

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
FACULTAD DE MEDICINA  
COORDINACIÓN DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y ESTUDIOS  
AVANZADOS EN CIENCIAS DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS AVANZADOS  
COORDINACIÓN DE LA ESPECIALIDAD EN SALUD PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DE EVALUACIÓN PROFESIONAL**



**“INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA RESILIENCIA EN ESCOLARES”**

**TESIS  
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE  
ESPECIALISTA EN SALUD PÚBLICA**

**PRESENTA  
LIC. EN ENF. CARLOS PÉREZ PALMA**

**DIRECTOR DE TESIS  
PH. D. MARIO ENRIQUE ARCEO GUZMÁN**

**CODIRECTOR DE TESIS  
M. EN C.C. GUILLERMO GARCÍA LAMBERT**

**REVISORES DE TESIS  
E.S.P. ADRIÁN GERARDO VERGARA CUADROS  
DRA. EN C. ED. MARGARITA MARINA HERNÁNDEZ GONZÁLEZ  
M.S.P. MARTHA ELVA AGUSTINA CAMPUZANO GONZÁLEZ  
E.S.P. NANCY CEDILLO VILLAVICENCIO**

**“INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA RESILIENCIA EN ESCOLARES”**

## ÍNDICE

Cap.	Pág.
PRÓLOGO	
RESUMEN	
SUMMARY	
AGRADECIMIENTOS	
I. MARCO TEÓRICO	01
I.1. Resiliencia	01
I.1.1. Componentes de la resiliencia	04
I.1.2. Pilares de la resiliencia	07
I.1.3. Dimensiones de la resiliencia	08
I.1.4. Resiliencia en escolares	11
I.1.5. Resiliencia y salud	16
I.2. Intervención educativa	17
I.2.1. Teorías del aprendizaje	18
I.2.2. Aprendizaje significativo	21
I.2.3. El juego y aprendizaje	23
I.2.4. Intervención educativa en resiliencia	25
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	32
II.1. Argumentación	32
II.2. Pregunta de investigación	33
III. JUSTIFICACIONES	34
III.1. Académica	34
III.2. Educativa	34
III.3. Científica	34
III.4. Social	34
IV. HIPÓTESIS	35
IV.1. Hipótesis de trabajo	35
V. OBJETIVOS	36
V.1. Objetivo General	36
V.2. Objetivos específicos	36
VI. MÉTODO	37
VI.1. Tipo de estudio	37
VI.2. Diseño de estudio	37
VI.3. Operacionalización de variables	37
VI.4. Universo de trabajo y muestra	40
VI.4.1. Criterios de inclusión	40
VI.4.2. Criterios de exclusión	40
VI.4.3. Criterios de eliminación	41
VI.5. Instrumentos de investigación	41
VI.5.1. Descripción	41
VI.5.2. Validación	42
VI.5.3. Aplicación	43
VI.6. Límite de tiempo y espacio	43
VI.7. Desarrollo del proyecto	43
VI.7.1. Sesiones de la intervención educativa	44

<b>VI.8. Diseño de análisis</b>	<b>44</b>
<b>VII. IMPLICACIONES ÉTICAS</b>	<b>45</b>
<b>VIII. ORGANIZACIÓN</b>	<b>46</b>
<b>IX. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	<b>47</b>
<b>X. CUADROS Y GRÁFICOS</b>	<b>53</b>
<b>XI. CONCLUSIONES</b>	<b>75</b>
<b>XII. RECOMENDACIONES</b>	<b>77</b>
<b>XIII. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>78</b>
<b>XIV. ANEXOS</b>	<b>83</b>

## **PRÓLOGO**

La resiliencia es un proceso que permite a las personas hacer frente a los problemas a pesar de las adversidades. En el contexto de la salud, la resiliencia permite enfrentar los problemas relacionados con proceso salud-enfermedad. Sin embargo se requieren de intervenciones que permitan fortalecer la resiliencia desde edades tempranas.

En este trabajo encontrará los resultados de la investigación llevada a cabo en escolares con el objetivo analizar el nivel de resiliencia predominante y su fortalecimiento posterior a una intervención educativa.

Para esto se determinó el nivel el nivel de resiliencia mediante un cuestionario pretest-postest. Se diseñó e implemento una intervención educativa basada en el juego, las dimensiones y pilares además de los factores de protección interna.

Cabe destacar que las intervenciones educativas son poco utilizadas en el ámbito de la salud a pesar de que son una de las herramientas ideales para la promoción y educación de la salud. La evidencia ha demostrado que trabajar la resiliencia desde la infancia por medio del juego permite fortalecer los niveles de resiliencia en las personas y las hace más capaces de enfrentar los diferentes problemas a los que se enfrente. Entre estos problemas se encuentran los relacionados al proceso salud-enfermedad.

Por lo anterior, los resultados obtenidos en el presente estudio son de suma importancia, ya que evidencian la necesidad de implementar las intervenciones educativas en el ámbito de la salud. Así mismo marca la pauta a nuevas líneas de investigación que permitan evidenciar la aplicación de intervenciones educativas en resiliencia en pro de la salud.

**LIC. EN ENF. CARLOS PÉREZ PALMA**

## RESUMEN

### “INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA RESILIENCIA EN ESCOLARES”

Carlos Pérez Palma, Mario Enrique Arceo Guzmán, Guillermo García Lambert.

**Introducción:** La resiliencia es un proceso que permite a las personas hacer frente a los problemas a pesar de las adversidades. En el contexto de la salud, la resiliencia permite enfrentar los problemas relacionados con el proceso salud-enfermedad. Sin embargo se requieren de intervenciones que permitan fortalecer la resiliencia desde edades tempranas.

**Objetivo:** Analizar el nivel de resiliencia predominante y su fortalecimiento posterior a una intervención educativa realizada en escolares que asisten a la primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

**Método:** Estudio longitudinal, descriptivo, prospectivo y cuasi-experimental, en 55 escolares de cuarto, quinto y sexto grado de una escuela primaria de la ciudad de Toluca, México, junio 2019 a mayo 2020. Se aplicó el cuestionario de Resiliencia para niños y adolescentes para determinar el nivel de resiliencia, antes y después de realizar una intervención educativa para la resiliencia, basada en el juego. Se aplicó la prueba estadística t de student para muestras relacionadas a través del programa estadístico SPSS.

**Resultados:** Después de aplicar la intervención educativa, se obtuvo que los participantes con un moderado nivel de resiliencia disminuyeron al transitar de un 38.2% a un 5.5%, mientras que los participantes con un alto nivel de resiliencia aumentaron al pasar de un 58.2% a un 94.5%. Por lo que la aplicación de la intervención educativa aumentó los niveles de resiliencia de los participantes. Se obtuvo un incremento estadísticamente no significativo en el rendimiento académico ( $t=0.572$ ).

**Conclusiones:** Trabajar la resiliencia desde la infancia por medio del juego permite fortalecer los niveles de resiliencia en las personas y las hace más capaces de enfrentar los diferentes problemas a los que se enfrenten. Entre estos problemas se encuentran los relacionados al proceso salud-enfermedad.

**Palabras clave:** Resiliencia, Intervención Educativa, Escolares

## SUMMARY

### "EDUCATIONAL INTERVENTION FOR RESILIENCE IN SCHOOLCHILDREN"

Carlos Pérez Palma, Mario Enrique Arceo Guzmán, Guillermo García Lambert.

**Introduction:** Resilience is a process that allows people to face problems despite adversities. In the context of health, resilience allows facing to the problems related to the health-disease process. However, interventions are required to strengthen resilience from an early age.

**Objective:** To analyze the prevailing level of resilience and its strengthening after an educational intervention carried out in schoolchildren attending Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

**Method:** Longitudinal, descriptive, prospective and quasi-experimental study, in 55 fourth, fifth and sixth grade schoolchildren from a primary school in the city of Toluca, Mexico, June 2019 to May 2020. The Resilience questionnaire was applied to children and adolescents to determine the level of resilience, before and after carrying out an educational intervention for resilience, based on play. The student's t statistical test was applied to related samples through the SPSS statistical program.

**Results:** After applying the educational intervention, it was found that the participants with a moderate level of resilience decreased when going from 38.2% to 5.5%, while the participants with a high level of resilience increased from 58.2% to 94.5%. So the application of the educational intervention increased the resilience levels of the participants. A statistically non-significant increase in academic performance was obtained ( $t = 0.572$ ).

**Conclusions:** Working on resilience from childhood through play helps to strengthen resilience levels in people and makes them better able to face the different problems they face. Among these problems are those related to the health-disease process.

**Key words:** Resilience, Educational Intervention, Schoolchildren.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi maestros, compañeros y a mi director de tesis por compartir todo su conocimiento y experiencia en este camino académico.

Agradezco a mi pareja, familia y amigos por su apoyo incondicional, sin ellos no hubiese podido culminar este objetivo.

# I. MARCO TEÓRICO

## I.1. Resiliencia

De acuerdo a la *Real Academia Española*, la resiliencia tiene su origen del latín *resilio, resilire*, que tiene el significado de *saltar hacia atrás*. De manera más precisa, el termino resiliencia tiene diferentes significados en algunas disciplinas; sociología: capacidad que tienen los grupos de sobreponerse a los resultados adversos, psicología: capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.(1)

La resiliencia es una característica propia del ser humano considerada como un rasgo psicológico que permite superar exitosamente adversidades, pero este rasgo puede ser vulnerado o fortalecido ante dicha adversidad. Dicho de otra forma, la resiliencia es un proceso de afrontamiento con eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes que otorgan una protección a la persona por medio de habilidades de afrontamiento más allá de las que tenía antes del desarrollo del evento traumático.(2)

También se considera a la resiliencia como un fenómeno o proceso de adaptación positivo a partir de experiencias o traumas significativos. Es un constructo con dos distintas dimensiones; adversidad significativa y adaptación positiva.(3)

Desde el punto de vista de diversos autores, se puede decir que la resiliencia de acuerdo a *Garmezy*; es la capacidad de recuperarse y desarrollar un comportamiento adaptativo posterior al abandono o la incapacidad inicial al comenzar un evento estresante. *Masten*; la define como un tipo de fenómeno positivo resultado de la confrontación de amenazas que vulneran al ser humano. Por otro lado *Luthar, Cicchetti y Becker*; definen a la resiliencia como un proceso dinámico que engloba la adaptación positiva dentro del contexto de la adversidad significativa o severa. Así mismo, *Luthar*; argumenta que la resiliencia es una

manifestación de la adaptación positiva a pesar de marcadas adversidades en la vida. *Masten y Powell*; afirman que la resiliencia señala patrones de adaptación positiva ante un contexto donde predominan riesgos o adversidades significativas. Estos autores no consideran a la resiliencia como una característica de la persona, ya que la resiliencia puede variar con el paso del tiempo y la experiencia, y se exterioriza a través de conductas y patrones en la vida. Para terminar, *Fergus y Zimmerman*: refieren que la resiliencia es un proceso que consiste en superar las consecuencias negativas de exposición a un riesgo, de esta forma se afrontan experiencias traumáticas.(2)

Existen diversas hipótesis sobre resiliencia y su relación con el campo de la psicología. En primer lugar aún no se ha concretado si la resiliencia es un proceso o un resultado, si es un atributo sustancial de la persona desde el punto de vista biológico o social, si se encuentra en espera para ser activado cuando sea necesario ante alguna amenaza externa generadora de estrés o simplemente es consecuencia de la interrelación del sujeto con su entorno.(1)

Por otro lado, se afirma que la resiliencia no está establecida por aspectos económicos o hereditarios, sino por un atributo interno propio de la persona. Por tal razón la resiliencia puede fomentarse y fortalecerse. Así mismo, es fundamental diferenciar la resiliencia de la invulnerabilidad. En donde la resiliencia puede ser fortalecida y la invulnerabilidad es una característica intrínseca de la persona.(4,5)

De modo que la invulnerabilidad, fue el primer término que se utilizó para identificar a la resiliencia desde el enfoque biopsicosocial. Sin embargo con el paso del tiempo esto cambió, ya que se logró comprobar que la invulnerabilidad es intrínseca y no dinámica, que radica principalmente en una resistencia absoluta al daño, mientras que la resiliencia es un proceso en constante movimiento que puede diferir en cualquier circunstancia de la vida resultado de la identificación, fortalecimiento o realimentación de habilidades y factores resilientes en los individuos.(6)

Existen diversos factores protectores que dan soporte a la persona desde su entorno. Estos factores se agrupan en factores personales (interés por el acercamiento social, humor positivo y ritmo biológico estable), factores cognitivos y afectivos (empatía, autoestima, motivación al logro, sentimiento de autosuficiencia, baja desesperanza, autonomía en toda actividad de la vida diaria y resolución de problemas).(5)

Entre las características que identifican a una persona resiliente están; la autodeterminación, seguridad en sí mismo, optimismo, empatía por sus semejantes, autoestima, responsabilidad de los actos, motivación, redes de apoyo, trabajo por diferentes motivos, afrontamiento de situaciones, mayor confianza en sus habilidades, toma de decisiones y resolución de problemas.(4)

A lo largo de su desarrollo humano, los individuos se enfrentan en gran número de estos retos como el ingreso a una nueva escuela, el ser padres, cambios drásticos como finalizar una relación de pareja o procesos de salud-enfermedad. Así la resiliencia se adapta en cada etapa del ciclo de vida. Esto da pie a trabajar en cada una de las etapas del desarrollo con el objetivo de fortalecer los factores de la resiliencia.

