJO	MUY BAJO	TOTAL
SOBRE EL PROMEDIO	27	9	27	17	80
PROMEDIO	18	0	9	0	27
BAJO EL PROMEDIO	28	18	16	19	81
TOTAL	73	27	52	36	188

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 25 Frecuencias Chi Cuadrado Escape vs Resiliencia

Frecuencia Observada O	Frecuencia Esperada E	O-E	(O-E)^ 2	((O-E)^ 2)/E
27	31,06	-4,0638298	16,5147125	0,53163801
9	11,49	-2,4893617	6,19692168	0,5393617
27	22,13	4,87234043	23,7397012	1,07285188
17	15,32	1,68085106	2,8252603	0,18442671
18	10,48	7,51595745	56,4896163	5,38815214
0	3,88	-3,8776596	15,0362438	3,87765957
9	7,47	1,53191489	2,34676324	0,31423895
0	5,17	-5,1702128	26,7311	5,17021277
28	31,45	-3,4521277	11,9171854	0,37889918
18	11,63	6,36702128	40,5389599	3,48483058
16	22,40	-6,4042553	41,0144862	1,83065608
19	15,51	3,4893617	12,1756451	0,78498672
188	188	-3,553E-15	255,526596	23,5579143

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación de Campo

Chi Experimental	23,56
Grado de libertad	6
Margen de error	0,05
Valor Crítico	12,5916

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación de Campo

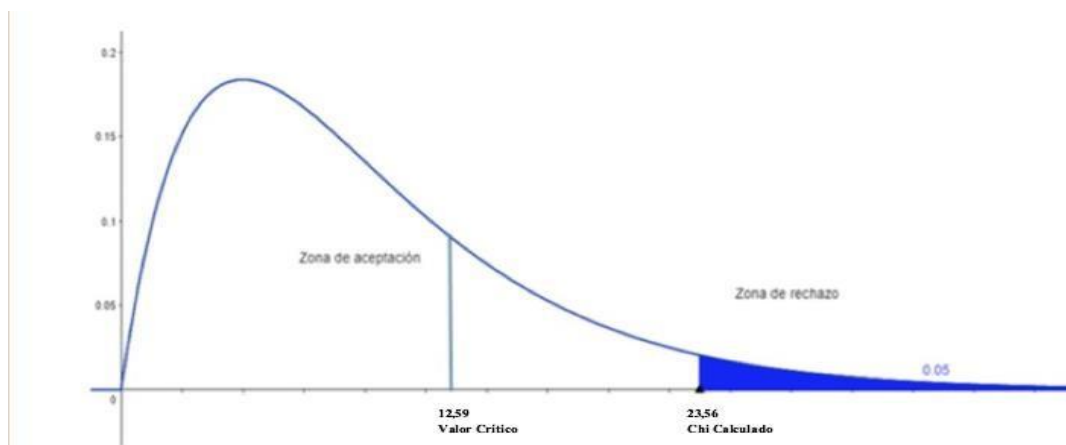


Gráfico No. 15 **Escape vs Resiliencia**

Elaborado por: **La investigadora**

Fuente: **Investigación de campo**

El valor del chi experimental es mayor al valor crítico por ende existe correlación entre la estrategia de escape y resiliencia.

Tabla No. 26 Frecuencias Observadas Planificación vs Resiliencia

Resiliencia	ALTO	PROMEDIO	BAJO	MUY BAJO	TOTAL
Estrategia					
SOBRE EL	37	15	25	6	83
PROMEDIO					
PROMEDIO	6	3	12	0	21
BAJO EL	30	9	15	30	84
PROMEDIO					
TOTAL	73	27	52	36	188

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 27 Frecuencias Chi Cuadrado Planificación vs Resiliencia

Frecuencia Observada O	Frecuencia Esperada E	O-E	(O-E)^ 2	((O-E)^ 2)/E
37	32,23	4,7712766	22,7650804	0,70635998
15	11,92	3,07978723	9,48508941	0,79571477
25	22,96	2,04255319	4,17202354	0,18172855
6	15,89	-9,893617	97,8836578	6,15867726
6	8,15	-2,1542553	4,64081598	0,56912812
3	3,02	-0,0159574	0,00025464	8,4431E-05
12	5,81	6,19148936	38,3345405	6,59971943
0	4,02	-4,0212766	16,1706655	4,0212766
30	32,62	-2,6170213	6,84880036	0,20997627
9	12,06	-3,0638298	9,38705297	0,7781155
15	23,23	-8,2340426	67,7994568	2,91810849
30	16,09	13,9148936	193,624264	12,0374873
188	188	0	471,111702	34,9763767

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Chi Experimental	34,98
Grado de libertad	6
Margen de error	0,05
Valor Crítico	12,5916

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

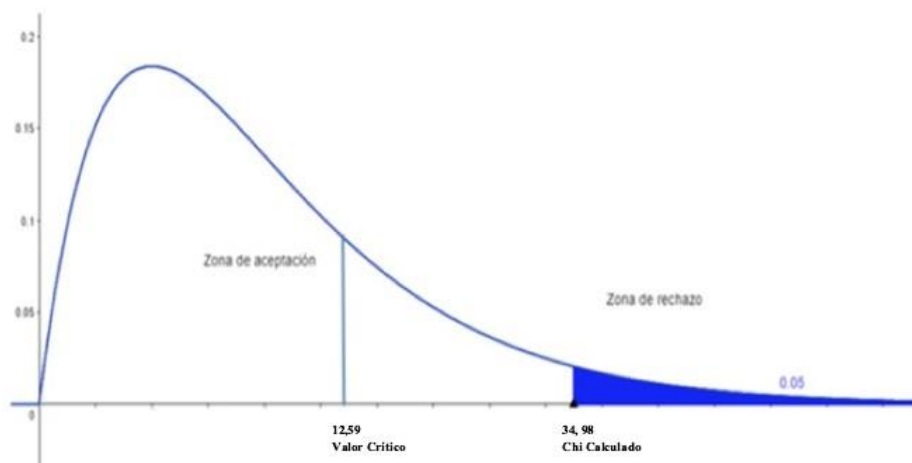


Gráfico No. 16 Planificación vs Resiliencia

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

El valor del chi experimental es mayor al valor crítico por ende existe correlación entre la estrategia de planificación y resiliencia.

Tabla No. 28 Frecuencias Observadas Reevaluación Positiva vs Resiliencia

Resiliencia	ALTO	PROMEDIO	BAJO	MUY BAJO	TOTAL
Estrategia					
SOBRE EL PROMEDIO	39	18	27	6	90
PROMEDIO BAJO EL PROMEDIO	3	3	7	3	16
BAJO EL PROMEDIO	31	6	18	27	82
TOTAL	73	27	52	36	188

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 29 Frecuencias Chi Cuadrado Reevaluación Positiva vs Resiliencia

Frecuencia Observada O	Frecuencia Esperada E	O-E	(O-E)^ 2	((O-E)^ 2)/E
39	34,95	4,05319149	16,4283612	0,47009618
18	12,93	5,07446809	25,7502263	1,99219858
27	24,89	2,10638298	4,43684925	0,17823241
6	17,23	-11,234043	126,203712	7,32293144
3	6,21	-3,212766	10,3218651	1,66139609
3	2,30	0,70212766	0,49298325	0,21453901
7	4,43	2,57446809	6,62788592	1,4976473
3	3,06	-0,0638298	0,00407424	0,00132979
31	31,84	-0,8404255	0,70631507	0,02218297
6	11,78	-5,7765957	33,3690584	2,83350631
18	22,68	-4,6808511	21,9103667	0,9660293
27	15,70	11,2978723	127,641919	8,12895693
188	188	0	373,893617	25,2890463

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Chi Experimental **25,29**

Grado de libertad **6**

Margen de error **0,05**

Valor Crítico **12,5916**

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

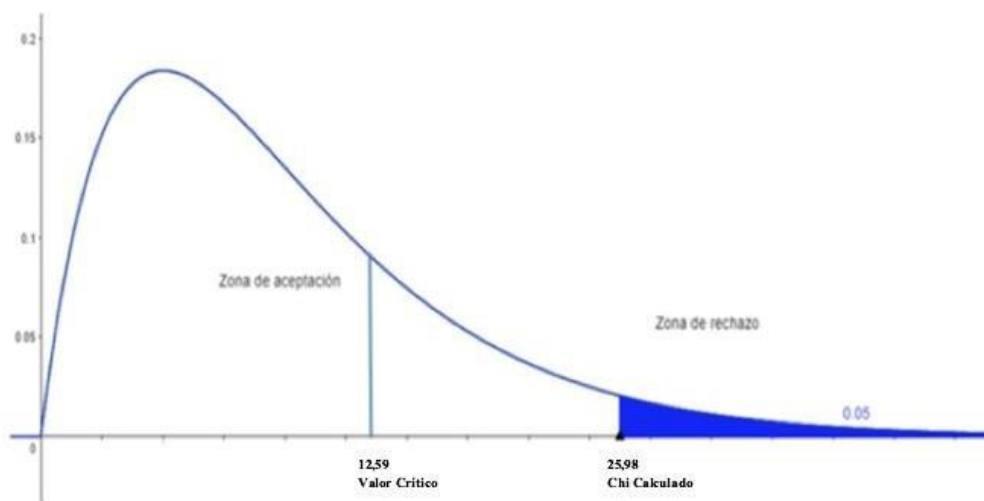


Gráfico No. 17 **Reevaluación positiva vs Resiliencia**

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de campo

El valor del chi experimental es mayor al valor crítico por ende existe correlación entre la estrategia de reevaluación positiva y resiliencia.

Tabla No. 30 Correlación de Estrategias basadas en el Problema

Estrategias basadas en el problema	Chi Experimental	Valor Crítico	Decisión
Confrontación con Resiliencia	44,30	12, 59	Hipótesis alterna aceptada
Apoyo Social con Resiliencia	19,93	12, 59	Hipótesis alterna aceptada
Planificación con Resiliencia	34,98	12, 59	Hipótesis alterna aceptada
Aceptación de Responsabilidad con Resiliencia	2,08	12, 59	Hipótesis nula aceptada

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Tabla No. 31 Correlación de Estrategias basadas en la Emoción

Estrategias basadas en la emoción	Chi Experimental	Valor Crítico	Decisión
Reevaluación Positiva con Resiliencia	25,29	12, 59	Hipótesis alterna aceptada
Distanciamiento con Resiliencia	24,68	12, 59	Hipótesis alterna aceptada
Escape con Resiliencia	23,56	12, 59	Hipótesis alterna aceptada
Autocontrol con Resiliencia	39,34	12, 59	Hipótesis alterna aceptada

Elaborado por: La investigadora

Fuente: Investigación de Campo

Decisión

Si el chi experimental es mayor al valor crítico se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Si el chi experimental es menor al valor crítico se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Considerando que se acepta la hipótesis alterna en siete de las ocho estrategias de afrontamiento en relación con el nivel de resiliencia, se determina que: el nivel de resiliencia si influye en el afrontamiento de estrés de los estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, es decir, si existe correlación entre las variables.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Una vez concluido la presente investigación, se constata mediante el método Chi-Cuadrado, que el valor crítico obtenido es menor que el valor del Chi Experimental en todas las estrategias basadas en la emoción (Tabla No. 31), entendidas como reevaluación positiva, distanciamiento, escape y autocontrol. De la misma manera, el valor crítico es menor que el valor del Chi Experimenta en tres estrategias basadas en el problema, confrontación, apoyo social y planificación (Tabla No. 30). Se acepta la hipótesis alterna y por ende el nivel de resiliencia si influye en la utilización de las estrategias de afrontamiento tanto basadas en la emoción como en el problema en los estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.
2. Se identificó que la mitad de los evaluados presentan niveles adecuados de resiliencia, es decir, tienen la capacidad para atravesar tiempos difíciles, dependiendo más de sí mismos que de otras personas, poseen confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia y aceptación de uno mismo ante cualquier situación adversa. Sin embargo, no es un número significativo considerando que de igual manera casi la mitad de los estudiantes, se caracterizan por un nivel bajo y muy bajo de resiliencia, tienden a depender de otras personas para enfrentar obstáculos, sintiendo culpabilidad por las decisiones tomadas, mostrando falta de energía para realizar lo que se proyecta. Esto indica que se debe trabajar con una mayoría de la población en cuanto a los niveles de resiliencia (Tabla No. 4)

3. Se determinó que la población evaluada utiliza cada dimensión de afrontamiento en diferentes frecuencias, considerando la media de los resultados obtenidos. Sin embargo, más de la mitad de los estudiantes utilizan el autocontrol con una constancia sobre el promedio, es decir, presentan constantemente esfuerzos por regular los sentimientos y acciones de uno mismo al enfrentarse a una situación de estrés. Por ende, se concluye que los evaluados se caracterizan por emplear una estrategia basada en la emoción. (Tabla No. 7)

4. En base a que la resiliencia influye el afrontamiento de estrés se propondrán talleres psicoeducativos enfocados en el desarrollo de la primera variable con el objetivo de mejorarla en la población estudiada, para que de esta manera los estudiantes puedan tener una mejor capacidad de afrontamiento antes situaciones adversas que se produzcan a lo largo de su carrera universitaria.