Por otra parte, existe evidencia que discute algunas diferencias en cada etapa del ciclo de vida y aspectos sociodemográficos que influyen en el nivel de resiliencia de cada persona. En primer lugar se afirma que los factores de la resiliencia se conservan para toda la vida y estos van acrecentándose conforme la experiencia. En relación al sexo; son las niñas quienes presentan con más frecuencia habilidades interpersonales, mientras que los niños son más pragmáticos. En el caso de la edad, los adultos son el grupo etario con mayor resiliencia al tener mayor capacidad de regulación emocional y resolución de problemas, sin embargo, los jóvenes tienen mayor capacidad de recuperación y afrontación de problemas. Y en particular en el caso de niñas y niños son más resilientes a la hora de enfrentar problemas cotidianos, además de que son más flexibles y sociables.(7)

En el aspecto de la investigación, el objetivo de la resiliencia es identificar vulnerabilidad y factores resilientes que pueden modificar los efectos negativos de circunstancias de la vida, así como identificar mecanismos o procesos resilientes.(3)

Así se han estudiado diferentes grupos en donde se han observado factores de la resiliencia, como; hijos de padres con enfermedad mental, niños prematuros, niños en situación de pobreza extrema o niños maltratados. De esta manera se facilita el diseño de intervenciones para prevenir daños en la salud de las personas.(8)

A su vez, existen tres tipos de resiliencia:

- Resiliencia individual: una persona se sobrepone de hechos traumáticos, aunque mantenga recuerdos del evento, se mantiene fortalecido.
- Resiliencia familiar: es la capacidad de la familia de enfrentar y superar eventos traumáticos. Se basa en la unidad y utiliza todas las bases en la que se forjo (afección, religión, disciplina y comunicación)
- Resiliencia Social o Comunitaria: en esta participan los grupos sociales inertes al individuo que han vivido los eventos difíciles.(9)

### **I.1.1. Componentes de la resiliencia**

Existen componentes que coadyuvan a fortalecer las habilidades de afrontamiento en las personas. Algunos de ellos se clasifican en apoyo externo, fuerza interior y capacidades interpersonales y de resolución de conflictos:

Apoyo externo (Yo tengo)

- Personas del entorno en quienes se puede confiar y muestran cariño incondicionalmente
- Personas que ponen límites para que se aprenda a evitar los peligros o problemas
- Personas que muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder

- Personas que quieren que se aprenda a ser autónomo
- Personas que ayudan cuando se está enfermo o en peligro
- Límites en el comportamiento
- Buenos modelos que imitar
- Una familia y entorno estables

#### Fuerza interior (Yo soy)

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño
- Feliz cuando se hace algo bueno para los demás y se demuestra el afecto
- Respetuoso de sí mismo y del prójimo
- Alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro
- Responsable de sus propias acciones y acepta sus consecuencias
- Seguro de sí mismo, confiado y con muchas ganas de esperanza
- Generalmente tranquilo y bien predispuesto

#### Capacidades interpersonales y de resolución de conflictos (Yo puedo)

- Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas
- Realizar una tarea hasta finalizarla
- Encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones
- Expresar los pensamientos y sentimientos en la comunicación con los demás
- Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social
- Controlar el comportamiento: sentimientos, impulsos y el demostrar lo que siente
- Pedir ayuda cuando se necesita.(10)

A su vez, existe una escala que determina la resiliencia por medio de tres factores. El primero son los factores de protección interna; habilidades de resolución de conflictos, la disposición, el temperamento, la inteligencia, sentido del humor y locus de control interno. El segundo componente son los factores de protección externa; entre estos están el apoyo familiar, la cohesión familiar, la calidez en que la persona

es valorada, protegida y amada por su familia. Y el último componente es la empatía que hace referencia al altruismo y el comportamiento prosocial.(11)

Al mismo tiempo se encuentra una clasificación que cataloga a la resiliencia en cuatro patrones: patrón disposicional, patrón relacional, patrón situacional y el patrón filosófico. Al combinar los cuatro patrones se percibe un constructo completo de resiliencia.(2) La tabla No. 1 describe las características de cada patrón.

**Tabla No. 1 Patrones para la resiliencia**

<b>Patrón</b>	<b>Características</b>
Patrón disposicional	Atributos físicos que son factores anatómicos y genéticos que permiten el desarrollo de la resiliencia. Incluyen la inteligencia, la salud y el temperamento. Atributos psicológicos relacionados con el ego. Los atributos psicosociales incluyen la competencia personal y el sentido del mismo.
Patrón relacional	Características de los roles y relaciones que influyen la resiliencia. Se incluyen aspectos intrínsecos (experiencias, habilidades en identificar y relacionarse con modelos positivos y tener buena voluntad para buscar a alguien en quien confiar) así como extrínsecos (valor de la cercana relación de confianza como una amplia red social).
Patrón situacional	Habilidades de valoración cognitiva, habilidades de solución de problemas y atributos que indican una capacidad para la acción frente a una situación. Habilidad de hacer una evaluación realista de la propia capacidad para actuar y de las expectativas o consecuencias de esa acción.

Patrón	Características
	<p>Conocimiento de que puede y no puede lograrse y la capacidad de especificar metas más limitadas, para percibir cambios en el mundo.</p> <p>Flexibilidad, perseverancia y disponer de recursos. Además de la búsqueda de novedad, curiosidad, naturaleza exploratoria y creatividad.</p>
Patrón filosófico	<p>Se percibe por medio de creencias personales. La creencia de que el autoconocimiento y la reflexión sobre uno mismo y los eventos son importantes.</p> <p>Convicción de un futuro mejor y creencia de hallar un significado positivo en las experiencias</p> <p>Creencia de que la vida vale la pena y tiene significado. Se tiene un propósito y se manifiesta por un equilibrio sobre su propia vida.</p>

### I.1.2. Pilares de la resiliencia

Los pilares de la resiliencia estimulan a los factores protectores en los individuos y ayudan a enfrentar los efectos negativos de las adversidades. A continuación se describen:

- Autoestima consistente: Es uno de los pilares más importantes. Hace referencia al cuidado propio de la persona de manera afectiva y da un significado importante para dar respuesta a los problemas.
- Introspección: Dar respuesta a sí mismo y ser honesto. Depende en gran medida de la autoestima y el auto reconocimiento.
- Independencia: Es el grado de autonomía que consiste en imponer límites entre uno mismo y el medio con problemas. Permite mantener una distancia emocional y física sin permanecer aislado.

- Capacidad de relacionarse: Es una habilidad propia que permite establecer interconexiones muy cercanas con las personas, además permite balancear la propia necesidad de afecto con las actitudes de los semejantes.
- Iniciativa: Es una actitud que sobresale de la persona, consiste en exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes.
- Humor: Su principal característica es mostrar un lado positivo y cómico ante las circunstancias negativas y así soportar eventos adversos.
- Creatividad: Es una capacidad que conjuga el orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- Moralidad: Está relacionada con los valores civiles y se expresa por el deseo personal de bienestar por el resto de la sociedad. Consiste en el buen trato hacia los demás.
- Capacidad de pensamiento crítico: Este pilar de la resiliencia es el resultado de todos los pilares anteriores, permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre. La ventaja es que trabaja diferentes modos de enfrentar y cambiar situaciones al adaptarse positivamente al mundo propio.(12)

### **I.1.3. Dimensiones de la resiliencia**

En el contexto de la resiliencia, existen ciertos atributos personales que al interactuar de manera dinámica permiten a la persona hacer frente ante las circunstancias que la ponen en riesgo.(1) La tabla No. 2 muestra estos atributos llamados dimensiones de la resiliencia.

**Tabla No. 2 Dimensiones de la resiliencia**

<b>Dimensión</b>	<b>Concepto</b>
1. Afrontamiento	Confrontar un problema, además de buscar redes de apoyo necesarias

<b>Dimensión</b>	<b>Concepto</b>
2. Actitud positiva	Comportamiento no negativo en la que se muestra disposición por aprender y luchar por la felicidad ante las adversidades de la vida diaria
3. Sentido del humor	Profunda disposición por sonreír ante los problemas o situaciones difíciles
4. Empatía	Comprender y compartir las emociones de las personas del propio entorno
5. Flexibilidad	Admitir los problemas como algo común en la vida y lograr adaptarse a ellos mediante la actitud positiva
6. Perseverancia	Constancia y esfuerzo para alcanzar metas propias ante la adversidad y la habilidad de ajustarse
7. Religiosidad	Relacionar los propios problemas a los que se está expuesto con las creencias religiosas presentes
8. Autoeficacia	Ser consciente de las propias capacidades de la persona para administrar y ejecutar líneas de acción con un fin determinado
9. Optimismo	Aguardar por resultados positivos y favorables con la mejor disposición
10. Orientación	Definir claramente metas y aspiraciones en la vida, además de buscar las herramientas para lograrlo.

Las diez dimensiones anteriores, permiten superar los efectos de una situación que vulnera todas las esferas de una persona. Para ello, estos atributos personales deben tener una combinación e interrelación. A continuación se describen a mayor detalle:

- **Afrontamiento:** Enfrentar problemas mediante la búsqueda de un apoyo en caso necesario. Son esfuerzos conductuales y cognitivos continuos que permiten tener un control de las demandas internas y externas. Es una capacidad de enfrentar a los estresores y es clave importante para la resiliencia, además permite contrarrestar consecuencias adversas.

- **Actitud positiva:** Es el enfoque positivo que la persona le da a su propia vida. Esto se logra mediante la búsqueda de personas positivas, disposición por el aprendizaje ante alguna situación problemática y la búsqueda de la felicidad a pesar de todas las circunstancias negativas que impactan en la vida. La actitud positiva ha sido considerada en modelos de bienestar psicológico y está profundamente relacionada con la resiliencia.
- **Sentido del humor:** Es una característica que consiste en sonreír y ser feliz a pesar de los problemas y situaciones difíciles.
- **Empatía:** Consiste en entender y compartir las emociones y situaciones de sus semejantes. La empatía representa para la resiliencia el entender a las personas desde su postura y reconceptuar el daño que la han hecho a su propia vida. En este contexto la empatía es relevante en el desarrollo de la conducta prosocial y la competencia social y es parte de las características propias de un ser resiliente.
- **Flexibilidad:** Está asociada a la aceptación de los problemas como un suceso normal e inevitable de la vida humana. Esta dimensión permite a la persona adaptarse a las pérdidas mediante un enfoque positivo hacia las realidades que preceden las pérdidas o duelos. Implica aceptación y es parte fundamental de la resiliencia.
- **Perseverancia:** Son los esfuerzos necesarios para lograr un objetivo. Claro está que siempre se presentan dificultades pero la perseverancia ajusta en el individuo habilidades para aprender de las dificultades y reconocer el valor de la adversidad. Consiste en mejorar las condiciones de vida y ser constante para conseguir los objetivos a pesar de las barreras que se presenten en el desarrollo de la vida.
- **Religiosidad:** Permite percibir los problemas de la vida de acuerdo a las creencias religiosas que se tengan. Los problemas por más difíciles que sean, pueden ser considerados como momentáneos cuando existen de por medio creencias sobre la trascendencia de la vida.
- **Autoeficacia:** Es la autopercepción de las capacidades para organizar y ejecutar las líneas de acción necesarias para alcanzar resultados deseados.

Un buen nivel de autoeficacia refleja que una persona presenta características como la confianza en sí mismos, adaptación ante el entorno y así los estresores no serán catastróficos para las personas si tienen la suficiente capacidad de adaptarse a ello.

- Optimismo: Es la espera de resultados positivos y favorables en sus vidas. Constituye un mecanismo de acción que impide consecuencias negativas ante situaciones desfavorables de la vida.
- Orientación: Implica el definir metas y aspiraciones en la vida, además de ocupar de todas las herramientas disponibles para alcanzar los objetivos personales.(13)

Otra perspectiva considera a la competencia como una dimensión importante para la resiliencia. La competencia tiene una relación importante con el coeficiente intelectual y el rendimiento académico. El coeficiente intelectual alto es considerado como un factor protector y un coeficiente intelectual bajo es un factor de vulnerabilidad.(2)

De esta manera la competencia es un constructo que permite ejecutar o realizar resultados resilientes. Es una forma de adaptación psicológica que puede traducirse en cualquier contexto (ejemplo en el ámbito escolar con el buen rendimiento académico). Así, enseñar competencia desde la infancia permite adaptar a las personas ante eventos estresantes, es decir, a través de la competencia se previenen problemas emocionales y conductuales en las personas que enfrentan diversos problemas. La competencia asegura que una persona demuestre habilidades en una o más áreas y tenga capacidad de éxito en el futuro.(2)

#### **I.1.4. Resiliencia en escolares**

La infancia es la etapa o período de tiempo donde el ser humano se encuentra en fases tempranas de su desarrollo, en donde experimenta cambios biológicos, psicológicos y sociales importantes. Esta etapa inicia desde el nacimiento y culmina

en la pubertad. Conviene subrayar que en el transcurso de esta etapa, niñas y niños adquieren experiencias a partir del entorno en el que se desenvuelven, además se da inicio de la construcción del pensamiento crítico y otros procesos como el de la resiliencia.(14,15)

La resiliencia permite comprender como un individuo es capaz de sobrevivir y superar adversidades aunque existan determinantes como la pobreza, violencia intrafamiliar o desastres naturales. Se trata de un proceso evolutivo y se sugiere que debe ser fortalecido desde la infancia. En este sentido, la resiliencia no es un atributo con el que niñas y niños nacen, en efecto en un proceso que se desarrolla mediante la interrelación ambiente y persona.(5)

En el caso de niñas y niños para poder discutir sobre el proceso de resiliencia, se debe haber experimentado una situación en la que se haya observado el desarrollo de problemas de ajuste social, mostrar adaptación a pesar de los riesgos a los que se está expuesto. En este sentido la resiliencia es una cualidad propia del ser humano en la que se utilizan herramientas internas y externas para afrontar y resolver problemas. Se desarrolla con el paso del tiempo al interrelacionarse con el entorno, las personas que habitan en él y la adaptación exitosa a este conjunto de elementos. Sin embargo este desarrollo está predispuesto a variaciones al depender del grado o severidad del problema que se afronta.(8)

Así mismo, la resiliencia es resultado de la interrelación entre niñas y niños y su entorno, pero además es también consecuencia de las demandas de la convivencia familiar, escolar y social. Sin embargo estas demandas en muchas ocasiones son mal planteadas y no llevan un adecuado control de quienes están detrás de ellas como padres y docentes. De esta manera, niñas y niños pueden mejorar su adaptación al ambiente, aunque como se menciona, sino se lleva un control adecuado puede resultar difícil adaptarse.(16)

Por otra parte existe un fenómeno denominado adaptación positiva que consiste en un componente esencial en la construcción de resiliencia y que se traduce en competencias de manifestación social. Estas competencias son desarrolladas en primer lugar con el apego a cuidadores primarios, en segundo lugar participan los aspectos académicos y las relaciones positivas con compañeros de clase y docentes.

Existen cualidades que permiten identificar a una niña o niño resiliente. Estas emergen de factores externos. El primero son los propios atributos del ser, aspectos familiares y características de su ambiente social.(3)

En cuanto a los atributos de personalidad que caracterizan a una niña o niño resiliente se encuentran: mayor coeficiente intelectual y habilidades de resolución de problemas, pensamiento crítico, mejores estilos de enfrentamiento, autoeficacia, autonomía, autoestima, empatía, conocimiento y manejo de relaciones interpersonales, voluntad y capacidad de planificación y sentido del humor positivo. Además de identificar en ellos menor tendencia a la evitación de problemas, a sentimientos de desesperanza y al fatalismo.(17)

Otra perspectiva menciona que las características que determinan el funcionamiento psicológico en niñas y niños resilientes son; mayor tendencia hacia el acercamiento, mayor autoestima, autonomía e independencia, habilidades de enfrentamiento, menor tendencia a la evitación de los problemas, menores sentimientos de desesperanza y fatalismo, locus de control interno, habilidades de resolución de problemas, empatía, conocimiento y manejo adecuado de relaciones interpersonales y sentido del humor.

Por otro lado, existen factores que determinan las actitudes resilientes en niñas y niños. Los primeros son los factores protectores internos: son atributos propios que permiten disminuir las reacciones emocionales ante una situación de peligro o riesgo. Y los factores protectores externos: hacen referencia al ambiente y redes de

apoyo propias que permiten hacer frente a adversidades en la familia, amistades, docentes, escuela y comunidad.(16)

En la familia, los factores protectores dirigidas a niñas y niños son importantes en la construcción de resiliencia. En primer lugar la disposición de padres proporciona cariño y apoyo a los hijos, además de fortalecer el vínculo afectivo en las personas resilientes. Estos factores deben proporcionar seguridad, factores resilientes; como la exposición a una comunidad violenta, en donde se pone oportunidad de aprendizaje y modelos adecuados de comportamiento.(8)

En el entorno de convivencia de niñas y niños (escuela, asociaciones, servicios sociales, entre otros) existen factores de riesgo que vulneran a la persona y la ponen en riesgo de tener una inadaptación social, depresión materna, en el que los hijos de las madres tienen ocho veces más probabilidad de desarrollar desordenes depresivos en la adolescencia, la pobreza, enfermedades mentales en los padres, entre otros riesgos.(3) La tabla No. 3 ejemplifica algunos de los factores protectores más frecuentes en niñas y niños.

**Tabla No. 3 Factores protectores más frecuentes**

<b>Contexto</b>	<b>Factores protectores</b>
Infancia	Habilidades cognitivas adecuadas, incluidas en la resolución de problemas y atención
	Temperamento fácil en la infancia, capacidad de adaptación en años posteriores
	Autopercepción positiva y autoeficacia
	Confianza
	Actitud positiva en la vida
	Autorregulación de emociones e impulsos adecuada
	Capacidades valoradas socialmente y por la propia persona
Buen sentido del humor	

<b>Contexto</b>	<b>Factores protectores</b>
	Resultar atrayente para los otros
Familia	Relaciones cercanas con cuidadores adultos
	Padres con alto nivel de calidez, control y expectativas
	Clima familiar positivo con bajo nivel de conflicto entre padres
	Padres con las características expuestas en el infante
	Padres involucrados en la educación de sus hijos
Otros e iguales	Relaciones próximas con personas prosociales, competentes y proveedores de apoyo
	Contacto con iguales prosociales, que cumplen las normas
Comunidad	Escuelas eficaces
	Vínculos con organizaciones prosociales
	Barrios que ofrecen apoyo
	Altos niveles de seguridad pública
	Servicios sociales y de salud pública, adecuados y disponibles.

Dentro de los factores que fortalecen la resiliencia, además de proteger ante estresores de la vida cotidiana se encuentran el locus de control interno y el estilo atribucional en los infantes. Lo anterior permite mejorar en los niños y niñas su autoestima y autoeficacia. Estas son necesarias para construir un locus de control interno y desarrollar el optimismo. En este sentido el locus interno se traduce en la capacidad que tienen niñas y niños de verse a sí mismos y así puedan sobresalir ante sus problemas, además diversas condiciones de la vida pueden desarrollar en ellos expectativas para responder de manera adecuada a su ambiente y hacer conciencia en sí mismos sobre sus competencias.(2)

Si bien es cierto que la resiliencia es más un proceso que una característica fija que se forma desde la infancia. Esto da pie a afirmar que una niña o niño resiliente puede perder este atributo en un tiempo determinado. Así se espera que la resiliencia se mantenga con apoyo de herramientas como el aprendizaje y la personalidad.(2)

En este contexto la recomendación radica en ofrecer a niñas y niños la disminución del nivel de riesgo al que se enfrente, disminuir consecuencias negativas, promover autoestima y autoeficacia para así garantizar la confianza necesaria para afrontar problemas y dar pie a vivenciar nuevas experiencias que reduzcan los efectos de factores de riesgo.(8)

### **I.1.5. Resiliencia y salud**

En el ámbito de la salud la resiliencia es conceptualizada como una habilidad propia del individuo para recuperarse prontamente de una enfermedad o evento en salud negativo. La persona es una unidad biopsicosociocultural, para esto es necesario un equilibrio entre el cuerpo, la mente, el ambiente natural y social. Cabe señalar que la Organización Mundial de la Salud define a la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de la enfermedad” por lo cual la salud se convierte en un problema social que requiere intervenciones para disminuir riesgos o fortalecer habilidades propias en los individuos que permitan enfrentar dichos riesgos. De esta manera el propósito de la relación entre resiliencia y salud no sólo es enfrentar adversidades ante un proceso salud-enfermedad sino que también permite promover la salud mental y emocional.(17)

Dicho de otra manera, el autocuidado o mantenimiento de la salud tiene estrecha relación con el término de resiliencia, ya que una persona resiliente desarrolla habilidades que le permiten afrontar situaciones reflejadas en su salud. De esta manera un individuo resiliente es capaz de actuar rápidamente ante un riesgo lo que para la salud implica un mayor grado de protección. Así, tener capacidad de autogestión es en efecto necesario para el mantenimiento de la salud. La búsqueda de información permite auto controlar adecuadamente comportamientos en salud. Al mismo tiempo de disponer de redes de apoyo que facilitan un mayor apoyo ante una situación de riesgo. Simultáneamente, el ser positivo y asumir responsabilidades permiten un mejor manejo de la salud. En este sentido el ser

resiliente permite afrontar adversidades de la salud propia o de personas cercanas, además de recuperar y tener mayor afrontamiento ante procesos de salud-enfermedad, como es el caso del dolor. Por lo tanto la resiliencia toma importancia al prevenir y enfrentar problemas de salud que vivencia el individuo.(18)

En el caso de niñas y niños los problemas de salud más comunes relacionados a la conducta son; violencia, depresión, trastornos de conducta alimentaria, ansiedad, angustia, estrés, déficit de atención e incluso suicidio, pérdida de apegos, sólo por mencionar algunos. Así no basta tratar los problemas desde un modelo biologicista, sino que es necesario abordarlo desde una perspectiva epidemiológica social. Así la epidemiología social por medio de la investigación ha confirmado que existen personas en situación de riesgo que no presentan enfermedad gracias a la resiliencia.(17)

#### **I.1.5.1. Factores de riesgo y protección en la resiliencia**

Los factores de riesgo son condiciones ambientales y estresores que potencian la probabilidad de que una persona desarrolle características negativas en su salud física, mental y en aspectos como sociales y académicos. De manera puntual los factores de riesgo más frecuentes son las experiencias traumáticas; como la muerte de un familiar directo, la pobreza, conflictos familiares, violencia de cualquier tipo, abuso de drogas, conductas criminales o problemas de salud mental.(2)

#### **I.2. Intervención educativa**

La educación es una actividad humana, dinámica y potenciadora ligada a la cultura con múltiples propósitos, entre ellos; satisfacer las necesidades humanas, formar personas responsables ante los cambios en el mundo y adaptar a las personas a un medio. Dicho lo anterior la educación no sólo brinda conocimiento, sino también inteligencia, sabiduría, valores, símbolos, ciencia, paciencia, templanza, significación y libertad. De esta manera la educación también ayuda a las personas

a resolver sus propios problemas de manera crítica y sobrepasar barreras que impiden su desarrollo integral.(19)

A su vez, la intervención educativa es un acto cuyo objetivo es aplicar en el educando acciones que favorezcan su desarrollo integral. Para que se logre es necesario un agente (educando-educador), un lenguaje propositivo, un método para alcanzar la meta y una intencionalidad mediante procesos formales, no formales o informales.(20)

Asimismo la intervención educativa es un proceso que conlleva un cúmulo de acciones, que van desde la planificación, actualización y evaluación de una clase con la finalidad de lograr objetivos educativos en contextos determinados. De esta manera la intervención educativa integra acción, práctica y reflexión crítica en dimensiones didácticas, psicopedagógicas y organizacionales.(21)

En este sentido, para que el educador desarrolle una intervención educativa y se logren las metas de acción no es necesario un nivel de competencia técnica avanzado. Esto se logra con la propia práctica sin la obligación de tener un grado experiencia pedagógica.(20)

## **I.2.1. Teorías del aprendizaje**

### **I.2.1.1. Enfoque de Jean Piaget**

La teoría de *Jean Piaget* se fundamenta en sus ideas sobre el desarrollo cognoscitivo y las funciones que intervienen en el proceso de aprendizaje. *Jean Piaget* comprende al conocimiento como una construcción particular del individuo y que resulta de la interrelación de factores cognitivos y sociales en diferentes ambientes. De esta manera la información que es percibida del entorno, es interpretada con base a experiencias previas y transformada en conocimiento nuevo.(22)

Dicho de otra forma, el conocimiento implica un proceso gradual en el que cada experiencia procede a un nuevo esquema de asimilación y logra alcanzar un nuevo estado de equilibrio, a esto se le conoce como desarrollo cognitivo el cual simboliza el modo de conocer o pensar.(23)

Así, el desarrollo cognitivo es un proceso constante en el cual se construyen esquemas mentales desde la infancia pero con la particularidad de reconstruirse continuamente de manera más compleja por medio de estadios que forman una estructura de conjunto.(22)

El primer estadio, sensorio-motriz (0-2 años) representa el desarrollo de reflejos innatos que dan paso al desarrollo de los primeros esquemas mentales a partir de la interacción con el entorno. El segundo estadio, operaciones concretas (2-11 años) desarrolla la inteligencia representativa por medio de dos fases; la primera (2-7 años), también llamada preoperatoria da emersión a la función simbólica en la cual niñas y niños hacen uso del pensamiento en relación a los hechos y objetos que perciben de manera intuitiva ya que no poseen aún capacidad lógica. En esta fase se utilizan esquemas representativos como el lenguaje, juego simbólico, la imaginación y el dibujo. Y la segunda fase (7-12 años) también llamada de las operaciones concretas, en esta se conciben esquemas operatorios, los cuales por naturaleza son reversibles y razonan sobre las transformaciones del entorno. En esta fase, niñas y niños son capaces de clasificar, seriar y entender la noción del número, establecer interacciones cooperativas y tomar puntos de vista externos. También inicia la construcción de la moral y comienzan las estructuras lógicas. Finalmente el estadio de las operaciones formales (12 años en adelante) da pie al desarrollo de la inteligencia formal y las operaciones permiten entender el conocimiento científico con la elaboración de hipótesis y el razonamiento sin tener presentes los objetos del entorno.(22)

Sin embargo, el desarrollo de las capacidades cognitivas se adapta al propio ritmo de niñas y niños, ya que infieren procesos adaptativos al medio, la asimilación del

conocimiento y la reestructuración de los esquemas mentales. Además de la propia motivación que tienen los educandos que es inherente e imposible de manipular por el educador.(24)

### **I.2.1.2. Enfoque de Vygotsky**

La teoría del aprendizaje social de *Vygotsky* sustenta que el aprendizaje es resultado de la interrelación individuo-entorno en el que cada persona hace conciencia de quién es por medio de símbolos que permiten desarrollar un pensamiento gradualmente complejo dentro de la sociedad en la que interactúa.(25)

Las aportaciones de *Vygotsky* sustentan que el desarrollo cognitivo está coartado por la cultura y la sociedad en el que las personas nacen y se desarrollan. Por esta razón los procesos de aprendizaje no serán igual en regiones geográficas radicalmente diferentes. Así la cultura es primordial para el desarrollo de la inteligencia. Niñas y niños a partir de su interacción social en la que participan padres, tutores y amigos configuran su comportamiento en relación a las instrucciones y códigos que reciben de quienes les rodean. Dicho de otra forma el aprendizaje es orientado por la cultura que da forma al comportamiento esperado desde la niñez.(24)

*Vygotsky* enfatizó que los procesos psíquicos (de pensamiento y aprendizaje) que las personas desarrollan, primero tienen una condición interpsicológica derivada de experiencias sociales, para posteriormente adquirir una condición interpsicológica y formar una individualidad en el desarrollo ser humano. Por lo tanto, el desarrollo psíquico de las personas es guiado por la enseñanza, en este contexto *Vygotsky* argumenta que el aprendizaje no solo es condicionado por la sociedad, sino que el propio individuo, de forma independiente, es capaz de resolver problemas de acuerdo a su nivel de desarrollo bajo la guía de una persona más capaz (adultos, compañeros o maestros).(26)