RECOMENDACIONES

1. Tomando en cuenta que, si hay influencia entre la resiliencia y el afrontamiento de estrés de los estudiantes en relación a siete estrategias, se recomienda fomentar nuevas investigaciones sobre las variables con una población más amplia, con el fin de obtener mayor conocimiento acerca de las diferentes estrategias de afrontamiento que pueden verse involucradas según el nivel de resiliencia.
2. Identificando que dentro de la población existe un nivel alto de resiliencia en más de la cuarta parte de la misma, mientras que el resto constituye un nivel promedio y bajo, es importante que la institución tome en consideración establecer climas emocionales positivos y optimistas en donde el estudiante se sienta seguro y responsable, sin estar ello reñido con la doble exigencia. Se sugiere que los docentes acompañen el proceso de evolución personal de sus estudiantes y mantener una relación sana con toda la comunidad universitaria.
3. Determinando que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento que pueden favorecer su crecimiento personal como aquellas que no le permiten enfrentarse totalmente al problema, como son el escape, el distanciamiento, y o el autocontrol es de vital importancia la coordinación con las autoridades de la institución para establecer programas educativos dirigidos a los estudiantes universitarios sobre el uso de las mismas, frente al estrés, especialmente al académico, para favorecer una manera efectiva de sobrellevar los problemas y su vez informar el riesgo del uso continuo de las estrategias que no permitirán al estudiante desarrollarse adecuadamente en el proceso de tercer nivel.
4. Realizar la creación de talleres permitiendo implantar el conocimiento acerca del manejo de la resiliencia que favorezcan el aprendizaje positivo de circunstancias no agradables, beneficiando a estudiantes universitarios de tal manera que ayuden a mejorar su estilo de afrontamiento, mediante

el tema “Talleres psicoeducativos para el desarrollo de resiliencia en los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

DISCUSIÓN

Una vez culminado el presente trabajo investigativo cuyo objetivo principal se centra en establecer si el nivel de resiliencia influye en el afrontamiento de estrés en los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, se determina, con la ayuda del Manual de Resiliencia de Wagnild y Young que identifica el nivel de resiliencia y el Cuestionario de Afrontamiento que define las estrategias de afrontamiento; mediante el cálculo del chi cuadrado se acepta la hipótesis alterna.

La resiliencia influye en las estrategias de confrontación, distanciamiento, autocontrol, apoyo social, escape, planificación y reevaluación positiva resultados corroborados por la investigación realizada por Silvia y García (2012) que concluyen que existe una relación positiva entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento de planificación, afrontamiento activo, apoyo instrumental, humor, reinterpretación positiva, religiosidad y aceptación. Se obtuvo una correlación en una mayor cantidad de estrategias ya que la población utilizada en esta evaluación fue de 620 participantes, más de la mitad que la utilizada en la presente.

Por otro lado, Torres y Garde (2014), realizaron una investigación en 117 estudiantes universitarios, tanto de educación laica como religiosa, en donde concluyeron una relación positiva y significativa entre las estrategias de afrontamiento con la escala de resiliencia. Sin embargo, señalaron que hubo una correlación notable con las dimensiones centradas en el problema y un nivel de resiliencia media-alta, específicamente se destacan el uso de estas en las mujeres que estudian en una universidad de carácter religioso. Es por la razón antes mencionada que, en el presente estudio, se obtuvo un resultado mayor en la

utilización de estrategias centradas en la emoción debido a que la población en cuestión provenía de una institución pública.

En su investigación Bermejo et al. (2018) evaluó a 130 participantes con el fin de establecer la correlación de la resiliencia y estrategias de afrontamiento en adultos que habían pasado por un duelo. Se encontró una asociación significativa en la variable de resiliencia con el afrontamiento centrado en los problemas, es decir que mientras más alta sea el nivel de la primera variable se utilizarán herramientas más adaptativas y que mejor solucionen la situación adversa. Con esto se afirma lo que dice la literatura, Fiorentino (2008), (citado por Berra, 2015), refiere que el estrés relacionado a elementos de la resiliencia significa un conjunto de capacidades y actitudes que motivan el desarrollo de un proceso de adaptación hacia la superación a pesar de la adversidad y/o riesgos. Al igual que los estudios anteriores, se puede observar que los estudiantes con un grado alto de resiliencia utilizan la confrontación (Tabla No.14) la cual es considerada como una estrategia basada en el problema, misma que promoverá a una solución más eficaz del obstáculo y permitirá un mayor crecimiento personal.

CAPITULO V

PROPUESTA

TEMA DE PROPUESTA

“Talleres psicoeducativos para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica”

Datos Informativos

Institución: Universidad Tecnológica Indoamérica

Ubicación: calle Bolívar y Quito

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Parroquia: La matriz

JUSTIFICACIÓN

Una vez concluido la presente investigación se determinó que la resiliencia influye en el afrontamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, obteniendo el resultado de correlación en siete estrategias; confrontación, autocontrol, distanciamiento, apoyo social, reevaluación positiva, escape y planificación. De la misma manera se observa que más de la cuarta parte de los encuestados presenta un nivel de resiliencia bajo o muy bajo. Con esto se destaca la implementación de talleres psicoeducativos para abordar la esta problemática.

Destacando que es un tema de suma importancia para ayudar a los individuos a mejorar su nivel de resiliencia de manera significativa con el objetivo de así desarrollarse de un modo efectivo en el ámbito universitario y personal, con las diferentes adversidades que pueden ocurrir en dicho proceso educativo.

La presente propuesta es de interés considerable para la autora, porque brinda una gran oportunidad que facilita la enseñanza acerca de la variable a tratarse, utilizando los conocimientos obtenidos en el proceso universitario, profesional y personal. Es novedoso porque se destaca al hecho que no se han realizado talleres que traten la resiliencia para manejar el afrontamiento de estrés, relacionada con la vida universitaria. Resulta factible porque se cuenta con información adecuada, existe la abertura en la institución, contando con los espacios y tiempo necesario. Existen varios beneficiarios, en primer lugar y de manera directa los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas, se tiene la expectativa que estos talleres se mejore la resiliencia y el afrontamiento ante los distintos obstáculos que siempre se presentan no solo en la vida universitaria, sino en lo personal, esto ayudará a que aquellos beneficiados tengan una experiencia más equilibrada para desenvolverse de un modo eficaz en su formación profesional.

OBJETIVOS

GENERAL

Plantear talleres psicoeducativos para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

ESPECÍFICOS

1. Diseño de talleres psicoeducativos según la corriente cognitivo conductual
2. Desarrollar la resiliencia para mejorar el afrontamiento de estrés en los estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

ESTRUCTURACIÓN TÉCNICA DE LA PROPUESTA

La propuesta posee material teórico recolectado para la ejecución de la presente, se fundamenta en talleres con la meta de desarrollar la capacidad de resiliencia en los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, que permitan a la población mejorar el afrontamiento de estrés ante situaciones adversas. El desarrollo está dividido en un taller por cada una de las dimensiones de la variable, los cuales contarán con actividades y herramientas que difundan los conocimientos de modo didáctico, de esta manera la población obtendrá una buena información para saber cuáles son las mejores maneras de afrontarse a las situaciones adversas, considerando que deben convivir dentro de la institución por cinco horas diarias durante cuatro años, hasta culminar su formación profesional.

En cuanto al contenido de la propuesta, está conformada por cinco talleres con la duración de tres horas por taller, cada uno iniciará con una actividad que genere rapport y empatía en los asistentes, al igual que técnicas dinámicas grupales para la trasmisión del conocimiento. El enfoque es cognitivo conductual, el mismo que posibilita la modificación de los comportamientos a través del estímulo de las cogniciones, considerando que los individuos construyen su pensamiento de forma empírica, en relación con lo anterior diferentes procesos son los que ayudan a que esto suceda, entre ellos están la percepción, la interpretación y la memoria, es por esto que es fundamental la elaboración de que los talleres tengan impacto y trascendencia en cada sujeto para que puedan llevarlo a la aplicación de su vida. Terminando cada taller se proporcionará una retroalimentación y aclaración de dudas por parte de los estudiantes, de la misma manera se fijarán compromisos y tareas a realizarse.

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

Al hablar de resiliencia se debe tener en cuenta que Tema (2015), menciona que la variable involucra aspectos basados en los pensamientos y su forma de accionar ante ellos, en otras palabras, la mente debe nutrirse de todo aquello que lo fortalece, he ahí la importancia de trabajar con el enfoque cognitivo conductual. Albert Ellis, psicoterapeuta cognitivo reconocido por el desarrollo de la terapia racional emotiva, se basa en el modelo cognitivo para la intervención de creencias, pensamientos y expectativas con respecto a una situación, cuando el individuo procesa e interpreta lo antes mencionada se produce una conducta determinada. Por otro lado, Aarón Beck plantea desde sus inicios que las cogniciones influyen en el comportamiento del sujeto, y también la manera de pensar acerca de sus emociones en respuestas a los estímulos que reciban de su ambiente, para abordar estrategias de aquellas dimensiones que más influyen y modulan la manera de afrontar situaciones de estrés, para llegar a culminar sin problemas su carrera universitaria en el caso de la población estudiada.

Díaz, Axpe, Lasarte y Jiménez (2017) realizaron una intervención cognitiva conductual para mejorar la dimensión del auto concepto y bienestar psicológico después de haberse enfrentado a una situación adversa, aquí se utilizaron cinco fases en donde el objetivo era disminuir las conductas desadaptadas asociadas a las autopercepciones negativas y favorecer la resiliencia. Con las técnicas de corrección de pensamientos automáticos, promover la auto aceptación. Se obtuvieron los siguientes resultados al utilizar un pre test y post test en el auto concepto emocional (Pt=19 y PostT=8) esto implica que se redujo la intensidad del malestar emocional y por ende existe un mayor control de las situaciones, respondiendo de una manera más adaptativa a las diferentes adversidades.

De la misma manera, Sánchez (2015) realizó un programa de intervención terapéutica en una institución de educación superior de Bogotá dirigido a la comunidad educativa. Dicho programa ayudó a fortalecer factores de resiliencia, con sesiones terapéuticas cortas y breves, con ejercicios característicos del enfoque

psicoterapéutico cognitivo conductual, trabajando sobre las diferentes dimensiones de resiliencia según la teoría de Wagnild y Young; reflejado en los resultados obtenidos de la muestra en el puntaje pre-test 98,1 vs el puntaje post test 112,2 una vez concluida la intervención.

Con estos resultados se puede evidenciar que la intervención con un enfoque cognitivo conductual muestra efectividad en el momento de trabajar para aumentar la capacidad de resiliencia en los sujetos de estudio. De esta manera se implementará dicho plan con el modelo de Wagnild y Young basado en las siguientes dimensiones que se describirán a continuación.

Resiliencia

Wagnild y Young (citado por Godoy y Vasquez, 2017) mencionan que existen cinco componentes que se relacionan con la resiliencia como una capacidad individual que se presenta antes las situaciones adversas, definidas como confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y el sentirse bien solo.

Confianza en sí mismo

Es considerada como aquella capacidad para creer en sí mismo y en las propias capacidades, así como depender de uno mismo reconociendo sus fuerzas y limitaciones. Según APA (2019) una buena resiliencia depende de algunos factores siendo uno de estos, el tener una visión positiva de sí mismos, y la seguridad en las habilidades y fortalezas. Los sujetos que poseen un nivel alto en esta dimensión se sienten más capaces de enfrentar nuevas situaciones adversas.

Ecuanimidad

Definida como la habilidad de sostener una perspectiva equilibrada de la propia vida y experiencia, es la capacidad de considerar un amplio campo de vivencias,

tomar las cosas que vengan por ende moderando respuestas extremas ante la adversidad. (Godoy y Vásquez, 2017)

Según Cayoun (2014), “ecuanimidad significa equilibrio, balance, compostura, calma, sensatez y autocontrol” (p.25) un sujeto que posee ecuanimidad mantiene su estado de ánimo en serenidad e igualdad, tiene una observación no crítica acerca de sí mismo y el suceso.