### **I.2.2. Aprendizaje significativo**

Por lo que se refiere al aprendizaje significativo, este engloba todo un proceso de construcción de significados en las personas, que van desde la adquisición, asimilación y retención de conocimiento. Su principal representante *David Ausubel* afirmó que el aprendizaje significativo se desarrolla mediante la adquisición de conocimientos nuevos (símbolo, concepto, proposición, modelo mental, imágenes), los cuales al interactuar con los conocimientos previos crean nuevos significados en la estructura cognitiva humana.(27,28)

Dicho lo anterior, conviene subrayar que para que se logre el aprendizaje significativo es necesario que exista material didáctico con significado lógico que logre integrar asertivamente el conocimiento en los alumnos, además de que deben coexistir ideas de fondo, actitud reflexiva o crítica y predisposición por aprender que dé pie a la interrelación de conocimientos.(27)

A continuación, se muestran otras posturas relevantes del aprendizaje significativo. En primer lugar se tiene al conductismo de *Skinner*, el cual argumenta que el comportamiento es controlado por las consecuencias, es decir existe un estímulo que provoca una respuesta y por lo tanto una conducta positiva o negativa en la persona, sin embargo esta postura se acota sólo en los comportamientos esperados en los alumnos y dejando de lado los procesos mentales de aprendizaje. En segunda instancia se encuentra *Paulo Freire*, este autor critica a la educación bancaria, la cual limita el desarrollo integral de los estudiantes al mecanizarlos y propone una perspectiva pedagógica que empodere y de autonomía a los sujetos. En tercer lugar *Neil Postman*, se basa en el conocimiento precedente para dar efecto al nuevo aprendizaje, no obstante la educación clásica es criticada ya que se continúa enseñando con conceptos aislados de la realidad social. Finalmente *Don Finkel*, refuta al modelo narrativo de enseñanza (inferencia de conocimiento educador-educando). A su vez, propone un modelo que permite estimular la

búsqueda de conocimiento donde se situé al docente como mediador para que el alumno logre aprender a aprender.(29)

### **I.2.2.1. Condiciones para el aprendizaje significativo**

En lo que se refiere a las circunstancias necesarias para lograr el aprendizaje significativo, son necesarias dos condiciones; el material de aprendizaje y la actitud del educando por aprender. Definitivamente se espera una estructura lógica y adecuada en relación al material de aprendizaje a utilizar en clase, por lo que es necesario partir de la preparación de la clase en donde se ajuste material didáctico coherente con el tema apropiado y con profunda relación a la estructura cognitiva del educando, ejemplos de ello son libros, artículos, talleres y material multimedia. Al mismo tiempo este material puede ser o no significativo sino existe disposición del educando por aprender. De esta manera se espera que cada estudiante tenga implícito el deseo por relacionar nuevos conocimientos con los previos. En este sentido deben existir estas dos condiciones fundamentales para lograr el aprendizaje significativo.(28)

### **I.2.2.2. Desarrollo cognoscitivo**

La cognición es una serie de procesos interrelacionados mediante los cuales se obtienen y utilizan conocimientos conectados con el mundo, este no sólo abarca el pensamiento sino también la percepción, el recuerdo y la comprensión; el desarrollo cognoscitivo designa el crecimiento y perfeccionamiento de estos procesos.

De esta manera como lo menciona *Piaget* una niña o niño es un científico activo que interactúa con el ambiente y aprende estrategias de pensamiento cada vez más complejas. Así niñas y niños activos y constructivistas, a menudo dan la impresión de trabajar solo cuando resuelven problemas y se forman conceptos. Sin embargo, también son seres sociales que aprenden de sus interacciones con sus semejantes.

De esta manera se puede afirmar que el desarrollo cognoscitivo durante la infancia es un aprendizaje en el que se guían y comprenden habilidades en niñas y niños.

Desde el punto de vista de *Vygotsky*, este autor definió dos niveles del desarrollo cognoscitivo: el primer nivel es el real del desarrollo y determina la solución independiente de problemas existentes y el segundo nivel es el de desarrollo potencial, este es determinado por el tipo de problemas que se puedan resolver bajo la guía de adultos o en colaboración con un compañero más capaz.

Niñas y niños aprenden conforme crecen, desarrollan capacidades en las estructuras cognoscitivas las cuales se modifican por medio de las experiencias y estímulos. En otras palabras el desarrollo cognoscitivo ocurre con la reorganización de las estructuras como consecuencia de procesos adaptativos al medio, a partir de la asimilación de experiencias y acomodación de las mismas de acuerdo con conocimiento previo, de esta manera se logra el aprendizaje.(30)

### **I.2.3. El juego y aprendizaje**

Durante los primeros años de vida, la niñez es la edad indicada para que el aprendizaje se adquiera de manera rápida y definitiva, a partir de aquí es cuando se comienzan a desarrollar las actitudes y a formar la personalidad de las niñas y los niños con base a la posesión de modelos identificados en la sociedad.

La actividad lúdica denominada así en psicología o comúnmente conocida como juego, es considerada una herramienta recreativa y educativa primordial de aprendizaje en la infancia, ya que esta ayuda a favorecer la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad.

De esta manera el juego es considerado como un recurso educativo que si se sabe emplear adecuadamente enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje de niñas y niños en los diferentes grados escolares, ya que jugar y aprender son dos

acciones relacionadas, y así son un elemento que da lugar a un ambiente ameno en clase y hace que las y los alumnos se sientan más cómodos y abiertos al aprendizaje.(31)

Es mediante la actividad lúdica que niñas y niños expresan sus emociones tales como la alegría, el placer, el gozo y la satisfacción. Se debe percibir como parte integral del desarrollo humano, existen dos aspectos importantes para ponerla en práctica; la primera: que no debe de incluirse solo en el tiempo libre, y la segunda: si ser interpretada como juego únicamente.

Por otra parte, es conveniente abordar que por medio de la actividad lúdica niñas y niños desde edades tempranas forman su criterio de razonamiento y de actuar en situaciones que les rodean, también crean una expectativa de lo que será su propio desarrollo humano. Así la estrategia lúdica utiliza el juego como un medio para llegar a la generación de conocimientos, con la finalidad de que el aprendizaje que se adquiere se vuelva significativo, ya que se tiene la experiencia de poder experimentar, probar, crear y recrear. Además con el ejercicio del juego se manifiesta el estado de ánimo de las personas y la propia percepción que se tiene de las cosas, lo cual permite desarrollar la inteligencia emocional que es aquella con la que se enfrentan las situaciones que se viven con una adecuada aceptación para que no repercutan de manera perjudicial en los diversos aspectos del desarrollo de las personas.(32)

En la infancia la actividad lúdica interviene en la estimulación y creatividad, lo que permite que niñas y niños conozcan su entorno, pero conjuntamente descubrirán su propia personalidad. La actividad lúdica influye en el desarrollo integral de las personas, en el aspecto biológico estimula las fibras nerviosas, contribuye al desarrollo del sistema muscular y nervioso, al crecimiento del cerebro; desde el punto de vista psicomotor, el juego desarrolla los sentidos, la fuerza, el control muscular, el equilibrio, la percepción y la confianza en el uso del propio cuerpo, y tiene como resultado la autonomía del ser; en el aspecto intelectual se obtienen

nuevas experiencias de las cuales se pueden tener resultados asertivos o erróneos y aprender de esta manera a solucionar problemas; desde el punto de vista del desarrollo afectivo o emocional, es una actividad que permite expresar libremente, guiar la energía positivamente y descargar tensiones, también constituye un importante factor de equilibrio, dominio de sí mismos y adquisición del sentimiento de la propia valía; y en el lenguaje, es un destacado medio de expresión de sus experiencias, habilidades y de los pensamientos que ocupan la mente.(31)

Otro de los objetivos del juego es la socialización, de tal modo que al mismo tiempo se obtengan normas éticas de importancia relevante que lleven a establecer las relaciones sociales y logren una aceptación del resto de la sociedad, al ejercer el respeto y otros valores.

La esencia de la actividad lúdica se encuentra en las características que la definen y que deben cumplirse para sea considerada como tal:

- Debe permitir expresarse libremente y en variedad a quien la practica
- Dar la posibilidad de que aparezca la espontaneidad en algún momento de su práctica al permitir poder llevar lo que se percibe en la realidad a algo que está en la imaginación
- Su creación debe estar enfocada en satisfacer el aspecto emocional durante la etapa infantil.(33)

#### **I.2.4. Intervención educativa en resiliencia**

En el campo de la salud, una intervención educativa tiene la intención de informar y lograr en la población hábitos saludables, cambios ambientales y formación de recursos humanos y de investigación. Así, la intervención educativa es considerada como un apoyo elemental para la atención sanitaria. Desde la formación de hábitos, conocimientos, y cambios de comportamiento en atención de factores de riesgo de

enfermedades o adicciones, cuidados y hábitos de enfermedades específicas, inclusión social, necesidades educativas especiales, entre otras.(34,35)

En el caso de la infancia, la importancia de la intervención educativa radica en que muchas de las problemáticas en salud se desarrollan y adhieren firmemente desde edades tempranas de manera que intentar cambiar comportamientos en una edad adulta resulta mucho más difícil.(34)

Por otro lado se encuentra la resiliencia, conceptualizada como un proceso de resistencia ante alguna adversidad. En el ámbito de la educación la resiliencia es una técnica de intervención educativa que potencializa el desarrollo humano al brindar y fortalecer factores protectores que pueden afrontar riesgos en las personas (como ejemplo; la deserción escolar, aprovechamiento académico, violencia o adicciones). Así la relación educación-resiliencia ha tenido como fin alentar en la colectividad habilidades, capacidades, adaptación positiva, enfrentamiento efectivo y respuestas exitosas en diferentes procesos sociales y psíquicos.(36)

Ahora bien, más allá de conocer los componentes de la resiliencia, existe una discusión a la hora de unificar las distintas definiciones y perspectivas de la resiliencia y más aún una profunda confusión al intentar potenciarla o fortalecerla. De esta manera que se ha concluido en la mayoría de las investigaciones que los componentes esenciales de un ser resiliente son: atributos propios, aspectos de la familia y características de su gran ambiente social. A partir de esto es como se puede ofrecer un resultado positivo.(2)

Dicho lo anterior, el consolidar competencias personales y académicas para incrementar conocimientos y habilidades en estudiantes vulnerables a diversos riesgos es necesario para lograr en ellos igualdad de oportunidades, fortalecimiento personal y motivación, para así hacer frente a riesgos al fortalecer la resiliencia. Para lograr lo anterior es necesario contar con herramientas que empoderen a los

estudiantes en donde la escuela, después de la familia, es el ambiente propicio para que ellos vivencien las condiciones que fortalecen su resiliencia.(4)

En este contexto, los educadores ocupan un papel clave en la disminución de riesgos y mejora de la capacidad de afrontamiento en estudiantes de múltiples entornos educativos, al abordar temas como; autoestima, competencias sociales y la capacidad del dar sentido o el sentido del humor, con el propósito de formar personas resilientes.(37)

A su vez, se ha propuesto un método para fortalecer la resiliencia por medio de tres pasos: 1) enriquecer vínculos, 2) fijar límites claros y firmes, 3) enseñar habilidades para la vida,4) brindar afecto y apoyo, 5) establecer y transmitir expectativas elevadas y 6) brindar oportunidades de participación significativa. En conjunto estos pasos permiten disminuir riesgos y construir la resiliencia.(4)

Así mismo, otra de las maneras de fortalecer la resiliencia y prevenir daños o en su defecto repararlos, es por medio de la mejora de sistemas adaptativos. Para esto es vital aplicar estrategias orientadas al riesgo que ayuden a disminuir factores estresantes, también estrategias orientadas a la calidad que logren aumentar la accesibilidad con calidad de los recursos que permitan un desarrollo adecuado durante la infancia y estrategias orientadas en procesos con el propósito de aumentar la autoconfianza y el autocontrol.(6)

Como se puede observar, la resiliencia y su intervención están relacionados con actitudes y diferentes modelos, que las personas ofrecen y desarrollan para fortalecer la resiliencia. En el caso específico de niñas y niños y su desarrollo resiliente depende en gran medida de adultos relevantes de su entorno. De esta manera se propone impulsar en ellas y ellos las siguientes capacidades:

- Competencias sociales: potenciar la capacidad empática y flexibilidad ante sus semejantes a pesar de las barreras culturales que puedan existir.

- Capacidad de comunicación: tener una perspectiva diferente de los hechos.
- Capacidad de resolver problemas: de manera autónoma o al solicitar ayuda de manera objetiva.
- Capacidad de tomar conciencia de la realidad: entender el origen de la opresión y de qué manera se puede escapar de ella.
- Capacidad de autonomía: impulsar la identidad propia y el actuar independiente, fomentar el autocontrol de las situaciones y enseñar la responsabilidad de lo que depende del ser propio. Dejar de lado los pensamientos dañinos lo que permite dejar de lado la negatividad y facilitar el crecimiento personal.
- Capacidad de creer en un futuro positivo al fortalecer la perseverancia y el optimismo, además de desarrollar la esfera espiritual.

Pero, finalmente cómo es posible implementarlo en la infancia. Esto se puede lograr al analizar los factores protectores que favorecen en la infancia los comportamientos de resiliencia. En primer lugar se necesita un adulto capaz de manifestar una actitud de compasión ante las adversidades que pueda vivenciar una niña o niño. Esta persona puede ser un miembro de la familia, un tutor o un docente que sirva como un modelo positivo. Así mismo la escuela es el lugar idóneo en donde se fomentan las relaciones positivas en docentes, alumnos y padres de manera interrelacionada.

Por otro lado, cuando los educadores de la resiliencia informan a una niña o niño de los resultados que pueden lograr, de las capacidades que tiene, se espera que de verdad lo logren, ya que se están dando razones para que ellas y ellos creen en sí mismos. De esta manera en aquellas personas a las que siempre se les ha maltratado verbalmente difícilmente logran tomar auto confianza y aumentar su autoestima.

Otro de los componentes que permiten fortalecer la resiliencia es la oportunidad de participación. A las niñas y niños se les invita que sean actores de su propia vida y no solamente consumidores de diversas ayudas. También es importante fomentar

la resolución de problemas desde los de fácil a difícil resolución con el apoyo de diversos métodos.