Perseverancia

Consiste en el acto de persistir a pesar de las dificultades o el desánimo, significa un vigoroso deseo de seguir luchando para restaurar la vida de uno mismo, continuar involucrado y fortalecer la autodisciplina. APA (2019), refiere “una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida”, de esta manera se debe pensar más allá del presente y saber que en el futuro las cosas mejorarán.

Satisfacción personal

Es la habilidad para entender que la vida tiene un propósito y se debe mediar las propias contribuciones, es decir que se debe tener algo porque vivir. Según el autor y psicólogo Viktor Frankl, (citado por Mendel, 2017) “lo que uno espera de la vida no importa; lo que importa es lo que la vida espera de uno”. En este sentido el individuo logrará sobrellevar situaciones adversas al saber que tiene una meta u objetivo que cumplir a pesar de los obstáculos que estén en el camino.

El sentirse bien solo

Se define como la capacidad para concebir que el camino de la vida de cada sujeto es único, aunque algunas experiencias se comparten, existen ocasiones en donde se las debe enfrentar solo, esta habilidad da un sentido de libertad y un motivo para sentirse extraordinario.

Cuadro No. 1 Talleres Psicoeducativos para el desarrollo de resiliencia

Taller	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable
Taller I Confiando en mí	Desarrollar el nivel de autoconocimiento y autoconfianza personal para el afrontamiento de estrés.	Materiales Humanos Infraestructura Tecnológicos	2 horas	Investigadora
Taller II Ecuanimidad	Clarificar congruentemente la perspectiva de la propia vida y de sus experiencias.	Bibliográficos Tecnológicos Materiales Humanos	2 horas	Investigadora
Taller III Perseverancia	Brindar herramientas de autodisciplina y solución de problemas para mantener la voluntad de continuar.	Bibliográficos Tecnológicos Materiales Humanos	1 hora 30min	Investigadora

Taller IV Satisfacción personal	Brindar herramientas al grupo para que identifique el propósito y sentido de su vida.	Bibliográficos Tecnológicos Materiales Humanos	2 horas	Investigadora
Taller V Sentirse bien solo	Concienciar respecto a que cada ser humano necesita momentos de soledad existencial.	Bibliográficos Tecnológicos Materiales Humanos	1 hora 30min	Investigadora
Taller VI Evaluación del programa de resiliencia	Realizar una retroalimentación de los temas planteados y evaluar en base a la temática.	Bibliográficos Tecnológicos Materiales Humanos	1 hora 30min	Investigadora

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación Bibliográfica

Cuadro No. 2 **Confiando en mí**

Taller I			
Nombre del Taller: Confiando en mí			
Objetivo: Desarrollar el nivel de autoconfianza personal para el afrontamiento de estrés			
Tema a Tratar	Objetivo Específico	Técnica	Tiempo
Sociabilización del Taller Rapport	Dar a conocer a los estudiantes la temática a tratarse	Exposición “La Resiliencia” (Definición, alteraciones y alternativas de solución)	15 minutos
	Generar un ambiente adecuado y promover la cohesión del grupo.	Dinámica Grupal “El escudo de cualidades”	30 minutos
Fortalezas y Debilidades	Identificar las fortalezas y debilidades de si mismos.	FODA	15 minutos
Creencias de sí mismo	Identificar creencias distorsionadas relacionadas al concepto si mismo, y sus consecuencias en la conducta	Cuestionario “Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis”	15 minutos
		Expositivas psicoeducativos	15 minutos

Reconocimiento de Capacidades	Analizar las capacidades y recurso que presentan al momento de enfrentarse a una problemática	Expositivas psicoeducativos Reestructuración cognitiva	30 minutos
Retroalimentación	Realizar una retroalimentación de los temas tratados, respondiendo dudas y enviando una tarea.	Feedback Tarea: “buscando mis habilidades y lo que pueda encontrar en mi”	15 minutos

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación Bibliográfica

Desarrollo del Taller I

Tema a Tratar: Sociabilización

Para dar apertura al taller es imprescindible empezar con un saludo y bienvenida cordial a los asistentes. Es fundamental la presentación de quién va a impartir el taller, así como la descripción de la temática en general a tratar. Se dará a conocer a los estudiantes mediante diapositivas, la investigación realizada y sus respectivos resultados, además de explicar lo que es la resiliencia alta, promedio, baja y muy baja, se indicará a los estudiantes los objetivos del programa para mejorar el grado de la variable que poseen, de esta manera, justificando el motivo de los talleres. Es fundamental que los participantes conozcan las expectativas que buscan obtener con las actividades destinadas, la información será impartida en un total de 15 minutos.

Tema a tratarse: Rapport

Se pretende establecer empatía y rapport con los espectadores, creando un ambiente agradable de armonía con el fin de preparar a los estudiantes para la dinámica que se realizará posteriormente.

Técnica: Dinámica Grupal

Tema: “El escudo de Cualidades”

Objetivo: Integración y cohesión grupal, se pretende analizar el comportamiento de los asistentes a la hora de trabajar en equipo, y a la vez, reconocer cualidades en ellos mismos.

Tiempo de Duración: 30 minutos

Materiales: Cartulina con plantilla de escudo Marcadores, Revistas Tijeras Pegamento

Procedimiento:

- En primera instancia la investigadora deberá solicitar a los estudiantes numerarse del uno al cinco, de esta manera se formaran grupos de cinco. Una vez que se encuentren formados los equipos, la investigadora entregará a cada uno la cartulina con la plantilla, marcadores, las revistas, tijeras y pegamento.
- Cuando cada grupo tengan sus materiales listos, se les indicará a los estudiantes que deberán decorar su propio escudo de armas, para ello representarán únicamente aspectos positivos que mejor definan la personalidad de los integrantes y que consideren como más fundamental. Las cualidades pueden representarse a través de dibujos, figuras, recortes de revista o cualquier símbolo que los participantes escojan. Como requisito el escudo debe estar dividido como mínimo en dos partes y, máximo en cuatro.
- Al finalizar la decoración se le pedirá a cada equipo que se presenten y expongan su escudo ante los demás y explicarán las cualidades que hay reflejadas en el mismo, así como a quienes pertenecen. La investigadora formulará una serie de preguntas abiertas para que los estudiantes reflexionen en grupo y en voz alta sobre la actividad, ¿Qué características positivas tiene un escudo? ¿Qué relación guarda con la actividad? ¿Te ha costado mucho encontrar cualidades positivas sobre ti? ¿Cuál crees tú que es la cualidad que más se ha repetido entre todos? Se colgarán todos los escudos en la pared a lo largo de los talleres, esto servirá como recordatorio ante determinadas actitudes.

Esta actividad permite trabajar el autoconocimiento de cada individuo, además que exige creatividad a la hora de decorar cada escudo. Ayuda a que los asistentes se conozcan mejor y promueve la integración grupal. Con esto se pretende crear un clima agradable de trabajo y disminuir la tensión entre los estudiantes.

Técnica 1

Tema a tratarse: Fortalezas y Debilidades

Técnica: FODA

- Realizar un FODA personal ayudará a los estudiantes a focalizar su atención en las fortalezas que poseen. Se les recuerda a los asistentes el principio básico cognitivo para que el reconocimiento de sus fortalezas sea objetivo y realista.
- Los participantes deberán con este FODA aprender a reconocer los pensamientos disfuncionales, cómo influyen en la toma y ejecución de decisiones.
- Al identificar tanto los factores internos como externos que se pueden presentar en las situaciones de dificultad, los estudiantes podrán darse cuenta cuales con las circunstancias que pueden cambiar y las que deben aceptar, escogiendo de esta manera una estrategia adecuada para enfrentarla.

Técnica 2

Tema a tratarse: Creencias de si mismo

Técnica: Cuestionario – Test de Creencias Irracionales de Albet Ellis

La empatía y cohesión entre los asistentes se encontrarán ya implícitos. Los participantes estarán ya familiarizados con las actividades planteadas, por ende, se podrá dar paso a la explicación específica de las técnicas antes mencionadas.

- Para empezar se les entregará a todos los estudiantes una copia del Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis. (Anexo 2)
- Se les dará las indicaciones correspondientes y se especificará que tienen 10 minutos para resolver le cuestionario de 100 preguntas.
- Una vez que hayan terminado de registrar las respuestas, se les explicará

a los estudiantes como contabilizar los resultados, y que subrayen los pensamientos auto limitantes en los cuales obtuvieron una mayor puntuación.

Técnica 3

Tema a tratarse: Creencias de si mismo

Técnica: Expositivas Psicoeducativas

- Se procede a exponer con ayuda de diapositivas acerca del principio básico cognitivo, además, las definiciones de creencias personales, sus tipos, y las consecuencias que estas pueden tener con ejemplos de las mismas.
- A continuación, se expone el caso de un estudiante con ansiedad a la hora de dar un examen y los pensamientos auto limitantes que tuvo.
- Se les pregunta a los asistentes cuales creen que han sido las creencias personales negativas del estudiante que contribuyeron a su ansiedad y por ende al fracaso de su examen.
- Una vez que haya identificado las creencias personales negativas en el estudiante, se les pide a los asistentes escribir tres ocasiones en donde hayan empleado el pensamiento auto limitante de predominio, según el test que acabaron de tomar, seguido de las consecuencias que tuvo el pensar esto en la situación de estrés.
- La finalidad de esto es que una vez que los estudiantes hayan analizado el caso puedan reconocer sus creencias personales y el impacto que tienen en su vida.

Técnica 4

Tema a tratarse: Reconocimiento de capacidades

Técnica: Reestructuración Cognitiva

- Se les indica a los estudiantes que escriban en una hoja una definición de lo que para ellos significa autoestima, auto concepto, autoconfianza.

- Con la ayuda de diapositivas, se explicará a los estudiantes las definiciones básicas de autoestima, auto concepto y autoconfianza. Seguido de esto, los estudiantes escribirán debajo de sus definiciones, el concepto real, con el fin de compararlo a lo expuesto, para modificar sus esquemas de pensamiento.
- La moduladora del taller pedirá a los estudiantes que recuerden tres situaciones en donde han utilizado alguna creencia personal negativa y sus respectivas consecuencias emocionales o conductuales.
- A continuación, se solicitará a los participantes que recuerden y escriban tres situaciones en donde hayan tenido éxito afrontando alguna adversidad y a que capacidad piensan que se debió esto. Se pueden utilizar las habilidades expuestas en la dinámica realizada al comienzo del taller.
- Se les pregunta cómo hubieran sido diferentes las primeras situaciones en el caso de haber pensando de manera positiva, en las cualidades que posee cada uno.
- Se les solicita que escriban nuevamente las primeras situaciones, pero esta vez utilizando afirmaciones positivas, describiendo la manera que hubiera cambiando la consecuencia o reacción durante las mismas.
- Finalmente, se les pide a los asistentes que recuerden estas cualidades fuertes que posee cada uno al momento de encontrarse en una situación difícil con el fin de modificar su esquema de pensamiento.

Técnica 5

Tema a tratarse: Retroalimentación

Técnica: Feedback y Tareas.

Para finalizar el taller se realizará una retroalimentación a todos los asistentes, para la constancia de los conocimientos adquiridos se procederá a cuestionar a los estudiantes acerca de lo aprendido y la aplicación que podrá tener esto en su vida diaria. Una vez establecido esto, se les solicitará que escriban en una hoja las situaciones en donde podrán utilizar las técnicas adquiridas. Esto tendrá una duración total de treinta minutos. Finalmente se enviará la tarea titulada “buscando mis habilidades y lo que pueda encontrar en mí”, se les solicitará que escriban a forma de diario una capacidad que cada día perciban en sí mismo, con el fin de que aprecien de manera consciente sus fortalezas y las usen a la hora de resolver conflictos.