Es cierto que existen muchas propuestas que permitan aumentar y desarrollar el bienestar en niñas y niños, sin embargo aún es necesario implementar nuevas metodologías que permitan fortalecer la evidencia ya existente. Entre las intervenciones más sobresalientes se enlistan las siguientes:

- Intervenciones positivas sobre el pasado: técnicas narrativas, intervenciones basadas en la gratitud, entrenamiento en memoria autobiográfica positiva, intervenciones basadas en el perdón.
- Intervenciones positivas sobre el futuro y el desarrollo de potencialidades: basadas en la esperanza, intervenciones basadas en metas e intervenciones basadas en fortalezas
- Terapias de bienestar
- Terapias de calidad de vida
- Terapia positiva para la depresión.

De igual modo, existen otras propuestas que permiten orientar la práctica para el fortalecimiento de la resiliencia:

- Prevenir los riesgos: es una vulnerabilidad a la que cierto grupo puede estar expuesto. Así los programas puede orientarse a liminar o limitar los riesgos y amenazas para la infancia.
- No hay fatalidad: no hay determinismo absoluto. Ante situaciones difíciles, muchas veces se puede encontrar un camino de resiliencia. Al implementar diversas acciones de prevención se deben favorecer competencias que permitan desarrollar una resiliencia.
- Cambiar de mirada: una perspectiva diferente sobre las personas y sus capacidades.

- Favorecer la resiliencia de una persona cercana: los vínculos permiten la construcción de la resiliencia, ya sea mediante el apoyo de un amigo, familiar o red de conocidos.

Al fortalecer la resiliencia se muestra la importancia del vínculo y la solidaridad. Además se crea una perspectiva diferente de la prevención, en el que no se ve a las niñas y niños como víctimas potenciales sino como personas con habilidades propias para desarrollar su propia resiliencia, capaces de reproducirlo en otras personas.

A continuación se ejemplifican investigaciones que han abordado la resiliencia en niñas y niños por medio de intervención educativa.

Un estudio en Chile, desarrolló un programa recreativo en estudiantes de primaria que permite abordar la resiliencia y sus dimensiones al mejorar la autoestima, las redes sociales e individuales. Así, se afirma que una persona que forme redes de apoyo produce un entorno positivo que permite afrontar los problemas de mejor manera. La investigación evidencia que la intervención educativa puede causar efectos positivos en las personas y concluye que al fortalecer la resiliencia se previene la vulnerabilidad frente a factores de riesgo que conducen a problemas como la corrupción, la drogadicción, delincuencia, violencia, entre otros.(38)

Otro ejemplo que ilustra la intervención de la resiliencia es un estudio desarrollado en México, este demostró que mediante la aplicación de talleres se aprende y fortalece la resiliencia al orientar a estudiantes escolares en el logro de sus metas personales, ser auto-eficientes, ser optimistas, apoyarse de la fe religiosa y mostrar actitud positiva. La investigación afirma que la importancia de abordar la resiliencia radica en proteger la salud emocional desde edades tempranas, en donde niñas y niños aprenden a dar solución a situaciones difíciles al favorecer su desarrollo humano y su salud mental.(39)

Al considerar lo anterior, el enfoque actual de la resiliencia está basado en un modelo de promoción, con el objetivo de incrementar características y factores resilientes en personas en riesgo y promover un desarrollo sano. Sin embargo, es imposible fortalecerlo de manera independiente, ya que todos estos factores se encuentran interrelacionados. De esta forma el aplicar la resiliencia de manera educativa es una propuesta de solución a los principales problemas sociales en miras de lograr y desarrollar en las personas un futuro prometedor con oportunidades y bienestar. Se debe agregar también que la mayoría de los programas están basados principalmente en la lúdica, ya que a partir de esta se pueden lograr cambios positivos en diferentes grupos sociales.(5)

Finalmente, para abordar la resiliencia y la salud es necesario tener una perspectiva multi e interdisciplinaria con profesionales de enfermería, odontología, medicina, trabajo social, sociología, antropología, economía, derecho, educación y psicología.

Así cada profesional aporta elementos propios de su disciplina que permiten desarrollar de manera positiva habilidades resilientes en las personas.(17)

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### II.1. Argumentación

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad. La salud es uno de los derechos humanos y un objetivo social de gran relevancia en todo el mundo. Sin embargo, para alcanzar el goce pleno de la salud es necesaria la intervención de muchos sectores sociales y económicos.

En este contexto del concepto de salud, la resiliencia es el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan acceder al bienestar psicofísico a pesar de las adversidades. Así la resiliencia obedece a cualidades positivas del proceso interactivo del sujeto con sus semejantes.

Ahora bien, cada persona en el desarrollo de su propia vida es susceptible a vivenciar experiencias y enfermedades como cáncer, sida, violaciones, asaltos, parálisis, catástrofes naturales, pérdida de apegos fuertes como hijos, parejas y padres, pérdida del empleo, terrorismo, entre otros. En ese sentido, la resiliencia y su fortalecimiento se ocupan de identificar los modos en que la gente supera la adversidad y el dolor.(40)

A su vez estas experiencias también son visibles desde la infancia y en específico en la edad escolar. Dentro de las características de la infancia escolar, se encuentra que su principal función es el aprender de las habilidades de la vida diaria, en específico las del quehacer escolar. En esta etapa es común observar la aprobación de sus pares, docentes y cuidadores por pertenecer a un grupo social, se manifiestan fenómenos como la inferioridad, las limitaciones, las burlas, demostración de incapacidades y la inseguridad, además de algunas enfermedades. Lo anterior provocará sentimientos negativos en el afecto, autoestima y disminución en el deseo de lograr metas personales. Sumando lo

anterior comienzan los primeros cambios de la pubertad; el organismo cambia y aparecen los primeros rasgos sexuales secundarios, nuevas emociones e intereses.

Una de las propuestas para fortalecer a niñas y niños resilientes es la educación. Se plantea promover en las familias valores y expresión del amor incondicional. Usar límites, comportamientos tranquilizadores y observaciones verbales para ayudar a la infancia a tener un mejor control de sus sentimientos, en especial los sentimientos negativos y sus efectos impulsivos. Desarrollar comportamientos consecuentes que fomenten los valores y normas que incluyan a los factores de la resiliencia. Propiciar la comunicación de hechos, expectativas, sentimientos y problemas para que se discutan y compartan. Así mismo se debe fortalecer el desarrollo de la autonomía con el apoyo de las relaciones interpersonales. Equilibrar las consecuencias o sanciones de errores con cariño y comprensión, así si una niña o niño erran sin sentir angustias o temor de la pérdida de aprobación o amor. Mantener comunicación acerca de sus nuevas expectativas y desafíos que impulsen la independencia propia. Provocar impulsos de responsabilidad ante sus acciones, promover la confianza y el optimismo sobre los resultados deseados. Además de desarrollar la flexibilidad y de esta manera se pueda elegir entre diferentes factores de resiliencia como una respuesta a situaciones adversas.(41)

De acuerdo a lo anterior, se realiza la siguiente pregunta de investigación:

## **II.2. Pregunta de investigación**

**¿Cuál es el nivel de resiliencia y su fortalecimiento a través de una intervención educativa en escolares que asisten a la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis” de la ciudad de Toluca en el 2019?**

### **III. JUSTIFICACIONES**

#### **III.1. Académica**

Porque este trabajo de tesis es parte de la acreditación para obtener el diploma de Especialista en Salud Pública.

#### **III.2. Educativa**

Porque Información sobre resiliencia en la infancia y cómo fortalecerla es escasa, es necesario ampliar el marco de referencia que permita a los profesionales de interés educativo el guiar a la infancia a sobreponerse ante situaciones difíciles.

#### **III.3. Científica**

Porque existe poca evidencia sobre intervenciones educativas en resiliencia con fundamento científico. Además es necesario fortalecer y crear nuevas líneas de generación y aplicación del conocimiento en la Salud Pública.

#### **III.4. Social**

Porque al abordar la resiliencia, no solo tiene beneficios en la salud, sino también en aspectos de desarrollo humano como la felicidad, estatus económico, disminución de la pobreza, fortalecimiento de la ciencia, empleo, disminución de la violencia, entre otros. De esta manera una intervención educativa para la resiliencia aporta múltiples beneficios a la sociedad misma a largo plazo.

## **IV. HIPÓTESIS**

### **IV.1. Hipótesis de trabajo**

En escolares que asisten a la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis” el nivel de resiliencia predominante es moderada en más del 50 por ciento de los casos y se fortalecerá a través de una intervención educativa llegando a ser de un nivel alto en más del 50 por ciento de los casos.

## **V. OBJETIVOS**

### **V.1. Objetivo General**

Analizar el nivel de resiliencia predominante y su fortalecimiento posterior a una intervención educativa realizada en escolares que asisten a la primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

### **V.2. Objetivos específicos**

- Determinar el nivel de resiliencia en escolares de la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis”.
- Diseñar e implementar una intervención educativa basada en las dimensiones y pilares de la resiliencia y factores de protección interno dirigida a escolares.
- Evaluar el nivel de resiliencia en escolares para medir los resultados de la intervención educativa
- Relacionar el nivel de resiliencia en escolares con la edad
- Relacionar el nivel de resiliencia en escolares con el género
- Relacionar el nivel de resiliencia en escolares con el grado escolar
- Relacionar el nivel de resiliencia en escolares con el rendimiento académico
- Relacionar el nivel de resiliencia en escolares con el nivel socioeconómico

## VI. MÉTODO

### VI.1. Tipo de estudio

Longitudinal, descriptivo, prospectivo y cuasi-experimental.

### VI.2. Diseño de estudio

El estudio se realizó en el período de junio 2019 - mayo 2020. En escolares de cuarto, quinto y sexto grado de la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis” del turno vespertino en la ciudad de Toluca, México que aceptaron el asentimiento y consentimiento informado para participar en el estudio.

A cada niña y niño se le aplicó por parte del investigador el Cuestionario de Resiliencia para niños y adolescentes (Anexo1) para determinar el nivel de resiliencia (baja, moderada y alta) antes y después de realizar una intervención educativa para la resiliencia, esta se desarrolló mediante talleres de 40 minutos cada uno y con un total de 11 sesiones. Los talleres englobaron las dimensiones y pilares de la resiliencia, así como los factores de protección interno.

### VI.3. Operacionalización de variables

Variable	Definición teórica	Definición operacional	Nivel de medición	Indicadores	Ítems
Nivel de Resiliencia	Nivel de capacidad que tienen los grupos o personas de sobreponerse a los resultados adversos	Nivel de capacidad de niñas y niños de sobreponerse y adaptarse ante adversidades y de desarrollar competencia social,	Cualitativa ordinal	Resiliencia baja: 32 a 74 puntos Resiliencia moderada: 75 a 117 puntos Resiliencia alta: 118 a 160 puntos	Factores protectores internos: 25,21,20,27, 24,18,17,30, 28,26,23,29, 31,32 Factores protectores externos:

Variable	Definición teórica	Definición operacional	Nivel de medición	Indicadores	Ítems
		académica y vocacional			13,15,12,4,14,16,10,6,1,11,5 Empatía: 22,19,7,8,9,2,3
Intervención educativa	Acto cuyo objetivo es aplicar en el educando acciones que favorezcan su desarrollo integral	Conjunto de sesiones a modo de taller basadas en las dimensiones y pilares de la resiliencia y factores de protección interno que tienen como propósito fortalecer la intervención educativa	Cualitativa nominal	Actitud positiva Afrontamiento Sentido del humor y Creatividad Empatía e Iniciativa Flexibilidad Perseverancia Autoeficacia, Introspección y Autoestima Optimismo Orientación Resolución de problemas y Pensamiento Crítico Autorregulación de emociones Autonomía Relaciones interpersonales y Moralidad	Sesión 1 Sesión 2 Sesión 3 Sesión 4 Sesión 5 Sesión 6 Sesión 7 Sesión 8 Sesión 9 Sesión 10 Sesión 11 Sesión 12 Sesión 13
Edad	Años de vida cronológica de una persona	Años cumplidos en el momento de la aplicación de los instrumentos	Cuantitativa discreta	8 9 10 11 12	(1) (2) (3) (4) (5)

Variable	Definición teórica	Definición operacional	Nivel de medición	Indicadores	Ítems
Género	Construcción sociocultural que determina en hombres y mujeres características de comportamientos, valores y actitudes a partir de la diferenciación sexual	Percepción propia de la persona sobre su rol social	Cualitativa nominal	Femenino Masculino	(1) (2)
Grado escolar	Se refiere a cada una de las etapas en que se divide un nivel educativo. A cada grado corresponde un conjunto de conocimientos	Grado escolar que este cursando al momento de aplicar el proyecto	Cualitativo ordinal	Cuarto grado Quinto grado Sexto grado	(1) (2) (3)
Rendimiento Académico	Evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar.	Promedio general al momento de aplicar el proyecto	Cualitativa ordinal	6.0 a 6.9 7.0 a 7.9 8.0 a 8.9 9.0 a 10.0	(1) (2) (3) (4)
Ingreso económico	Total de ingresos monetarios que una	Ingreso económico mensual reportado al	Cualitativa ordinal	< de \$1,000 De \$1,000a \$1,999	(1) (2) (3)

Variable	Definición teórica	Definición operacional	Nivel de medición	Indicadores	Ítems
	persona o familia percibe mensualmente	momento de aplicar el estudio		De \$2,000 a \$2,999 De \$3,000 a \$3,999 De \$4,000 a \$4,999	(4) (5)

#### VI.4. Universo de trabajo y muestra

Escolares que asisten a la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis”, durante el período agosto – diciembre 2019. La muestra fue no probabilística a conveniencia.

##### VI.4.1. Criterios de inclusión

- Escolares de cuarto, quinto y sexto grado de primaria
- Que asisten a la primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis” en el turno vespertino
- Que aceptaron participar en el estudio
- Que aceptaron contestar el instrumento y participar en la intervención educativa previa autorización asentimiento informado y consentimiento informado autorizado por sus padres
- Que firmaron la hoja asentimiento informado
- Padres que firmaron la hoja de consentimiento informado

##### VI.4.2. Criterios de exclusión

- Escolares que no firmaron la hoja de asentimiento informado, aunque hayan aceptado participar
- Padres que no firmaron la hoja de consentimiento informado

### **VI.4.3. Criterios de eliminación**

- Escolares que entregaron incompleto el cuestionario
- Escolares que no asistieron al 80% de los talleres

### **VI.5. Instrumento de investigación**

Para determinar las características sociodemográficas se utilizó una cédula de recolección de datos.

Para establecer el nivel de resiliencia se utilizó el Cuestionario de Resiliencia para niños y adolescentes.

#### **VI.5.1. Descripción**

La cédula de recolección de datos obtiene las variables: nombre, género, edad, nivel socioeconómico, rendimiento académico y grado escolar.

El cuestionario de resiliencia para niños es un instrumento autoinforme que consta de 32 reactivos, de opciones de respuesta tipo Likert de cinco puntos (el valor 1 indica nunca, el 2 algunas veces, el 3 indeciso, el 4 la mayoría de las veces y el 5 siempre). Este instrumento puede aplicarse de manera individual o colectiva y no hay un límite en condiciones favorables. Pero el tiempo aproximado es de 20 a 30 minutos en condiciones favorables. La tarea que tiene que hacer el niño es colocar una cruz en alguna de las columnas de las opciones de respuesta, para cada afirmación de acuerdo a lo que considere de sí mismo.

La prueba incluye habilidades, actitudes y atributos clave que se encuentran en las personas resilientes y ayudará a identificar las áreas en las que se es fuerte y las áreas que se necesita reforzar.

El cuestionario puede ser usado en niñas y niños a partir de los 7 hasta los 15 años. No hay respuestas buenas o malas.

Para calificar el cuestionario, primero se da valor a cada una de las opciones de respuesta (1-5). Se suman los reactivos para conocer el nivel de resiliencia:

Total nivel resiliencia Puntuación: mínima 32, máxima 160

Resiliencia baja: 32 a 74 puntos

Resiliencia moderada: 75 a 117 puntos

Resiliencia alta: 118 a 160 puntos.(42)

### **VI.5.2. Validación**

El instrumento fue validado con una muestra de tipo intencional, en la que se evaluaron un total de 542 niños (282 hombres y 260 mujeres), entre 11 y 13 años de edad de 477 escuelas públicas y 65 privadas de la zona urbana de las ciudades de Toluca y Metepec, Estado de México. Al momento de la aplicación se encontraban cursando el sexto año de primaria, de turno matutino y vespertino.

Para establecer la validez y confiabilidad, se realizaron análisis de frecuencias y obtención de medidas de tendencia central y de dispersión por reactivo, para observar la distribución de las respuestas dadas por los participantes.

El modelo de solución encontrado fue de nueve factores y de acuerdo al punto de quiebre de la varianza 37.82%, la composición factorial fue de tres dimensiones. Con un criterio de pesos factoriales superiores a 40 y con un mínimo de tres reactivos por factor se obtuvo una confiabilidad de la prueba total a través de Alpha de Cronbach de = .9192

El primer factor hallado se le denominó factores protectores internos, debido a que denota habilidades para la solución de problemas. El segundo factor se le denominó

factores protectores externo, se refieren a la posibilidad de contar con apoyo de la familia. Finalmente, el tercer factor denominado empatía porque mide comportamiento altruista y prosocial.(11)

### **VI.5.3. Aplicación**

El instrumento fue autorizado por la autora para su aplicación. El instrumento fue aplicado por el tesista de manera directa a todas las niñas y los niños de la escuela primaria en el turno vespertino que cumplieron los criterios de inclusión.

### **VI.6. Límite de tiempo y espacio**

Junio 2019 - mayo 2020 en la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis” de la ciudad de Toluca, México.

### **VI.7. Desarrollo del proyecto**

Se aplicó el método de encuesta en la recolección de la información, se utilizó el cuestionario de resiliencia para niños y adolescentes, el espacio en donde se aplicó fue en el aula de clase de las y los participantes de los grupos cuarto, quinto y sexto grado de la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis” del turno vespertino en el 2019. Posterior a ello se ejecutaron 13 sesiones a modo de taller para implementar la intervención educativa. La intervención se basó en las dimensiones y pilares de la resiliencia y factores de protección interno, cada sesión tuvo una duración de 40 minutos, para ello se diseñaron cartas descriptivas que incluyen los diferentes objetivos, técnicas, procedimientos y recursos a desarrollar en cada sesión, además se utilizaron herramientas del juego para lograr un aprendizaje significativo. Una vez finalizada la intervención se volvió a aplicar el cuestionario de resiliencia para niños y adolescentes para evaluar la intervención. Cada sesión de la intervención educativa se resume en la siguiente tabla.

### VI.7.1. Sesiones de la intervención educativa

<b>Sesión</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>
1	Actitud positiva (Anexo 4)	40 min.
2	Afrontamiento (Anexo 5)	40 min.
3	Sentido del humor y Creatividad (Anexo 6)	40 min.
4	Empatía e Iniciativa (Anexo 7)	40 min.
5	Flexibilidad (Anexo 8)	40 min.
6	Perseverancia (Anexo 9)	40 min.
7	Autoeficacia, Introspección y Autoestima (Anexo 10)	40 min.
8	Optimismo (Anexo 11)	40 min.
9	Orientación (Anexo 12)	40 min.
10	Resolución de problemas y Pensamiento Crítico (Anexo 13)	40 min.
11	Autorregulación de emociones (Anexo 14)	40 min.
12	Autonomía (Anexo 15)	40 min.
13	Relaciones interpersonales y Moralidad (Anexo 16)	40 min.

### VI.8. Diseño de análisis

Se realizó una revisión y corrección de la información. Se clasificó y tabularon los datos. Se elaboraron cuadros y gráficas por tipo de variable. Se redactaron los resultados conclusiones y recomendaciones.

## VII. IMPLICACIONES ÉTICAS

El estudio se llevó a cabo de acuerdo a la última actualización de la declaración de Helsinki (Acuerdos de Fortaleza Brasil, 2013), cuya información fue de carácter confidencial. Además de los criterios de la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos. La aplicación de los instrumentos y la intervención educativa se realizaron en niñas y niños de la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis”, previa autorización de los directivos de la institución educativa.

Segundo, a los padres o tutores se le dio a conocer el objetivo del estudio a través de la carta de consentimiento informado (Anexo 2), así como a las niñas y niños participantes a través de la carta de asentimiento informado (Anexo 3), la cual fue autorizada y/o firmada por cada uno de ellos.

## VIII. ORGANIZACIÓN

Tesista:

Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Director de Tesis:

PH. D. Mario Enrique Guzmán

Codirector de Tesis:

M. En C.C. Guillermo García Lambert

## IX. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de aplicar los diferentes criterios de inclusión, exclusión y eliminación establecidos en el diseño metodológico, el estudio contó con un total de 55 participantes de la escuela primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019-2020, pertenecientes a los grupos de cuarto, quinto y sexto grado a fin de realizar una intervención educativa para la resiliencia.

Se conformó una base de datos en el programa Excel y el análisis estadístico se realizó en el programa SPSS Statistics, los resultados fueron los que a continuación se describen y discuten.

La media de edad de los participantes fue de 10.2 años. 30 participantes fueron del género femenino (54.5%) y 25 del género masculino (45.5%).

Con respecto al objetivo general y después de aplicar la intervención educativa, se tiene que los participantes con un moderado nivel de resiliencia disminuyeron al transitar de un 38.2% a un 5.5%, mientras que los participantes con un alto nivel de resiliencia aumentaron al pasar de un 58.2% a un 94.5% durante la medición pretest-postest. Por lo que la intervención educativa efectuada aumentó los niveles de resiliencia de los escolares que participaron en el estudio.

Por lo anterior, la hipótesis de trabajo propuesta, que a la letra dice: En escolares que asisten a la escuela primaria “Profr. Fernando Aguilar Vilchis” el nivel de resiliencia predominante es moderada en más del 50 por ciento de los casos y se fortalecerá a través de una intervención educativa llegando a ser de un nivel alto en más del 50% de los casos, no se demostró en su totalidad, ya que al inicio del estudio el nivel de resiliencia predominante fue alta (58.2%), sin embargo al finalizar el estudio más del 50% de los casos se encontró en un nivel alto de resiliencia, lo cual comprueba que mediante la aplicación de la intervención educativa se fortaleció el nivel de resiliencia en los escolares (Cuadro y Gráfica 1).

En relación a la edad, se observa que los participantes de 9 años con resiliencia alta después de la intervención pasaron de un 10.9% a un 21.8% (rango: 10.9), mientras que los participantes de 11 años con resiliencia alta pasaron de un 21.8% a un 34.5% (rango: 12.7). Estas fueron las edades con mayores rangos durante la medición pretest-posttest (Cuadros y Gráficos 2 y 2A).

Respecto al párrafo anterior, los resultados concuerdan con un estudio realizado por Pintado y Cruz (43) las autoras discuten que a mayor edad, los factores de la resiliencia como la autoestima, empatía y la autonomía tiene mayor predominancia por lo cual existen mayores niveles de resiliencia. En otras palabras entre más experiencia y edad se tenga, se cuenta con un mayor equilibrio emocional y psicológico, por lo que las personas son más resilientes. Así se pueden afrontar de mejor manera diversos acontecimientos de la vida, como la enfermedad o la recuperación de consecuencias psicológicas negativas graves.

Así mismo un estudio desarrollado por Quisbert (44) concluye que los escolares de menor edad tienen mayores niveles de resiliencia, sin embargo las niñas y niños de mayor edad son los que tienden a ser más independientes, tener mayor autoestima e identidad. Esto se debe a la experiencia significativa de cada persona. Por lo cual la edad es un importante determinante en el proceso de la resiliencia desde la infancia.

Por lo que se refiere al género, se encontró que el femenino es el género resiliente de mayor predominancia; pretest-posttest (54.5%). Cabe señalar que después de la intervención, ambos géneros aumentaron el porcentaje en el nivel de resiliencia alta; femenino (30.9%-52.7%), masculino (27.3%-41.8%), (Cuadros y Gráficos 3 y 3A). En contraste con otros estudios de intervención; Mazadiego y colaboradores (39) concluyeron que el género femenino aprende a ser más resiliente al fortalecer pilares como auto eficiencia, liderazgo, optimismo y el sentido del humor. Por otro lado, Beightol y colaboradores (40) demostraron que las mujeres tuvieron

incrementos significativos en objetivos y aspiraciones después de una intervención. En cambio, estudios como el de Ramírez y Castro (41) argumentan que después de su intervención fueron los hombres los que desarrollaron mejores capacidades resilientes. No obstante, Romero y Saavedra (38) especifican que el género no es un factor de variabilidad en la construcción de la resiliencia.

Por otra parte, los niveles de resiliencia fueron observados por grado escolar. A partir de esto se encontró en el pretest que los grupos con resiliencia alta fueron quinto y sexto grado (21.8%). Sin embargo después de la intervención se observó que el sexto grado fue el grupo con mayor predominancia de resiliencia alta (36.3%), (Cuadros y Gráficos 4 y 4A). De acuerdo a la teoría del desarrollo cognoscitivo de *Jean Piaget*, durante la última fase de la etapa escolar, las personas pueden establecer estructuras lógicas, elaborar hipótesis y se da plenamente el razonamiento sobre el entorno.(22) Por lo anterior se puede deducir que los participantes de sexto grado, por sus características cognitivas predominaron con un nivel alto de resiliencia posterior a la intervención educativa.

Sin embargo, cabe destacar que muchos participantes mantuvieron su mismo nivel de resiliencia e incluso muchos descendieron en él. De acuerdo a Cuevas (24), el desarrollo de las capacidades cognitivas se adaptan al propio ritmo de la persona y depende en gran medida del entorno en el que se desenvuelve; métodos y técnicas de aprendizaje, motivación y el ambiente en la familia y escuela. A partir de esto se puede concluir que de manera global la intervención educativa fue ideal para aumentar los niveles de resiliencia en los escolares, pero no en todos los participantes surgió el interés por llevarlas a cabo, en ocasiones se expresaba aburrimiento a menos que fueran actividades fuera del aula, además influyó mucho la participación del docente del aula y la motivación que surgía en los escolares a partir del docente.

El siguiente punto trata el rendimiento académico, medido a través del promedio general de calificaciones (diagnóstico y del último bimestre de evaluación) de los

participantes. Este se obtuvo de los expedientes de cada estudiante y proporcionado por el docente responsable. En la medición pretest se observó que el los escolares con resiliencia alta de mayor predominancia fueron aquellos que se encontraban con un promedio de 8.0 a 8.9 (34.6%) y aquellos que se encontraban con un promedio de 9.0 a 10.0 (12.7%). Mientras que los participantes con un nivel de resiliencia baja se encontraron en los promedios más bajos; 6.0 a 6.9 y 7.0 a 7.9 (3.6%).

Una vez aplicada la intervención, se analizó que los alumnos que aumentaron en el nivel de resiliencia alto se encontraron en el grupo de 9.0 a 10.0 (30.9%) con un rango notorio en la comparación de ambas mediciones (rango: 18.2).

Se aplicó la prueba t de student para muestras relacionadas, obteniendo un incremento no significativo en el rendimiento académico después de la aplicación de la intervención educativa, pretest (media= 8.335), posttest (media=8.387), t (0.572), p (0.569) con un nivel de significancia de 0.05, nivel de confianza del 95%, y gl= 54 grados de libertad (Cuadros y Gráficos 5 y 5A).