Cuadro No. 3 Ecuanimidad

Taller II			
Nombre del Taller: Ecuanimidad			
Objetivo: Clarificar congruentemente la perspectiva de la propia vida y de sus experiencias.			
Tema a Tratar	Objetivo Específico	Técnica	Tiempo
Rapport Recapitulación	Generar un ambiente adecuado y promover la cohesión del grupo.	Dinámica Grupal “Limitaciones Personales”	15 minutos
	Recordar la temática tratada anteriormente.	Exposición	15 minutos
Perspectiva de la propia vida	Tener la capacidad de analizar vivencias pasadas mediante evidencias de la propia vida.	Expositivas psicoeducativas Descubrimiento Guiado	30 minutos
Experiencias Personales	Aprender en base a la reflexión de las propias experiencias.	Autoregistro	30 minutos
Congruencia entre lo que se piensa y se hace	Analizar la manera efectiva de encontrar soluciones a problemáticas.	Expositivas psicoeducativas Entrenamiento en solución de problemas	15 minutos
Retroalimentación	Realizar una retroalimentación de los temas tratados, respondiendo dudas y enviando una tarea.	Feedback	15 minutos

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación Bibliográfica

Desarrollo del Taller II

Tema a tratarse: Rapport y Recapitulación

Para dar inicio al taller se recibe a todos los participantes, agradeciendo su asistencia y se procede a socializar la tarea del taller anterior, permitiendo que cada estudiante comparta cualidades nuevas que han descubierto en ellos mismos. Una vez culminado la actividad, se procederá con una dinámica grupal.

Técnica: Dinámica Grupal

Tema: “Limitaciones Personales”

Objetivo: Se busca mejorar la cohesión grupal y conocer diferentes perspectivas y estrategias acerca de las limitaciones personales.

Tiempo de Duración: 30 minutos

Materiales: Papel

Bolígrafo

Procedimiento:

- La investigadora comenzará solicitando a los participantes que escriban en una hoja una limitación o punto débil que le causa la mayor cantidad de dificultad en su vida. No se pondrá nombre a ese papel, después de haber transcurrido 15 minutos se retira todos los escritos.
- Seguido de esto se distribuyen las hojas aleatoriamente, de manera que cada sujeto, haya recibido una.
- Finalmente se pedirá en orden a cada estudiante que vaya leyendo los puntos débiles que aparecen en su papel como si fueran suyos. A la vez que los dice, comenta que herramientas puede usar para mejorarlos o corregirlos.

Al finalizar esta dinámica se ofrecerán puntos de vista nuevos acerca de dificultades que nos afectan de manera individual, también se reparará que todos poseemos dificultades o defectos en nuestra vida diaria, pero depende de la perspectiva que tengamos acerca de ellos.

Técnica 1

Tema a tratarse: Perspectiva de vida

Técnica: Expositivas Psicoeducativas

Una vez que los estudiantes se encuentren más motivados y cohesionados se procederá a la exposición mediante diapositivas, en donde se explicará el tema a tratarse, así como el orden de las actividades planificadas para el taller con la finalidad de dar a conocer el objetivo general del mismo. Esto generará una mejor comprensión e interés por parte de los asistentes y tendrá una duración de 15 minutos. Se les explicará a través del principio básico cognitivo la importancia que la perspectiva en la cual se observa la vida, en las conductas futuras, para que de esta manera seguir adelante en situaciones estresoras.

Técnica 2

Tema a tratarse: Perspectiva de vida

Técnica: Descubrimiento Guiado

- Para la siguiente actividad se le pide a un estudiante que será elegido al azar que describa un pensamiento negativo que haya tenido en perspectiva de su propia vida, durante un momento en el que tuvo que solucionar alguna dificultad en relación a lo académico.
- Se escribe tal pensamiento en la pizarra, seguido de esto, se realizarán las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la evidencia a favor o en contra de estos pensamientos?, ¿Cuáles son las formas alternativas de pensar en esa situación?, ¿Cuáles son las consecuencias de pensar de esta manera? Esto se hace con el fin de modificar los esquemas de pensamientos.

Técnica 4

Tema a tratarse: Experiencias Personales

Técnica: Autoregistro

- Mediante la ayuda de diapositivas se expondrá la temática a trabajarse, así como la utilización del autoregistro.
- Se les solicitará a los estudiantes que, en una hoja, describan una situación académica que les haya causada un cierto nivel de estrés recientemente.
- Se les solicita que escriban la situación, el pensamiento, la emoción y la conducta que realiza o generó en este caso.
- Se les indica a los estudiantes que, según el principio básico cognitivo, el pensamiento automático que se tengan ante una experiencia personal, influirá en la manera en como se sientan y por ende actúen.
- Con esto dicho, se les pedirá a tres participantes que compartan su autoregistro y que enfatizen el pensamiento automático que tuvieron en determinadas circunstancias.
- Se les pide que observen ahora esta experiencia, sin juzgarse, objetivamente, de manera que les permita ser conscientes de la situación en su totalidad.
- Una vez finalizada la actividad, se les indica a los estudiantes que pueden utilizar esta técnica siempre que tengan un momento difícil, con la meta de que observen de una manera más objetiva aquella experiencia.

Técnica 5

Tema a tratarse: Congruencia entre lo que se piensa y hace

Técnica: Entrenamiento en solución de problemas

A través de diapositivas se les enseñará a los estudiantes una alternativa de solución para resolver problemas la misma que se ve reflejada a continuación.

D´Zurilla y Goldfriend desarrollaron una técnica capaz de brindar pasos definidos para enfrentar de modo consciente las dificultades, se piensa que cuando un individuo es expuesto a un obstáculo, muchas veces lo percibe más grande de lo que en realidad es. Por esta razón es fundamental, racionalizar mejor la situación adversa y llegar a favorecer a su solución, a continuación, se explicará cada uno de estos:

- Se solicitará a los estudiantes que tomen nota de los pasos a explicarse y que vayan aplicándolos al problema más reciente que han tenido. Se les indica que cada quien aportará con sus soluciones.
- Orientación generada hacia el problema; los individuos deberán hacerse conscientes de las dificultades que se encuentran presentes en su vida cotidiana de manera frecuente. Se intenta enfrentar estas problemáticas respondiendo las siguientes preguntas: ¿De qué manera interpreto esta adversidad? ¿Cómo lo percibo? ¿Afecta mi tiempo? ¿Puedo cambiar esta dificultad?
- Definición y formulación: En este punto se deben establecer preguntas fundamentales como, ¿Qué importancia tiene este problema para mí? ¿De donde proviene el conflicto? ¿Qué estoy buscando lograr?, estas cuestiones se deben encaminar de manera precisa.
- Generación de alternativas: Se prosigue a establecer la mayor cantidad de soluciones posibles a la problemática, ya que mientras más exista la probabilidad de solución será mayor. Cabe recalcar la

importancia de la creatividad al elegir las posibles alternativas.

- Toma de decisión: Una vez establecidas las posibles soluciones, se deberá visualizar las consecuencias que cada una tendrá, para que así se elija a la más oportuna, considerando todos los puntos de vista.
- Verificación: Cuando la decisión haya sido tomada, se procederá a ponerla en práctica, seguido de esto, se deberá evaluar las consecuencias que se tuvo de la misma, observando los aspectos a mejorarse.

Técnica 6

Tema a tratarse: Retroalimentación

Técnica: Feedback

Al finalizar la explicación de la técnica se escogerán a 2 participantes al azar, los mismos que compartirán su problema y la utilización de la técnica para superarlo. Se felicitará a todos por su participación y se alentará a los demás a trabajar con esta alternativa de solución. Seguido de esto se realizará una pequeña retroalimentación de los temas expuestos y se contestarán las inquietudes que posean los estudiantes, esta actividad tendrá un total de 15 minutos.

Cuadro No. 4 Perseverancia

Taller III			
Nombre del Taller: Perseverancia			
Objetivo: Brindar herramientas de autodisciplina y motivación para mantener la voluntad de continuar.			
Tema a Tratar	Objetivo Específico	Técnica	Tiempo
Rapport	Motivar y generar la integración grupal promoviendo la perseverancia.	Dinámica Grupal “La Cebolla”	15 minutos
Recapitulación	Facilitar una retroalimentación acerca del taller anterior.	Exposición	15 minutos
Autodisciplina	Practicar la autodisciplina a través de la utilización de técnicas psicoeducativas y de autocontrol.	Expositivas psicoeducativos	15 minutos
		Video Ilustrativo	15 minutos
		Técnica de Autocontrol	
Voluntad	Tomar conciencia de sus necesidades y las acciones que permiten su alcance, mediante la motivación.	Expositivas Psicoeducativas Motivación	15 minutos
Retroalimentación	Realizar una retroalimentación de los temas tratados, respondiendo dudas y enviando una tarea.	Feedback Tarea	15 minutos

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación Bibliográfica

Desarrollo del Taller III

Tema a tratarse: Rapport

Al iniciar el taller, se dará la bienvenida a los asistentes y se realizará una retroalimentación en base a la tarea enviada. Los participantes compartirán de qué manera les ayudó la utilización de las técnicas aprendidas en el anterior taller y como ha mejorada la comprensión consciente de sus problemas. Seguido de esto se empezará con la dinámica grupal establecida.

Técnica: Dinámica Grupal

Tema: “La cebolla”

Objetivo: Motivar y generar la integración grupal promoviendo la perseverancia.

Tiempo de Duración: 30 minutos

Procedimiento:

- La investigadora formará grupos de diez estudiantes, escogiendo a uno de ellos como el “granjero”.
- Los demás integrantes del grupo se unirán muy fuerte en círculos, simulando las capas de una cebolla.
- Después de unos minutos el granjero deberá ir pelando la cebolla, capa por capa. En el momento en que logre pelar una capa, la persona que ha sido desprendida, se volverá granjero y ayudará a desprender a las demás.
- Se dará a cada granjero cinco minutos para desprender a la mayor cantidad de personas posibles. Finalmente, el granjero que logró la mayoría será el ganador, y de igual manera el grupo con la menor cantidad de individuos separados.
- Una vez terminada la dinámica se preguntará al granjero acerca de cómo se sintió al seguir intentando desprender a los demás

integrantes y a la cebolla cual fue su motivación para mantenerse unidas.

Con esta dinámica se pretende motivar al grupo, así como promover la cohesión, también se busca establecer la perseverancia de los dos roles por ganar el juego y reflexionar acerca de aquello.

Técnica 2:

Tema a tratarse: Autodisciplina

Técnica: Expositivas psicoeducativas y Video Ilustrativo

Al concluir con la dinámica, se habrá creado cohesión grupal y motivado a los participantes para empezar el taller. Se procederá con la sociabilización del tema a tratarse con el fin de obtener un aprendizaje eficaz y familiarizar a los estudiantes con las técnicas a utilizarse. Esto se realizará mediante material tecnológico como son las diapositivas, tendrá una duración de treinta minutos. Se finalizará con la exposición del video acerca del valor de la perseverancia, el mismo que será comentando por los asistentes.

Fuente: El valor de la perseverancia Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=GEBVNY7BewM>

Técnica 2

Tema a tratarse: Autodisciplina

Técnica: Técnica de Autocontrol

El psicólogo canadiense Albert Bandura estableció una serie de técnicas de autocontrol para que el individuo puede cumplir con cabalidad lo que se propone. Se basan en los siguientes aspectos:

- Tablas (registros de conducta): Se inicia observando la conducta que se desea eliminar. El individuo debe registrar detalladamente las acciones que proceden antes, durante y después. De igual

manera se identificará los lugares o situaciones en donde este comportamiento sea más probable, para que el sujeto se vuelva plenamente consciente de cómo sucede.

- **Planning ambiental:** Una vez establecido los registros correspondientes, y analizados los “disparadores”, éstos facilitarán al sujeto alterar el ambiente en donde se produce la conducta a modificar, para que se puedan adquirir nuevos conocimientos.
- **Auto-contratos:** Finalmente se realizará un contrato en donde el individuo se comprometerá a cumplir y seguir determinadas nuevas acciones; en donde compensará o castigará su desempeño.

Al finalizar la explicación de la técnica se comprobará el aprendizaje adquirido de la misma mediante la participación de cinco estudiantes. Se le propondrá a cada uno conductas que se pretende eliminar. Se deberán seguir los siguientes pasos:

- Cada estudiante pasará delante del grupo e ira estableciendo los pasos a seguir para eliminar la conducta no deseada.
- Con ayuda del público se dibujará un cuadro en la pizarra en donde se expondrá las conductas observadas, las posibles alternativas a la conducta y los compromisos que se podrán establecer para el cumplimiento de la mismas.
- Finalmente se premiará mediante aplausos al estudiante que lo haya hecho mejor y se reflexionará acerca de la importancia de ser perseverante en los objetivos que se proponen.

Técnica 3

Tema a tratarse: Voluntad

Técnica: Expositivas Psicoeducativas, Motivación

- Se explica a través de expositivas psicoeducativas el proceso de motivación, sus tipos, mediante la teoría prospectiva de Kahneman

y Tversky, se defiende que las decisiones de riesgo están basadas en evaluaciones subjetivas sobre las ganancias y pérdidas. De la misma manera se explicará el proceso cognitivo de la voluntad el cual consiste en: tomar conciencia de una necesidad o fin, planificar las acciones que permitan su alcance y establecer ganancias posibles, y finalmente se pone en práctica lo planificado.