De acuerdo a Osornio y colaboradores, un rendimiento académico bajo, hace referencia a que el estudiante no ha adquirido de manera adecuada y completa diversas competencias necesarias para la solución de problemas. Por lo cual hace que los estudiantes tengan mayor grado de desmotivación y deserción. Esto se traduce en menores grados de resiliencia, tal como lo muestran los resultados del presente estudio.(45)

Así mismo, Caso subraya que el rendimiento académico ésta asociado a la autoestima y metas a futuro, los cuales son parte de las dimensiones y factores de la resiliencia. Así, al no contar con estas características de manera fortalecida se disminuirá el grado de resiliencia.(46)

En cuanto a el ingreso económico en la medición pretest se encontró que el grupo predominante con nivel de resiliencia alta estaba fue la categoría más alta: De \$4,000 a \$4,999 mensuales (21.8%), mientras que el grupo con menor predominancia en el nivel de resiliencia alta fue la categoría más baja: < de \$1,000. Posterior a la intervención, se encontró que los participantes encontrados en la categoría más alta aumentaron su nivel alto de resiliencia (30.9%) (Cuadros y Gráficos 6 y 6A).

En relación al ingreso económico y la resiliencia, en un estudio desarrollado por Álvarez y colaboradores encontraron que no se encuentran diferencias significativas entre estas dos variables. En este sentido un estatus económico no es determinante en la resiliencia. Sin embargo se argumenta que las personas con menores ingresos a largo plazo pueden llegar a ser más perseverantes y creativos de acuerdo a sus condiciones de vida. Pero para que esto sea una realidad es necesario fortalecerse a partir del ambiente (educativo y comunitario) en el que se desenvuelve y así mejorar la calidad de vida de las personas.(47)

Hablando de educación, la forma metodológica y de forma lúdica en que se aplicó la intervención educativa fue objetiva, ya que se logró aumentar los niveles de resiliencia. De acuerdo a García y Domínguez, trabajar la resiliencia desde intervenciones educativas es una propuesta de solución para enfrentar los problemas que afectan el desarrollo y bienestar de las personas.(5)

La intervención educativa implementada coincide con estudios semejantes en relación a metodología, temáticas abordadas y el periodo de implementación. Esta intervención educativa además coincidió con diversos estudios en actividades dinámicas, físicas, artísticas, reflexivas, juegos en equipo, juegos rompe hielo, entre otras. Después de aplicar una prueba postest en los estudios consultados se mejoraron los niveles de resiliencia en los participantes.

Así mismo, estos estudios de intervención evidencian que las actividades ejecutadas pueden fortalecer la resiliencia frente a diversos factores que tienen una

fuerte asociación con el proceso salud-enfermedad; estilos de vida, autocuidado, salud mental, adicciones, delincuencia, violencia, estrés, entre otros.(38-40,42-44)

## X. CUADROS Y GRÁFICOS

Cuadro No. 1

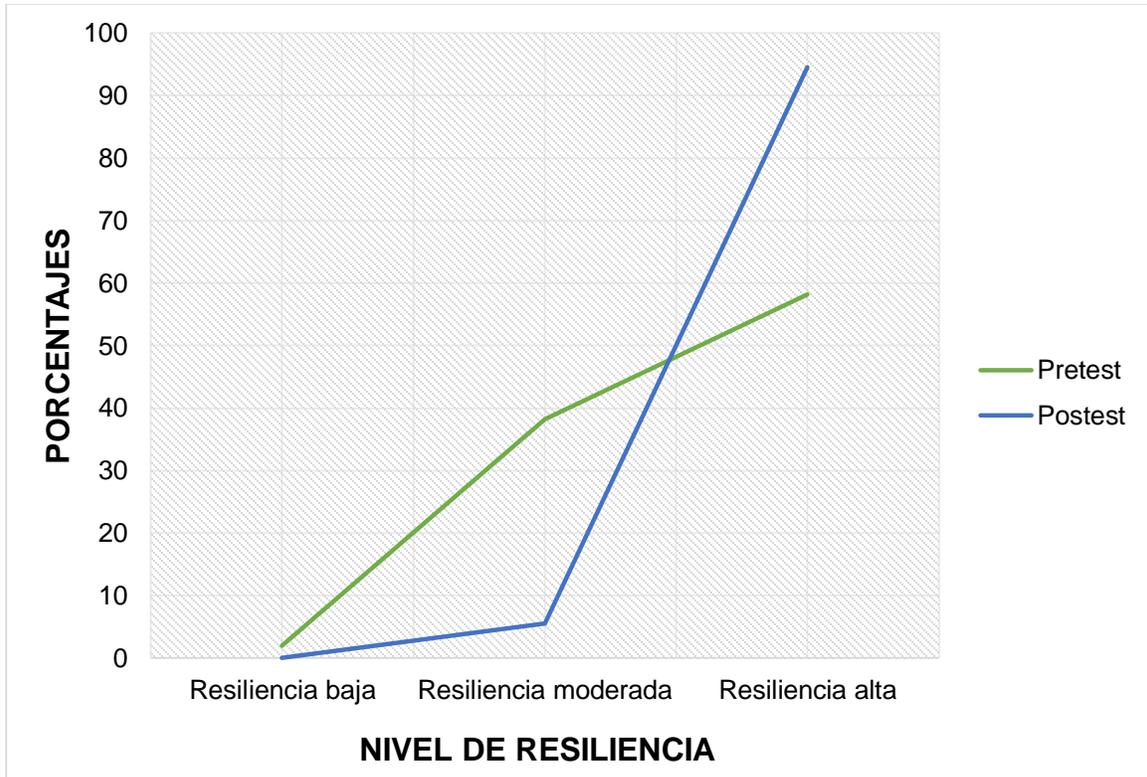
Nivel de resiliencia predominante y el fortalecimiento posterior a una intervención educativa, en escolares de la primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

Nivel de resiliencia	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Resiliencia baja	2	3.6	0	0
Resiliencia moderada	21	38.2	3	5.5
Resiliencia alta	32	58.2	52	94.5
<b>TOTAL</b>	55	100.0	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Gráfico No. 1

Nivel de resiliencia predominante y el fortalecimiento posterior a una intervención educativa, en escolares de la primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 1

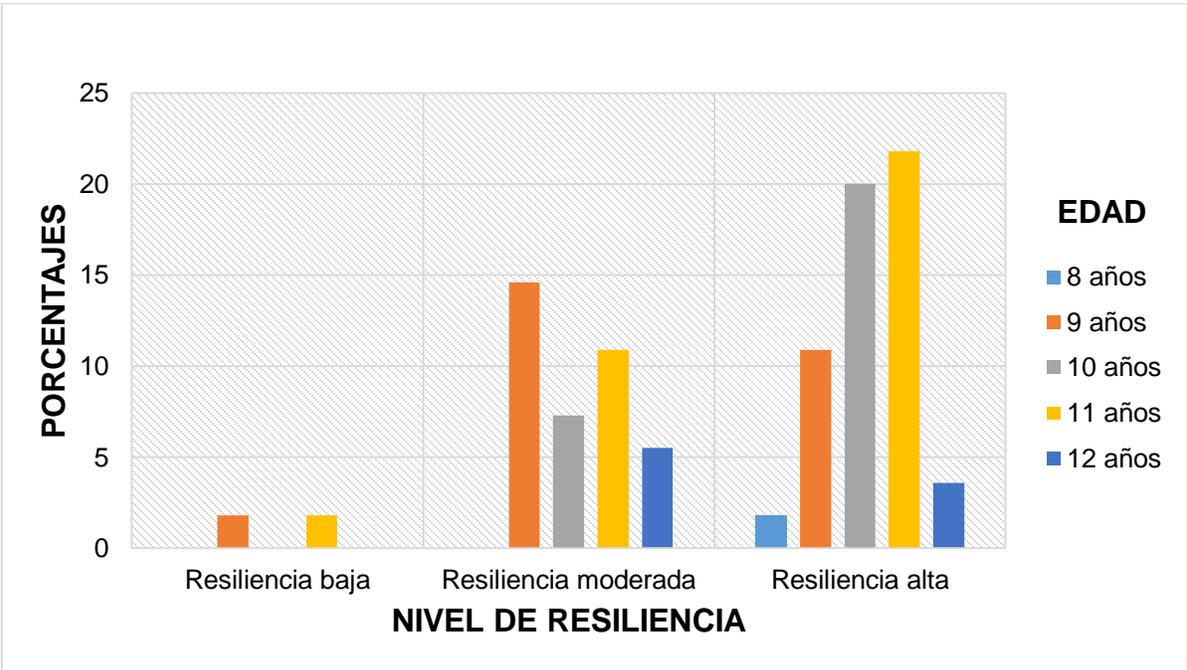
Cuadro No. 2  
 Nivel de resiliencia por edad pretest, en escolares de la primaria Profr. Fernando  
 Aguilar Vilchis, 2019.

Nivel de resiliencia	8 AÑOS		9 años		10 años		11 años		12 años		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
<b>Resiliencia baja</b>	0	0	1	1.8	0	0	1	1.8	0	0	2	3.6
<b>Resiliencia moderada</b>	0	0	8	14.6	4	7.3	6	10.9	3	5.5	21	38.2
<b>Resiliencia alta</b>	1	1.8	6	10.9	11	20	12	21.8	2	3.6	32	58.2
<b>TOTAL</b>	1	1.8	15	27.3	15	27.3	19	34.5	5	9.1	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 2  
Nivel de resiliencia por edad pretest, en escolares de la primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 2

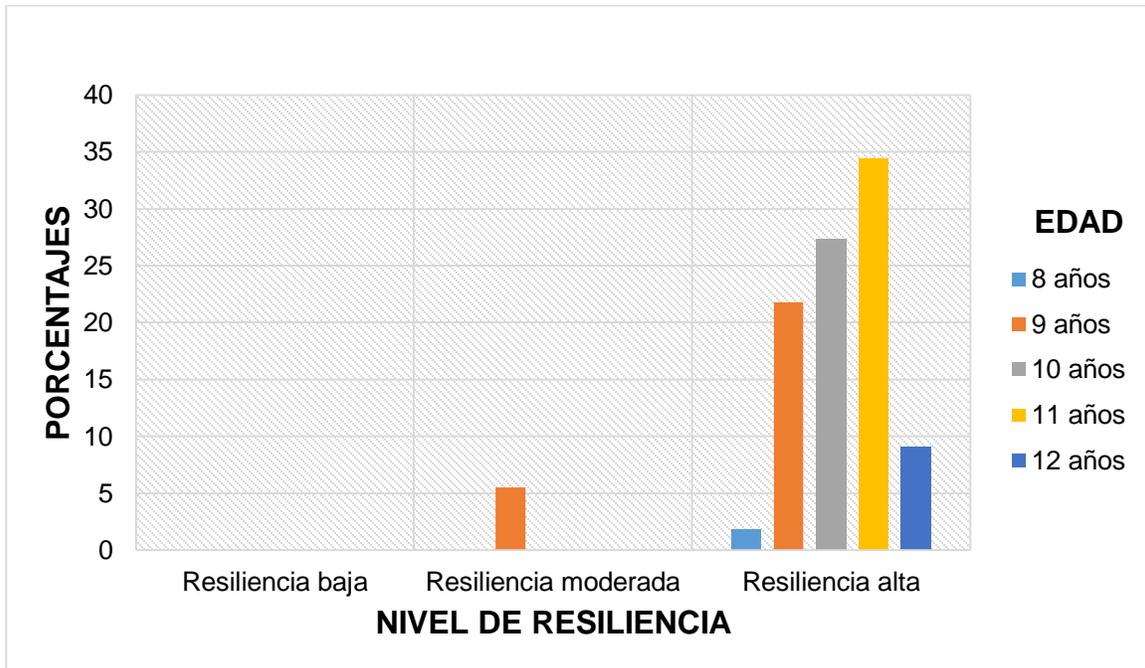
Cuadro No. 2A  
 Nivel de resiliencia por edad posttest, en escolares de la primaria Profr. Fernando  
 Aguilar Vilchis, 2019.

Nivel de resiliencia \ Edad	8 años		9 años		10 años		11 años		12 años		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
<b>Resiliencia baja</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Resiliencia moderada</b>	0	0	3	5.5	0	0	0	0	0	0	3	5.5
<b>Resiliencia alta</b>	1	1.8	12	21.8	15	27.3	19	34.5	5	9.1	52	94.5
<b>TOTAL</b>	1	1.8	15	27.3	15	27.3	19	34.5	5	9.1	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 2A  
Nivel de resiliencia por edad posttest, en escolares de la primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 2A

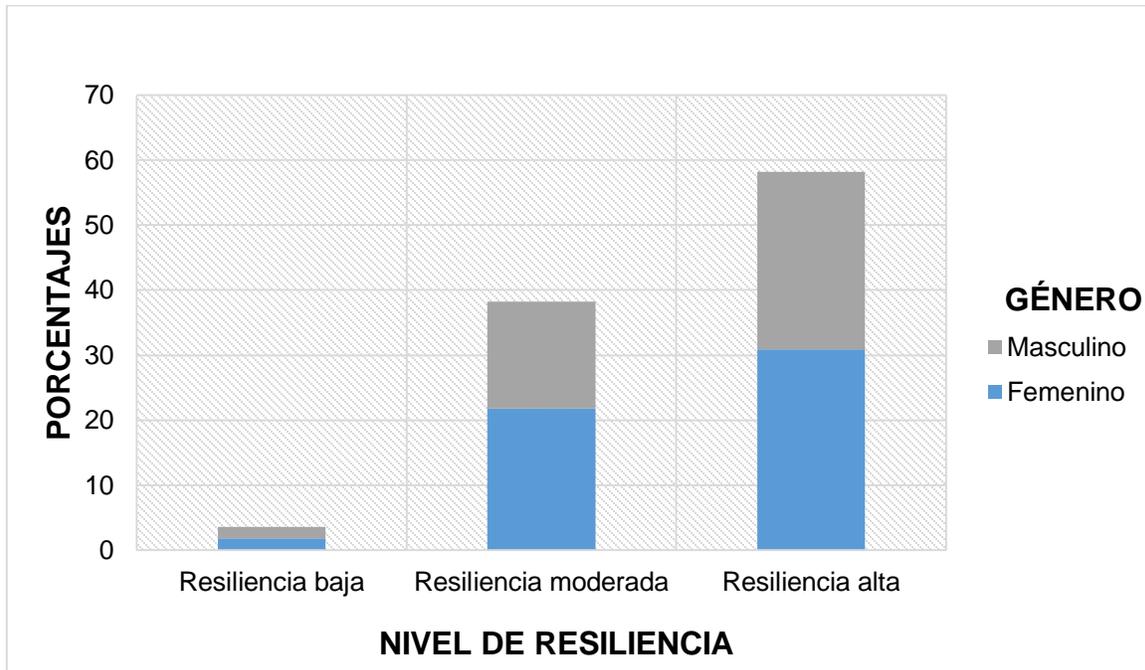
Cuadro No. 3  
 Nivel de resiliencia por género pretest, en escolares de la primaria Profr. Fernando  
 Aguilar Vilchis, 2019.