- Se les indica los estudiantes que, mediante una lista de situaciones adversas, definan tres cosas que les hayan motivado a seguir adelante.
- Seguido de esto, los asistentes podrán determinar que tipo de motivación fue, según las diapositivas expuestas, de manera que podrán identificarlas y utilizarlas conscientemente ante una situación que les haya generado estrés, lo cual ayudará a la planificación volitiva.

Técnica 4

Tema a tratarse: Retroalimentación

Técnica: Feedback

Al finalizar la explicación de la técnica se escogerán a dos participantes al azar, los mismos que compartirán su conducta deseada o meta por cumplir y la utilización de la técnica para superarlo. Se felicitará a todos por su participación y se alentará a los demás a trabajar con esta alternativa de solución. Seguido de esto se realizará una pequeña retroalimentación de los temas expuestos y se contestarán las inquietudes que posean los estudiantes, esta actividad tendrá un total de 15 minutos.

Cuadro No. 5 Satisfacción Personal

Taller IV			
Nombre del Taller: Satisfacción Personal			
Objetivo: Brindar herramientas al grupo para que identifique el propósito y sentido de su vida.			
Tema a Tratar	Objetivo Específico	Técnica	Tiempo
Rapport	Aumentar la atención en el grupo, generando un ambiente adecuado.	Anécdota “Una vida sin límites”	30 minutos
Propósito de Vida	Identificar las diferentes metas, objetivos en la vida de cada uno.	Plan de vida	30 minutos
Autoaceptación	Aceptar limitaciones y posibilidades, así como tener la capacidad de diferenciarlas.	Expositivas Psicoeducativas	30 minutos
Retroalimentación	Realizar una retroalimentación de los temas tratados, respondiendo dudas y enviando una tarea.	Feedback Tarea	30 minutos

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación Bibliográfica

Desarrollo del Taller IV

Tema a tratarse: Rapport

Al iniciar el taller, se dará la bienvenida a todos los presentes, agradeciendo por su asistencia. Se procederá a dar una breve retroalimentación de lo anteriormente aprendido, y se solicitará a los estudiantes que compartan las maneras en que la utilización de las técnicas ha mejorado su vida. Una vez concluida esta actividad se dará paso a la exposición de la anécdota “una vida sin límites.”

Técnica: Anécdota

Tema: “Una vida sin límites”

Objetivo: Aumentar la atención en el grupo y generando un ambiente adecuado.

Tiempo de Duración: 15 minutos

- La moduladora del taller expondrá la anécdota de Nick Vujicic: El 4 de diciembre de 1982 en una pequeña ciudad australiana, nace un niño sano, pero con Síndrome de tetra-amelia. Este se caracteriza por la carencia de extremidades, lo que quiere decir que Nick no tiene piernas ni brazos, solo un diminuto pie. La vida del pequeño Nick no fue fácil, su madre luchó para que él pudiera ingresar a estudiar, ya que, en aquel entonces, era prohibido que los jóvenes con discapacidades tengan acceso al sistema educativo. Sin embargo, aunque logró educarse, el bullying era algo constante en su vida, y sufrió burlas por parte de sus compañeros. Él se deprimió mucho con solo ocho de edad, intentó suicidarse, pero pudo darse cuenta del gran amor que sus padres le tenían y lo importante que era demostrar que era fuerte. Él empezó a sentirse agradecido con su vida y decidió ayudar a otras personas a salir adelante, cursó una carrera de Contabilidad y Planificación Financiera.

Seguido de esto se convirtió en orador motivacional, llegando a dar conferencias alrededor de todo el mundo. Fundó su propia organización, con la que finalidad de motivar a personas sin extremidades, fue protagonista de un cortometraje que fue homenajeado con varios premios en el Method Film Festival. Actualmente está casado y tiene dos hijos completamente sanos.

- Una vez finalizada la anécdota, se les pregunta a los estudiantes, ¿cómo creen que Nick fue capaz de darle un giro a su vida? ¿Cuál fue su motivación? ¿Creen que se siente satisfecho?

Técnica 1

Tema a tratarse: Propósito de vida

Técnica: Plan de vida

- La investigadora solicita a los asistentes que en una hoja escriban tres metas que tengan para toda su vida.
- A continuación, se les explica mediante diapositivas la importancia y los beneficios que conlleva el crear un plan de vida y cómo hacerlo.
- Se les solicita a los estudiantes que en una hoja realicen un cuadro en donde dividan sus metas en largo y corto plazo. Para que estas metas sean realistas y saludables se les explica que junto con estos objetivos escriban sus expectativas, los recursos personales y ambientales de los que disponga para cumplirlos.
- Finalmente, se les solicitará a tres personas al azar que compartan su plan de vida con los demás. Se les explicará que los estudiantes deberán referir al mismo cuando sientan que han perdido su propósito o se encuentren atravesando un momento difícil.

Técnica 2

Tema a tratarse: Autoaceptación

Técnica: Expositivas Psicoeducativas

Mediante diapositivas se les explica a los participantes definiciones básicas de lo que significa el autoaceptarse, y como diferenciar las posibilidades con las que contamos a la hora de resolver una circunstancia, así como sus limitaciones. Es importante que los asistentes comenten sus opiniones acerca de lo que es para cada uno tener la habilidad de aceptarse y saber en que ocasiones es necesario entender que no pueden modificar los hechos sino sus actitudes.

Técnica 3

Tema a tratarse: Autoaceptación

Técnica: Técnica Emotiva – Análisis de Responsabilidad

- Se les solicita a los asistentes que escriban en una hoja una problemática que será dada por la moduladora, la cual describe a un estudiante que ha tenido un conflicto con un docente, debido a una mala calificación.
- Se les indica que en dos círculos escriban las cosas que dependen o son responsabilidad del estudiante en esta problemática para intentar resolverla, y en otro los factores que tienen que ver con elementos externos.
- Seguido de esto, se les pide que describan cuales fueran las posibles alternativas de solución en el caso de cada factor tanto interno como externo.
- Para finalizar se reflexiona acerca de los factores que el estudiante debería aceptar, cosas que no puede cambiar y se centra en las posibilidades que posee para intentar hacer frente a la dificultad. Se indica a los participantes que cuando se encuentren en una situación adversa, tengan presente esta técnica y la recuerden con la siguiente frase, “Se debe tener la valentía de luchar por lo posible, la resignación de aceptar lo irremediable, y la sabiduría para diferenciar lo uno de lo otro.”

Técnica 4

Tema a tratarse: Retroalimentación

Técnica: Feedback y Tareas.

Para finalizar el taller se realizará una retroalimentación a todos los asistentes, para la constancia de los conocimientos adquiridos se procederá a cuestionar a los estudiantes acerca de lo aprendido y la aplicación que podrá tener esto en su vida diaria. Como tarea se les indica a los estudiantes a realizar una lista de metas a corto plazo que sean realistas y sanas, con el análisis de los factores que dependen de ellos para el cumplimiento de la misma y los que no.

Cuadro No. 6 Sentirse bien solo

Taller V			
Nombre del Taller: Sentirse bien solo			
Objetivo: Concienciar respecto a que cada ser humano necesita momentos de soledad existencial.			
Tema a Tratar	Objetivo Específico	Técnica	Tiempo
Rapport	Motivar a los estudiantes y lograr que experimenten el sentimiento de soledad.	Dinámica “La burbuja de la soledad”	15 minutos
Soledad	Modificar la comprensión de soledad.	Expositivas Psicoeducativas Descubrimiento Guiado	15 minutos 15 minutos
Sentido de Autenticidad	Identificarse como un ser único, con capacidades auténticas y determinar los beneficios de hacerlo.	Expositivas Psicoeducativas Socio drama	15 minutos 15 minutos
Retroalimentación	Dar una retroalimentación con el fin de garantizar un aprendizaje efectivo.	Feedback Tarea	15 minutos

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación Bibliográfica

Desarrollo del Taller V

Tema a tratarse: Rapport

Para comenzar se saludará a los presentes, y se les agradecerá por el acompañamiento durante todos los talleres. Seguido de esto se retroalimentará de manera breve, todo lo aprendido hasta este punto. Se sociabilizará acerca del tema general, sus definiciones básicas y alteraciones de modo general. Al concluir esta actividad, se procederá con la dinámica planificada.

Técnica: Dinámica

Tema: “La burbuja de la soledad”

Objetivo: Se pretende conseguir la atención de los participantes, y que puedan experimentar la soledad.

Tiempo de Duración: 15 minutos

Procedimiento:

- La moduladora divide en dos grupos a los participantes, se selecciona a una persona de cada grupo y se les solicita que salgan por unos minutos del aula.
- Se les indica a los demás compañeros que van a realizar un conversatorio acerca de sus películas favoritas, pero que no deberán poner su atención al compañero ausente.
- Una vez dadas las indicaciones a los demás integrantes del grupo, se procede a indicar a los estudiantes que se encuentran fuera del curso, que se va a realizar un conversatorio entre cada equipo acerca de sus películas favoritas en donde ellos deberán actuar como líder. Seguido de esto ingresarán nuevamente al aula y se integrarán con sus respectivos compañeros.

- El conversatorio se realizará por 10 minutos, en los cuales ningún miembro del grupo deberá dirigirle su atención al estudiante indicado.
- Finalmente, se les comunicará a los estudiantes de cada equipo, el objetivo verdadero de la dinámica, estos compartirán como se sintieron cuando nadie les mostraba atención. Se reflexionará acerca de cómo la soledad puede ser experimentada por estudiantes, así se encuentren rodeados físicamente de otros sujetos.

La finalidad de esta dinámica es obtener la atención de los participantes y que los estudiantes que participaron experimenten lo que es sentirse solo y que compartan esto con sus compañeros para concientizarlos acerca de los individuos que lo experimentan en su vida cotidiana.

Técnica 1

Tema a tratarse: Soledad

Técnica: Descubrimiento Guiado

- A través de diapositivas se les explica a los estudiantes sobre lo que conlleva el sentimiento de soledad y como este se ve manifestado en ocasiones en donde la connotación del mismo ha sido negativa.
- La moduladora solicita a los participantes que escriban en una hoja un evento en donde sintieron profunda soledad.
- La investigadora pedirá a los asistentes que identifiquen el pensamiento que tuvieron en ese momento.
- Se solicita que respondan las siguientes preguntas en base a ese pensamiento,
 - ¿Cuál es la evidencia a favor o en contra de estos pensamientos?,
 - ¿Cuáles son las formas alternativas de pensar en esa situación?,
 - ¿Cuáles son las consecuencias de pensar de esta manera? Esto se hace con el fin de modificar los esquemas de pensamientos.
- Para finalizar se les pedirá a los asistentes un pequeño comentario u opinión acerca de esta técnica y su aplicación en la vida diaria.

Técnica 2

Tema a tratarse: Sentido de Aumentación

Técnica: Sociodrama

- La investigadora divide a los asistentes en parejas, se le solicita que cada uno exprese y describa al otro, sus reacciones conductuales durante diferentes emociones, estos pueden ser gestos, modismos utilizados u otros.
- A continuación, se les pedirá a cada participante que se presenten como si fuese su pareja y dramatizarlo frente a los demás, cada pareja deberá tomar el rol del otro al momento de describir sus capacidades y características individuales.
- Al final de las presentaciones, el público calificará por medio de votaciones si la pareja pudo interpretar el rol del otro. Se le solicitará a la pareja que compartan sus sentimientos al estar interpretando a una persona diferente, y cuales fueron los impedimentos para hacerlo. Se le pregunta a su pareja, cuales fueron sus sentimientos frente a escuchar lo que el otro decía acerca de él.
- Se les explica a los estudiantes mediante diapositivas los beneficios que obtendrán al dejar de compararse con los demás y los pensamientos distorsionados que acarrea esto, seguido de las consecuencias conductuales.
- Finalmente se reflexiona con la conclusión que nadie puede tomar por completo el rol de nadie, cada persona es auténtica y especial. “Cuando perdemos el derecho a ser diferentes, perdemos el privilegio de ser libres”. -Charles Evans Hugh

Técnica 3

Tema a tratarse: Retroalimentación

Técnica: Feedback y Tareas

Una vez concluido el taller se pide a los estudiantes que compartan su experiencia con las técnicas, la investigadora realizará una breve retroalimentación acerca de la temática planteada. Como tarea se les solicitará a los asistentes que para reforzar el aprendizaje de la última técnica escribirán en una hoja la frase que aprendieron y seguida de esta, cualidades que consideran auténticas en cada uno y que los ayudarían a resolver situaciones que les generen algún grado de incomodidad.

Cuadro No. 7 Evaluación de los Talleres de Resiliencia

Taller VI			
Nombre del Taller: Evaluación de los Talleres de Resiliencia			
Objetivo: Realizar una retroalimentación de los temas planteados y evaluar en base a la temática.			
Tema a Tratar	Objetivo Específico	Técnica	Tiempo
Retroalimentación	Dar una retroalimentación acerca de las temáticas tratada.	Expositivas psicoeducativas	15 minutos
			15 minutos
Evaluación de Conocimientos	Evaluar el conocimiento acerca de las diferentes técnicas aprendidas.	Cuestionario	30 minutos
Compromisos	Contar con el compromiso del estudiante a aplicar en momentos adecuados lo adquirido.	Elaboración de contrato psicológico	30 minutos

Elaborado por: La investigadora
Fuente: Investigación Bibliográfica

Desarrollo del Taller VI

Técnica 1: Expositivas Psicoeducativas

Tema a tratarse: Retroalimentación

Para iniciar el taller final, se empieza saludando a los presentes y agradeciendo su asistencia al programa. Se prosigue preguntando a los estudiantes cuales fueron algunas expectativas alcanzadas con el mismo y si estas cambiaron a lo largo del programa. Se realiza una retroalimentación acerca de todos los temas expuestos a lo largo de cada taller, con la ayuda de diapositivas y se pregunta a cada individuo la técnica aprendida de la que más se ha beneficiado. Finalmente se pretende responder algunas últimas dudas y se continúa con la siguiente actividad.

Técnica 2: Psicodrama

Tema a tratarse: Evaluación de Conocimientos

Una vez finalizada la retroalimentación, es fundamental evaluar el conocimiento aprendido con el fin de garantizar que la información haya sido receptada efectivamente por los asistentes. Para esto se le entregará a cada individuo un cuestionario que constará con un total de 13 preguntas acerca de las diferentes temáticas expuestas, tendrán un total de 15 minutos para completarlo. (Anexo 3)

Técnica 2: Contrato Psicológico

Tema a tratarse: Compromisos

Con el fin de dar por clausurados estos talleres y asegurarse que las técnicas adquiridas puedan ser aplicadas empíricamente, es fundamental que los asistentes se comprometan a su utilización, el mismo que será reflejado de modo objetivo y tangible. Es por esto que se debe elaborar un contrato que cuente con una cláusula

para que el estudiante en momentos críticos, usará lo aprendido para desarrollar su resiliencia y resolver de manera adaptativa las diferentes situaciones que le representen dificultad. En caso de necesitar ayuda recordando, acudirá a una persona de su entera confianza, de manera que sepa asistirlo. Este contrato contará con la firma del sujeto que se compromete y de la persona que aceptará ayudarlo, el mismo contará con:

- Lugar y fecha
- Nombres, apellidos, semestre y paralelo de quién se compromete
- Técnicas que se compromete a cumplir
- Nombres, apellidos, semestre y paralelo del estudiante que le ayudará en caso de necesitarlo.
- Firma de ambas partes
- Cláusula que emita un tipo de amonestación al individuo en caso de no seguir lo estipulado.
- Finalmente, se le solicitará al estudiante guardarlo en un lugar donde siempre podrá tener acceso al mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Águila, B. A., Castillo, M. C., Guardia, R. M., & Achon, Z. N. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 163-178.

Alonso R., Beltrán Y., Máfara R., & Martínez, G. (2016). Relación Entre Rendimiento Académico y Resiliencia en una Universidad Tecnológica. *Revista de Investigaciones Sociales*, 38-49.

American Psychological Association (2019), El camino a la Resiliencia, Centro de apoyo, Recuperado de: <https://ww.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *REVISTA CON-CIENCIA*, 115-124. Recuperado de: http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext

Bachmann D., y Pérez M., (2015) Resiliencia Académica: una alternativa a explorar en la educación de niños y niñas en contextos rurales, *Integra Educativa*, 7(2), 187-205

Barcelata, B. E. (2015). Adolescentes en riesgo una mirada a partir de la resiliencia . *El manual Moderno S.A.*, 15.

Beck A. & Clark D. (2012) *Terapia Cognitivo Conductual para trastornos de ansiedad*.

Bilbao, España, Editorial Descleé de Brouwer.

Becoña E. (2016) Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 3(11) 125-146

- Benavente M., & Quevedo M., (2018) Resiliencia, Bienestar Psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación* 13(2) 99-112
- Bermejo J.C., Magaña M., Villaceros M. & Carabias I., (2018) Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia como Factores Mediadores de Duelo Complicado. *Revista de Psicoterapia*, 22(88),85-95 Recuperado de: https://www.josecarlosbermejo.es/wp-content/uploads/2018/03/estrategias_de_afrontamiento_y_resiliencia_como_factores_mediadores_de_dc_-_rev_psicoterapia.pdf
- Berra E., Muñoz S., Vega C., Silva A., Gómez G., (2014), Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman, *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Distrito Federal, México, 16(1), 37-57.
- Braden G. (2018) Resiliencia desde el corazón. España, Editorial Sirio
- Burbano T., (2016), Trastorno De Estrés Postraumático Y La Resiliencia En Los Adultos Del Sistema De Protección A Víctimas Y Testigos De Tungurahua De La Fiscalía Provincial De Tungurahua, Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Cardemil C., Maureira F., & Zuleta J., (2012) Resiliencia y Eficacia Escolar. Escuela de Educación Continua Facultad de Educación, Universidad Alberto Hurtado, Cuaderno de Educación, No.45.
- Castellanos J., (2016) Resiliencia y Maltrato Psicológico, Tesis de Grado, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.

- Cayoun B. (2014) *Terapia cognitivo conductual con mindfulness integrado*, Bilbao, España, Editorial Desclée de brouwer p.59
- Cerón M. (2014) El impacto del positivismo en la psicología. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*. 1(1)
- Cordero M., e Hijón A., (2016) *Tertulias dialógicas para la resiliencia académica: el cine como recurso educativo*, Universidad de Sevilla, Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, España.
- Cuervo, R., Begoña Medina-Gómez, M., & Garrote, G. P. (2018). El Uso de Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Personas. *Psychosocial Intervention*, 89-94.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592018000200004
- Cyrulnik, B., & Anaut, M. (2016). ¿Por qué la resiliencia?, *Temas de Psicoanálisis*, 3.
- Daneri F. (2014) *Biología del Comportamiento*. (tesis de pregrado). Universidad de Buenos Aires. Argentina. Recuperado de:
http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/ele ctivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Day, C., & Gu, Q. (2015). *Educadores resilientes, escuelas resilientes: Construir y sostener la calidad educativa en tiempos difíciles*. España: Narcea S.A.
- Díaz E., Axpe I., Lasarte O. & Jiménez V. (2018) Intervención cognitivo-conductual para la mejora del autoconcepo en el caso de una adolescente víctima del maltrato emocional, *Revista de Diagnóstico Psicológico, Psicoterapia y Salud*. 1(9) Recuperado de:
<https://www.revistaclinicacontemporanea.org/articulo.php?articulo=2018030616071734200>

- El Estrés Empujaría a los jóvenes al alcohol (2015, 11 de abril). El telégrafo. Recuperado de: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/el-estres-empujaria-a-los-jovenes-al-alcohol>
- Fernández A.H. & Fernández A. J. (2017) Terapia Cognitivo Conductual Integrativa. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 22 (2), 157-169
- Fiorentino, M. T. (2018). La contrucción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicología*, 95-114.
- Fraga, M. P. (2013). Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300008
- Galán, S. y Camacho, E. (2012) *Estrés y Salud. Investigación Básica y Aplicada*. México. Manual Moderno.
- García-Vesga, M. C., & Ossa, E. D.-d. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 63-77.
- Gerardo M. & Paredes L. (2014) *Estrategías de Afrontamiento en familiares de pacientes esquizofrénicos*. (Tesis de pregrado) Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela. Recuperado de: <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-14-06925.pdf>
- Godoy, A., & Vazquez, D. (2017). Resiliencia y autoestima en cuidadores de niños con cáncer. Maracaibo: Undaneta.
- Gómez, G. F., & Llanos, R. A. (2014). Psychosocial factors at work, stress and

morbidity around the world. *Psicología desde el caribe*, 354-385. Recuperado de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/5544/91> 31

Gómez, G., & Rivas, M. (2017). Academic resilience, new perspectives of interpreting learning in contexts of social vulnerability. *Scielo*, 215-233.

Guadalupe, I. I., García, M., & Muñoz, J. P. (2016). Resilience and risk factors in college students at the beginning of their training. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc.*, 171-6.

Hendrie K., (2015), *Cohesión Familiar, Adaptabilidad Y Su Incidencia En La Resiliencia De Adolescentes*, Tesis de Posgrado, Universidad de Montemorelos, México.

Lévano, A. C. (2015). Methods and instruments to measure the resilience: a peruvian alternative. *Periodicos Electronicos de Psicología PAPSIC*, 41-48.

López, J. A. (2015). Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología. *Anales de psicología Scielo*, 751-758.

Losada, A. V., & Latour, M. I. (2012). Resiliencia. Conceptualización e investigaciones en Argentina. *REVISTA LATINOAMERICANA DE CIENCIA PSICOLÓGICA*, 84-97.

Macias M. A., Madariaga C. Valle A. & Zambrano J. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico, *Psicología desde el Caribe*. 30 (1) 123-14. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-

417X2013000100007&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Maturana H. & Vargas A. (2015). El Estrés Escolar. *Revista Médica Las Condes* 26(1) Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073> 34-51

Márquez, L., Guerrero-Mojica, N., Castañeda-Guerrero, M. d., Gámez-Roque, N. F.

Miravalles, A. F., & Ortega, J. G. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos*. España: Narcea Ediciones.

Molina K., y García C., (2018), Relación entre el estrés laboral y el área afectiva en los docentes de la Universidad Técnica de Manabí, *Revista multidisciplinaria de investigación Espirales*, ISSN: 2550-6862, 3-9

Monroy A. (2018, 08 de abril) ¿Cuál es el estado de la salud mental en Ecuador? El telégrafo. Recuperado de: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/estado-salud-mental-ecuatorianos>

Montes, J. F., Lupercio, B. I., & González, Ó. U. (2016). Resilience in university students. A comparative study among different careers. *Psicogente*, 227-239.

Morín, E., (2014) *Enseñando a Vivir, Manifiesto para cambiar la educación*, 1ª ed, Buenos Aires, Nueva Visión.

Núñez, D. P., Viamontes, J. G., González, T. E., Vázquez, D. O., & Cabrerías, M. C. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 354-363.

- Orlandini, A. (201). El estrés: Qué es y cómo evitarlo. Fondo de Cultura Economica, 220.
- Ortunio, M. S., & Guevara, H. (2016). APRÓXIMACIÓN TEÓRICA AL CONSTRUCTO RESILIENCIA. Comunidad y Salud, 96-105. <https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf>
- Puig, & Rubio. (2013). Resiliencia y Humor. RECENSIONES, 287.
- Ramos J., Corrales A. & Soria L. (2016) Factores de Riesgo de las enfermedades tiroideas Hospital del Seguro Social Ambato. Revista de Ciencias Médicas Pinar del Río. 20(5) 628-638 Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v20n5/rpr14516.pdf>
- Roa, o. A., & Leria, F. J. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socionatural de aluvión de barro. Acta colombiana de Psicología, 170-182.
- Rodríguez, F. M. (2017). Relationships between coping with daily stress, self-concept, social skills and emotional intelligence. European Journal of Education and Psychology, 41-48.
- Rodríguez, P. R. (2014). Residencias y Otros Alojamientos para Personas Mayores. España: Ed. Médica Panamericana.
- Romero, J. C., Lugo, S. G., & Hernández, Z. G. (2012). Resilience Influence, Goals and Social Context in the. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 164-181. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412012000100011
- Rousseau, S. (2018). Resiliencia. España: Editorial Elearning.

- Ruisoto P, Cacho R., Goñi L. Vaca S. & Jiménez M. (2016) Prevalencia y perfil de consumo de alcohol en estudiantes universitarios en Ecuador, *Gaceta Sanitaria* 30(5) 370-374. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911116300036?via%3Dihub>
- Ruiz A., Díaz M. & Villalobos A. (2012) *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao, España. Editorial Desclee de Brouwer
- Saavedra E., Salas G, Cornejo C & Morales P. (2015) *Resiliencia y Calidad de Vida*, Chile, Universidad Católica de Maule
- Sánchez Arias, G. (2016). Programa de intervención terapéutica en resiliencia en institución de educación superior. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(1), 49-64. Recuperado de: <file:///Users/macbookpro/Downloads/326892-126937-1-PB.pdf>
- Sanchez C., Barra E., (2017) Resiliencia y satisfacción laboral en profesores de colegios municipales y particulares subvencionados de la comuna de Machalí, Universidad Católica de Maule, *Estudios Pedagógicos XLIII*, N° 1: 75-86
- Sánchez Teruel, D., & Bello, M. A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español . *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 103-113.
- Silgo, M. G. (2013). Revisión de programas de resiliencia basados en la evidencia en los ejércitos. Unidad de Apoyo Psicológico. Inspección General de Sanidad de la Defensa, 182-194.

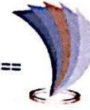
- Silva M. & García A. (2014) Relación entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(4), 111-116
- Torres C. & Garde R. (2014) Perfiles de Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en la Universidad: Varibales Contextuales y Demográficas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3). 639.
- Teme, H. (2015). *Emociones que conducen al éxito: Entienda el propósito de las emociones en la vida*. España: Whitaker House.
- Turienzo, R., & Salas, P. (2012). *Gana la resiliencia*. España: Lid Editorial.
- Tungurahua, tercera provincia con más estrés en el país (06 de Agosto del 2017)
 La Hora, Recuperado de:
<https://lahora.com.ec/tungurahua/noticia/1102090373/tungurahua-tercera-provincia-con-mas-estres-en-el-pais>
- Vaca L., (2016) *Estrés Y Tipos De Afrontamiento Al Estrés En Los Estudiantes Asignados Por El Sistema Nacional De Nivelación Y Admisión En La Universidad Técnica De Ambato*, Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Valero, C. Z., Velazco, M. G., Quiroz, C., & Trujano, R. S. (2013). Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños. *Alternativas en Psicología* 163.
- Vargas I. (2018, 06 de noviembre) La ansiedad y el estrés ataca a 30% de los universitarios de nuevo ingreso. *Revista Expansión*.
 Recuperado de: <https://expansion.mx/carrera/2018/11/09/la-ansiedad-y-el-estres-ataca-a-30-de-los-universitarios-de-nuevo-ingreso>

Zaid, A. (2017). Somos Resilientes. España: Create Space Independent Publishing Platform.

Zárate, S., Cárdenas, F. P., Acevedo-Triana, César, Sarmiento-Bolaños, M. J., León, L. A., Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. Universitas Psychologica Disponible en :<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64733438030>> ISSN 1657-9267

ANEXOS

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMERICA



Facultad de Ciencias
Humanas y de la Salud

OFIC 00047/ FCHS/2018
Ambato, 24 de octubre de 2018

Señores
DOCENTES FCHS UTI
Presente.-

De mi consideración:

Permítame ser la portadora de un saludo cordial y afectuoso, en representación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica, y a la vez conocedora de su alto espíritu de colaboración, me permito solicitarle se sirva autorizar la aplicación de los instrumentos para recolección de información del proyecto de investigación **"LA RESILIENCIA Y SU INFLUENCIA EN EL AFONTAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA"**, autorizado para su ejecución por la señorita García Pagan Melanie Sharon , los datos recabados se manejarán con total confidencialidad. El informe de resultados y su interpretación se entregará a usted con la intención de que la información sea beneficiosa para su institución.

Por la atención que se sirva dar a la presente anticipo mis agradecimientos.

Atentamente,

Dra. Norma Escobar
COORDINADORA FCHS





FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: La Resiliencia y su influencia en el Afrontamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
 INSTRUMENTO A VALIDAR: Escala de Resiliencia de Wagnild G y Young H.

OBJETIVO GENERAL: Establecer si la capacidad de resiliencia influye en el afrontamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1 Identificar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
- 2 Determinar las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar los estudiantes
- 3 Proponer una alternativa de solución a la problemática planteada

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION METODOLOGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento

SI NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE Ana Ortiz Paudes
 PROFESION Ps. Clínica - Psicoterapeuta
 OCUPACION Docente UTI
 FIRMA DEL EVALUADOR [Firma manuscrita]
 FECHA: 25-10-2018



FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: La Resiliencia y su influencia en el Afrontamiento de
estrés de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI.
 INSTRUMENTO A VALIDAR: Woc - Ráttodos de Afrontamiento

OBJETIVO GENERAL: Establecer si la capacidad de resiliencia influye en el
afrentamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de ciencias

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
 1 Identificar el nivel de resiliencia de estudiantes de la carrera de
 2 Determinar las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar los
 3 Proponer una alternativa de solución a la problemática planteada.

psicológicas
de la UTI
ciencias
psicológicas
de la UTI

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION METODOLOGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento SI NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Ana Otri Pazides
 PROFESION: Ps. Clínica - Psicoterapeuta
 OCUPACION: Docente UTI
 FIRMA DEL EVALUADOR: [Firma]
 FECHA: 23-10-2018



FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: La Resiliencia y su influencia en el afrontamiento de estrés en los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
 INSTRUMENTO A VALIDAR: WOC-R Escala de modos de afrontamiento

OBJETIVO GENERAL: Establecer si la capacidad de resiliencia influye en el afrontamiento de estrés en los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:
- 1 Identificar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
 - 2 Determinar las estrategias de afrontamiento que se les utilizarán
 - 3 Proponer una alternativa de solución a la problemática planteada

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION METODOLOGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento SI NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Verónica Hidalgo Vásquez
 PROFESION: Psicóloga Educativa - Neuropsicóloga infantil
 OCUPACION: Docente

FIRMA DEL EVALUADOR: [Firma manuscrita]

FECHA: 23/10/18



FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: La Resiliencia y su influencia en el Abontamiento de estrés en los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI.
 INSTRUMENTO A VALIDAR: WOC - R - Escala de Modos de Abontamiento

OBJETIVO GENERAL: Establecer si la capacidad de resiliencia influye en el abontamiento de estrés en los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI.
 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1 Identificar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
- 2 Determinar las estrategias de abontamiento que suelen utilizar los estudiantes de la UTI
- 3 Proponer una alternativa de solución a la problemática planteada

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION METODOLOGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento

SI NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE Norma Ezeobar
 PROFESION Psicóloga Clínica
 OCUPACION Docente
 FIRMA DEL EVALUADOR [Firma manuscrita]
 FECHA: 22-10-2018



FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: La Resiliencia y su influencia en el Afrontamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI.
 INSTRUMENTO A VALIDAR: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

OBJETIVO GENERAL: Establecer si la capacidad de resiliencia influye en el afrontamiento de estrés en los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1 Identificar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI.
- 2 Determinar las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar los estudiantes de la UTI.
- 3 Proponer una alternativa de solución a la problemática planteada.

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION METODOLOGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento

SI NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE Norma Escobar
 PROFESION Psicóloga Clínica
 OCUPACION Docente

FIRMA DEL EVALUADOR [Firma manuscrita]

FECHA: 22-10-2018



FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: La Resiliencia y su influencia en el Afrontamiento de estrés de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
 INSTRUMENTO A VALIDAR: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young H.

OBJETIVO GENERAL: Establecer si la capacidad de resiliencia influye en el afrontamiento de estrés en los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1 Identificar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la UTI
- 2 Determinar las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar los estudiantes
- 3 Proponer una alternativa de solución a la problemática planteada

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RELACION METODOLOGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento

SI NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE Verónica Hidalgo Vasconez
 PROFESION Psicóloga Educativa - Neuropsicología Infantil
 OCUPACION Docente

FIRMA DEL EVALUADOR [Firma manuscrita]

FECHA: 23/10/18

ESCALA DE RESILIENCIA

Autores: Wagnild y Young (1993)
Adaptación peruana: Castilla et al. (2014)

Instrucciones:

A continuación encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar. Siendo las alternativas de respuesta:

Totalmente en desacuerdo (TD)
Desacuerdo (D)
Algo en desacuerdo (AD)
Ni en desacuerdo ni de acuerdo (¿?)
Algo de acuerdo (AA)
Acuerdo (A)
Totalmente de acuerdo (TA)

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.”

Cuestionario y hoja de respuesta

		TD	D	AD	¿?	AA	A	TA
1.	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	0	0	0	0	0	0	0
2.	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	0	0	0	0	0	0	0
3.	Me mantengo interesado en las cosas.	0	0	0	0	0	0	0
4.	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	0	0	0	0	0	0	0
5.	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	0	0	0	0	0	0	0
6.	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	0	0	0	0	0	0	0
7.	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	0	0	0	0	0	0	0
8.	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	0	0	0	0	0	0	0
9.	Mi vida tiene significado.	0	0	0	0	0	0	0
10.	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	0	0	0	0	0	0	0
11.	Cuando planeo algo lo realizo.	0	0	0	0	0	0	0
12.	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	0	0	0	0	0	0	0
13.	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.	0	0	0	0	0	0	0
14.	Soy amigo de mí mismo.	0	0	0	0	0	0	0
15.	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	0	0	0	0	0	0	0
16.	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	0	0	0	0	0	0	0
17.	Tomo las cosas una por una.	0	0	0	0	0	0	0
18.	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	0	0	0	0	0	0	0
19.	Tengo autodisciplina.	0	0	0	0	0	0	0
20.	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	0	0	0	0	0	0	0
21.	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	0	0	0	0	0	0	0
22.	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	0	0	0	0	0	0	0
23.	Soy decidido (a).	0	0	0	0	0	0	0
24.	Por lo general, encuentro algo en que reirme.	0	0	0	0	0	0	0
25.	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	0	0	0	0	0	0	0

Ítems	Calificación						
1.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5.	1	2	3	4	5	6	7
6.	1	2	3	4	5	6	7
7.	1	2	3	4	5	6	7
8.	1	2	3	4	5	6	7
9.	1	2	3	4	5	6	7
10.	1	2	3	4	5	6	7
11.	1	2	3	4	5	6	7
12.	1	2	3	4	5	6	7
13.	1	2	3	4	5	6	7
14.	1	2	3	4	5	6	7
15.	1	2	3	4	5	6	7
16.	1	2	3	4	5	6	7
17.	1	2	3	4	5	6	7
18.	1	2	3	4	5	6	7
19.	1	2	3	4	5	6	7
20.	1	2	3	4	5	6	7
21.	1	2	3	4	5	6	7
22.	1	2	3	4	5	6	7
23.	1	2	3	4	5	6	7
24.	1	2	3	4	5	6	7
25.	1	2	3	4	5	6	7

BAREMOS Y CATEGORIAS DE LA ER

Pe	Factor 1: Confianza y sentirse bien solo	Factor 2: Perseverancia	Factor 3: Ecuanimidad	Factor 4: Aceptación de uno mismo	ESCALA TOTAL	Categorías
99	-	-	-	-	175	Alto (71-99)
98	-	-	-	-	170-174	
97	-	-	42	-	167-169	
96	69	-	-	-	166	
95	68-69	35	39-41	27-28	161-165	
90	67	34	37-38	26	157-160	
85	65-66	-	36	25	154-156	
80	-	33	35	-	151-153	
75	63-64	32	34	24	148-150	
70	-	-	-	23	146-147	Promedio (51-70)
65	61-62	31	33	-	143-145	
60	60	-	32	-	142	
55	59	30	-	22	140-141	
50	58	29	31	21	137-139	Bajo (31-50)
45	57	-	30	-	134-136	
40	55-56	28	29	20	132-133	
35	54	-	28	19	127-131	
30	52-53	27	-	-	123-126	Muy Bajo (1-30)
25	49-51	25-26	27	17-18	120-122	
20	47-48	24	25-26	-	113-119	
15	44-46	21-23	23-24	15-16	104-112	
10	36-43	18-20	19-22	12-14	93-103	
5	35	17	17-18	11	92	
4	31-34	16	15-16	10	84-91	
3	23-30	15	14	9	76-83	
2	20-22	11-14	13	8	59-75	
1	19	10	12	7	58	
X	56	28	30	20	135	Media
DE	11	5	6	5	23	D.E.



CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO

Identificación: _____ Fecha: _____

Lea cada uno de los ítems que se indican a continuación. Cada uno de ellos describe formas de actuar frente a los problemas. Piense en el último problema que tuvo, enúncielo brevemente y rodee con un círculo la categoría que exprese en qué medida actuó como se describe en cada una de estas afirmaciones.

1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación(en el próximo paso)	0	1	2	3
2. Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	0	1	2	3
3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás	0	1	2	3
4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era de esperar.	0	1	2	3
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.	0	1	2	3
6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	0	1	2	3
7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.	0	1	2	3
8. Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.	0	1	2	3
9. Me critiqué o me sermoné a mí mismo.	0	1	2	3
10. No intenté quemar mis naves sino que dejé alguna posibilidad abierta.	0	1	2	3
11. Confíe en que ocurriera algún milagro.	0	1	2	3
12. Seguí adelante con mi destino(simplemente, algunas veces tengo mala suerte).	0	1	2	3
13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	0	1	2	3
14. Intenté guardar para mí mis sentimientos.	0	1	2	3
15. Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo; intenté mirar las cosas por su lado bueno.	0	1	2	3
16. Dormí más de lo habitual en mí.	0	1	2	3
17. Manifesté mi enojo a la persona(s) responsable(s) del problema.	0	1	2	3
18. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.	0	1	2	3
19. Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentirme mejor.	0	1	2	3
20. Me sentí inspirado para hacer algo creativo.	0	1	2	3
21. Intenté olvidarme de todo.	0	1	2	3
22. Busqué la ayuda de un profesional.	0	1	2	3
23. Cambié, maduré como persona.	0	1	2	3
24. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.	0	1	2	3
25. Me disculpé o hice algo para compensar.	0	1	2	3
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.	0	1	2	3
27. Acepté la segunda posibilidad mejor después de la que yo quería.	0	1	2	3
28. De algún modo expresé mis sentimientos.	0	1	2	3
29. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema.	0	1	2	3



30. Salí de la experiencia mejor de lo que entré.	0	1	2	3
31. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	0	1	2	3
32. Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones.	0	1	2	3
33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos.	0	1	2	3
34. Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado.	0	1	2	3
35. Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	0	1	2	3
36. Tuve fe en algo nuevo.	0	1	2	3
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.	0	1	2	3
38. Redescubrí lo que es importante en la vida.	0	1	2	3
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien.	0	1	2	3
40. Evité estar con la gente en general.	0	1	2	3
41. No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo.	0	1	2	3
42. Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo.	0	1	2	3
43. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas.	0	1	2	3
44. No tomé en serio la situación; me negué a considerarla en serio.	0	1	2	3
45. Le conté a alguien como me sentía.	0	1	2	3
46. Me mantuve firme y pelee por lo que quería.	0	1	2	3
47. Me desquité con los demás.	0	1	2	3
48. Recurrí a experiencias pasadas; ya me había encontrado antes en una situación similar.	0	1	2	3
49. Sabía lo que había que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien.	0	1	2	3
50. Me negué a creer lo que había ocurrido.	0	1	2	3
51. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	0	1	2	3
52. Propuse un par de soluciones distintas al problema.	0	1	2	3
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	0	1	2	3
54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado en otras cosas.	0	1	2	3
55. Deseé cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma cómo me sentía.	0	1	2	3
56. Cambié algo de mí.	0	1	2	3
57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	0	1	2	3
58. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.	0	1	2	3
59. Fantasé e imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas.	0	1	2	3
60. Recé.	0	1	2	3
61. Me preparé para lo peor.	0	1	2	3
62. Respeté mentalmente lo que haría o diría.	0	1	2	3
63. Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo.	0	1	2	3
64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.	0	1	2	3
65. Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas.	0	1	2	3
66. Hice jogging u otro ejercicio.	0	1	2	3
67. Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor, descríballo).	0	1	2	3

Scoring the Ways of Coping Questionnaire

Raw Scores

To score the Ways of Coping Questionnaire, add the raw score for each item on the scale to get a total score. There are four possible responses 0, 1, 2, and 3. These are also the weights that should be used to get the raw score. Note that not all 66 items are scaled.

# of items	Item in the scale	Scale
6	6, 7, 17, 28, 34, 46	Confrontive Coping
6	12, 13, 15, 21, 41, 44	Distancing
7	10, 14, 35, 43, 54, 62, 63	Self-Controlling
6	8, 18, 22, 31, 42, 45	Seeking Social Support
4	9, 25, 29, 51	Accepting Responsibility
8	11, 16, 33, 40, 47, 50, 58, 59	Escape Avoidance
6	1, 26, 39, 48, 49, 52	Planful Problem Solving
7	20, 23, 30, 36, 38, 56, 60	Positive Reappraisal

Raw scores describe the coping effort for each of the eight types of coping. High raw scores indicate that the person often used the behaviors described by that scale in coping with the stressful event.

Relative Scores

Relative scores describe the proportion of effort represented for each type of coping and are expressed as a percentage that ranges from 0 to 100. A high relative score on a scale means that the person used those coping behaviors more often than they used other behaviors.

To calculate the relative scores:

1. Calculate the average response per scale by dividing the total raw score by the number of items in the scale. For example, if the raw score for Confrontive Coping is 15 then the average response is 2.5 because there are 6 items on this scale.
2. Sum the average responses per scale across all the scales. For example, take the eight averages derived from 1 above and sum them.
3. Divide the average score for each scale (from 1) by the sum of the averages (from 2 above) for all 8 scales. This value is the relative score for the scale.

**TEST DE CREENCIAS IRRACIONALES
(VERSIÓN CORREGIDA Y ABREVIADA)**

A continuación se presentan una serie de ideas acerca de diversos aspectos de la vida. Deberá indicar en que medida describen su forma de pensar habitual con la siguiente clave de acuerdo:

TD= Totalmente en desacuerdo
 BD= Bastante en desacuerdo
 AD= Algo en desacuerdo
 AA= Algo de acuerdo
 BD= Bastante de acuerdo
 TD= Totalmente de acuerdo

	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Es importante para mí que los demás me aprueben	1	2	3	4	5	6
Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.	6	5	4	3	2	1
Quiero gustar a todo el mundo.	1	2	3	4	5	6
Puedo gustarme a mí mismo incluso cuando no les agrado a otras personas.	6	5	4	3	2	1
Si no gusto a otras personas es su problema no el mío.	6	5	4	3	2	1
Aunque me gusta la aprobación, no es una autentica necesidad para mí.	6	5	4	3	2	1
Es molesto pero no insoportable que te critiquen.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Necesidad de Aceptación por parte de los demás	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Odio fallar en cualquier cosa.	1	2	3	4	5	6
Me gusta tener éxito en cualquier cosa pero no siento que lo tenga que lograr	6	5	4	3	2	1
Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.	1	2	3	4	5	6
No me importa realizar cosas que no puedo hacer bien.	6	5	4	3	2	1
Se puede disfrutar de las actividades por si mismas sin importar lo bueno que sea en ellas.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Altas Autoexpectativas	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Las personas que actúan mal merecen lo que les ocurre.	1	2	3	4	5	6
Demasiadas malas personas escapan al castigo que merecen	1	2	3	4	5	6
Aquellos que actúan mal deben ser castigados.	1	2	3	4	5	6
La inmoralidad debería castigarse intensamente.	1	2	3	4	5	6
Todo el mundo es básicamente bueno.	6	5	4	3	2	1

Nadie es malvado, incluso cuando sus actos lo sean.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Culpabilización	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Es mejor aceptar las cosas como son, incluso si no me gustan.	6	5	4	3	2	1
Las cosas deberían ser diferentes de cómo son.	1	2	3	4	5	6
Es terrible pasar por situaciones que no me gustan	1	2	3	4	5	6
Es difícil para mí realizar tareas desagradables.	1	2	3	4	5	6
Creo que puedo soportar los errores de los demás.	6	5	4	3	2	1
Una vida de facilidades rara vez es recompensante	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Intolerancia a la frustración	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
No hay motivo para temer peligros inesperados o sucesos futuros.	6	5	4	3	2	1
Si no puedo evitar que ocurra algo, es mejor no preocuparse por ello	6	5	4	3	2	1
No puedo soportar correr riesgos.	1	2	3	4	5	6
Es mejor no pensar en cosas tales como la muerte o grandes desastres.	6	5	4	3	2	1
Es conveniente planificar lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.	1	2	3	4	5	6
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Preocupación y ansiedad	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Si una persona quiere, puede ser feliz casi bajo cualquier circunstancia.	6	5	4	3	2	1
Las personas no se ven perturbadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.	6	5	4	3	2	1
Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.	6	5	4	3	2	1
Normalmente las personas que son desdichadas se han hecho a sí mismas de esa manera.	6	5	4	3	2	1
Una persona no permanecerá mucho tiempo enfadada o triste a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.	6	5	4	3	2	1
Nada es insostenible en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas	6	5	4	3	2	1
La persona hace su propio infierno dentro de sí mismo.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Irresponsabilidad Emocional	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Es mejor posponer las decisiones importantes.	1	2	3	4	5	6
Es preferible tomar las decisiones tan pronto como se pueda.	6	5	4	3	2	1

Es mejor evitar las cosas que no puedo hacer bien.	1	2	3	4	5	6
Suma la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Evitación de Problemas	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Todo el mundo necesita alguien de quien depender para ayuda y consejo.	1	2	3	4	5	6
Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.	6	5	4	3	2	1
Encuentro fácil aceptar consejos.	1	2	3	4	5	6
Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas.	6	5	4	3	2	1
Creo que no tengo que depender de otros	6	5	4	3	2	1
He aprendido a no esperar que otros se preocupen acerca de mi bienestar.	6	5	4	3	2	1
Suma la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Dependencia	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Siempre nos acompañaran los mismos problemas.	1	2	3	4	5	6
Es casi imposible superar las influencias del pasado.	1	2	3	4	5	6
Por el hecho de que en una ocasión algo afecte de forma importante a tu vida, no significa que tenga que ser necesariamente así en el futuro.	6	5	4	3	2	1
Rara vez pienso que experiencias del pasado me estén afectando ahora.	6	5	4	3	2	1
Somos esclavos de nuestras propias historias personales.	1	2	3	4	5	6
Una vez que algo afecta a tu vida siempre lo hará.	1	2	3	4	5	6
La gente nunca cambia básicamente.	1	2	3	4	5	6
Suma la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Indefensión	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Existe una forma correcta de hacer cada cosa.	1	2	3	4	5	6
No hay una solución perfecta para las cosas.	6	5	4	3	2	1
Rara vez hay una forma fácil de resolver las dificultades de la vida.	6	5	4	3	2	1
Todo problema tiene una solución correcta.	1	2	3	4	5	6
Rara vez hay una solución ideal para las cosas.	6	5	4	3	2	1
Suma la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Perfeccionismo	Suma:					

Tras contestar el test anterior y calcular la puntuación para cada una de las creencias sumando los puntos correspondientes a cada frase, compare sus puntuaciones con los datos que se ofrecen en la siguiente tabla (provisionalmente no están disponibles los datos a todas las creencias pero en breve lo estarán)

Esto le ayudará a conocer mejor algunos de sus esquemas o creencias y podrá iniciar estrategias de cuestionamiento de los mismos.

	VALORES MÁS FRECUENTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
NECESIDAD DE APROBACION	Entre 25 y 29
ALTAS EXPECTATIVAS	Entre 21 y 24
CULPABILIZACION	Entre 17 y 23
IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL	Entre 24 y 30
DEPENDENCIA	Entre 17 y 21
INDEFENSION	Entre 13 y 18
PERFECCIONISMO	Entre 13 y 17

Cuestionario
Talleres Psicoeducativos para desarrollar la Resiliencia

Nombres:

Semestre:

Fecha:

1. ¿Qué entiende usted por resiliencia?

2. ¿Qué características posee un individuo con baja resiliencia?

3. ¿De qué manera se puede mejorar la resiliencia?

4. ¿Qué es para usted la confianza en sí mismo?

5. ¿Cómo se comporta una persona que no posee confianza en sí mismo? ¿De qué manera puede aumentarla?

6. ¿Qué es para usted la ecuanimidad?

7. ¿Cómo se comporta una persona que no posee ecuanimidad? ¿De qué manera puede aumentarla?

8. ¿Qué es para usted poseer perseverancia?

9. ¿Cómo se comporta una persona que no es perseverante? ¿De qué manera puede aumentarla?

10. ¿Qué es para usted poseer satisfacción personal?

11. ¿Cómo se comporta una persona que no está satisfecho consigo mismo? ¿De qué manera puede lograr satisfacción?

12. ¿Qué es para usted sentirse bien solo?

13. ¿Cómo se comporta una persona que no se siente bien solo? ¿De qué manera mejorar este pensamiento?