<b>Género</b>  <b>Nivel de resiliencia</b>	<b>Femenino</b>		<b>Masculino</b>		<b>TOTAL</b>	
	<b>Fr</b>	<b>%</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
<b>Resiliencia baja</b>	1	1.8	1	1.8	2	3.6
<b>Resiliencia moderada</b>	12	21.8	9	16.4	21	38.2
<b>Resiliencia alta</b>	17	30.9	15	27.3	32	58.2
<b>TOTAL</b>	30	54.5	25	45.5	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 3  
Nivel de resiliencia por género pretest, en escolares de la primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 3

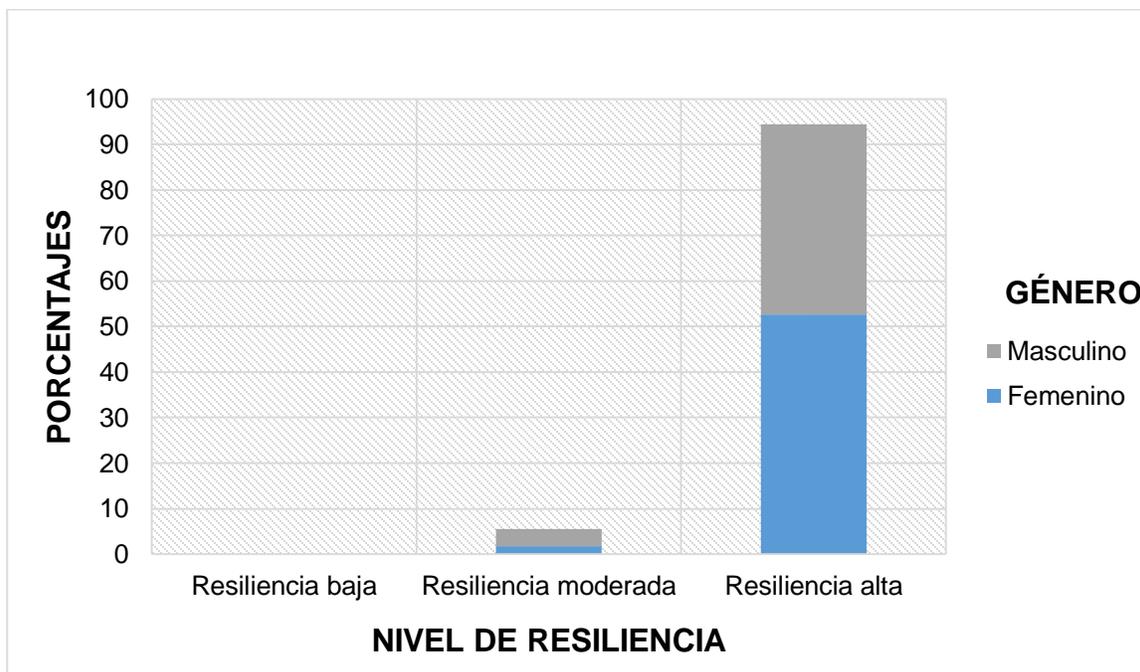
Cuadro No. 3A  
 Nivel de resiliencia por género posttest, en escolares de la primaria Profr. Fernando  
 Aguilar Vilchis, 2019.

<b>Género</b>  <b>Nivel de resiliencia</b>	<b>Femenino</b>		<b>Masculino</b>		<b>TOTAL</b>	
	<b>Fr</b>	<b>%</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
<b>Resiliencia baja</b>	0	0	0	0	0	0
<b>Resiliencia moderada</b>	1	1.8	2	3.7	3	5.5
<b>Resiliencia alta</b>	29	52.7	23	41.8	52	94.5
<b>TOTAL</b>	30	54.5	25	45.5	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 3A  
Nivel de resiliencia por género posttest, en escolares de la primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 3A

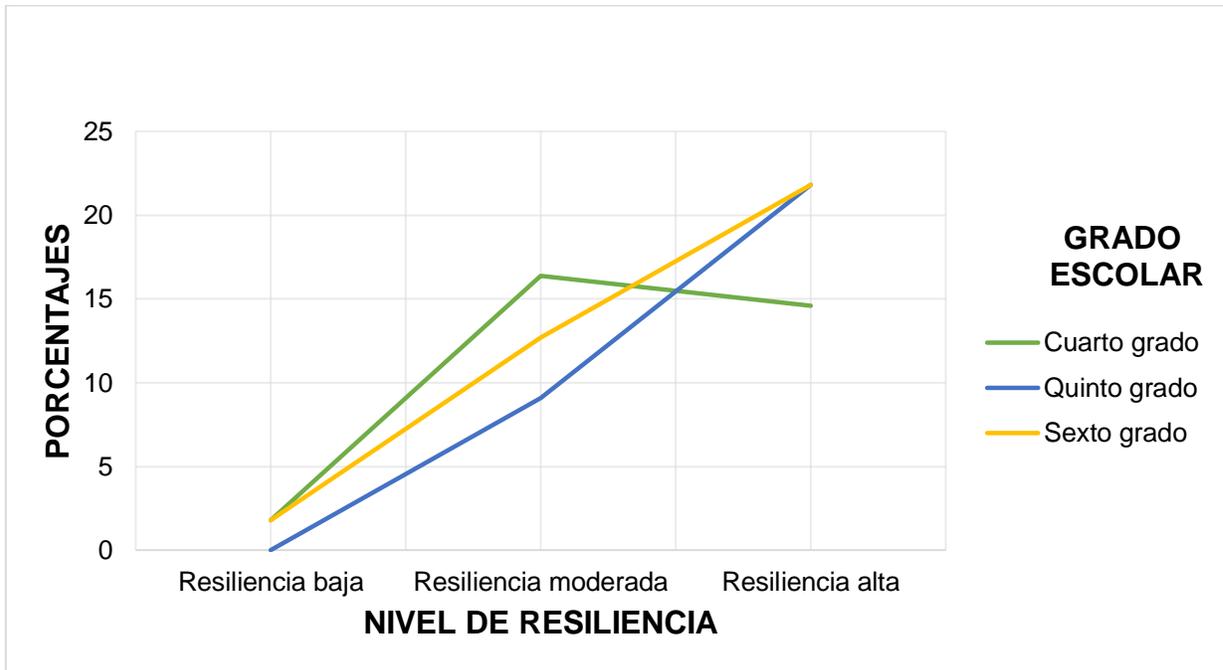
Cuadro No. 4  
 Nivel de resiliencia por grado escolar Pretest, en escolares de la primaria Profr.  
 Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

Grado escolar Nivel de resiliencia	Cuarto grado		Quinto grado		Sexto grado		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Resiliencia baja	1	1.8	0	0	1	1.8	2	3.6
Resiliencia moderada	9	16.4	5	9.1	7	12.7	21	38.2
Resiliencia alta	8	14.6	12	21.8	12	21.8	32	58.2
<b>TOTAL</b>	18	32.8	17	30.9	20	36.3	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 4  
Nivel de resiliencia por grado escolar pretest, en escolares de la primaria Profr.  
Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No.4

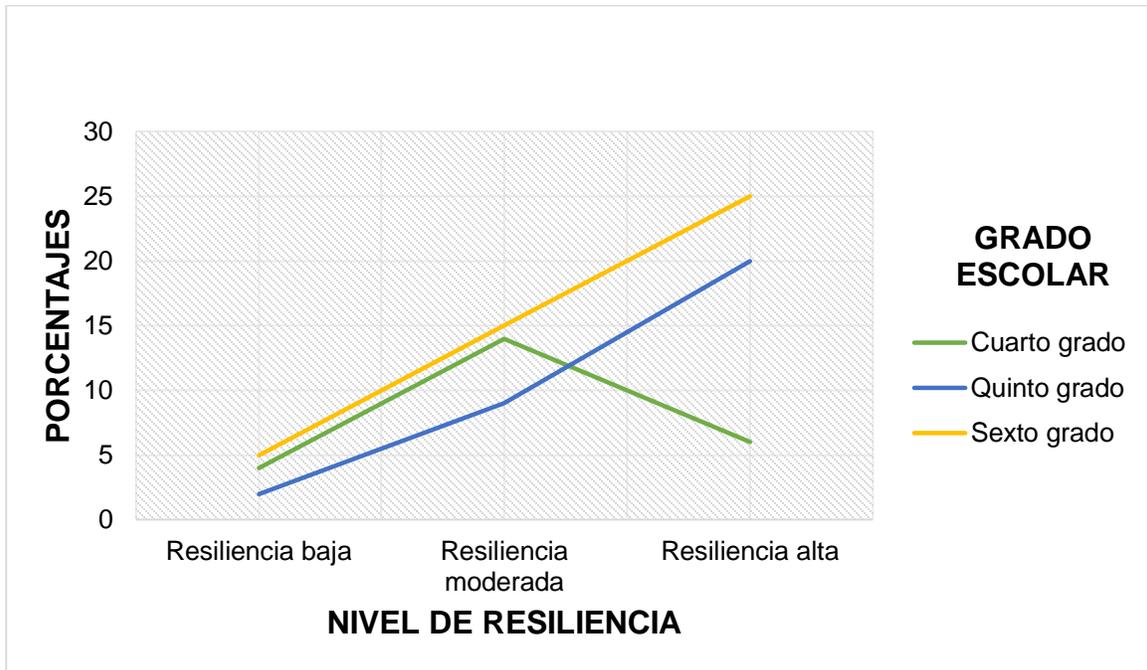
Cuadro No. 4A  
 Nivel de resiliencia por grado escolar postest, en escolares de la primaria Profr.  
 Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

Grado escolar Nivel de resiliencia	Cuarto grado		Quinto grado		Sexto grado		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
<b>Resiliencia baja</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Resiliencia moderada</b>	3	5.5	0	0	0	0	3	5.5
<b>Resiliencia alta</b>	15	27.3	17	30.9	20	36.3	52	94.5
<b>TOTAL</b>	18	32.8	17	30.9	20	36.3	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 4A  
Nivel de resiliencia por grado escolar posttest, en escolares de la primaria Profr.  
Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 4A

Cuadro No. 5

Nivel de resiliencia por rendimiento académico pretest, en escolares de la primaria  
 Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

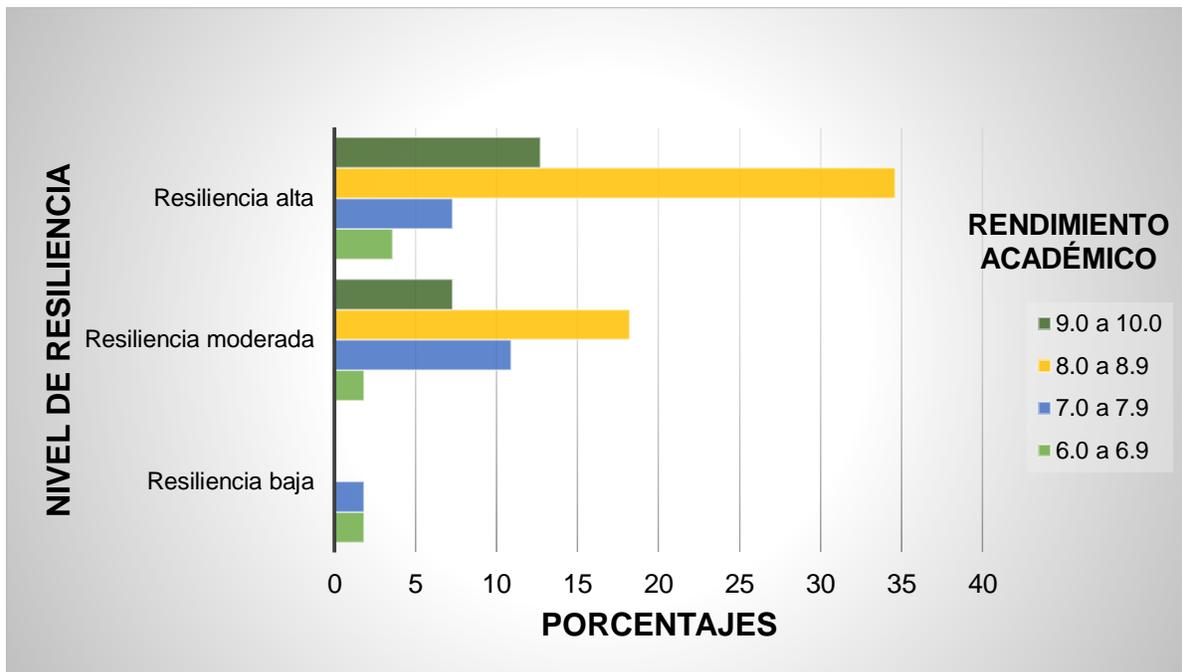
Rendimiento académico  Nivel de resiliencia	6.0 a 6.9		7.0 a 7.9		8.0 a 8.9		9.0 a 10.0		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
<b>Resiliencia baja</b>	1	1.8	1	1.8	0	0	0	0	2	3.6
<b>Resiliencia moderada</b>	1	1.8	6	10.9	10	18.2	4	7.3	21	38.2
<b>Resiliencia alta</b>	2	3.6	4	7.3	19	34.6	7	12.7	32	58.2
<b>TOTAL</b>	4	7.2	11	20	29	52.8	11	20	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 5

Nivel de resiliencia por rendimiento académico pretest, en escolares de la primaria  
Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 5

Cuadro No. 5A

Nivel de resiliencia por rendimiento académico posttest, en escolares de la primaria  
 Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

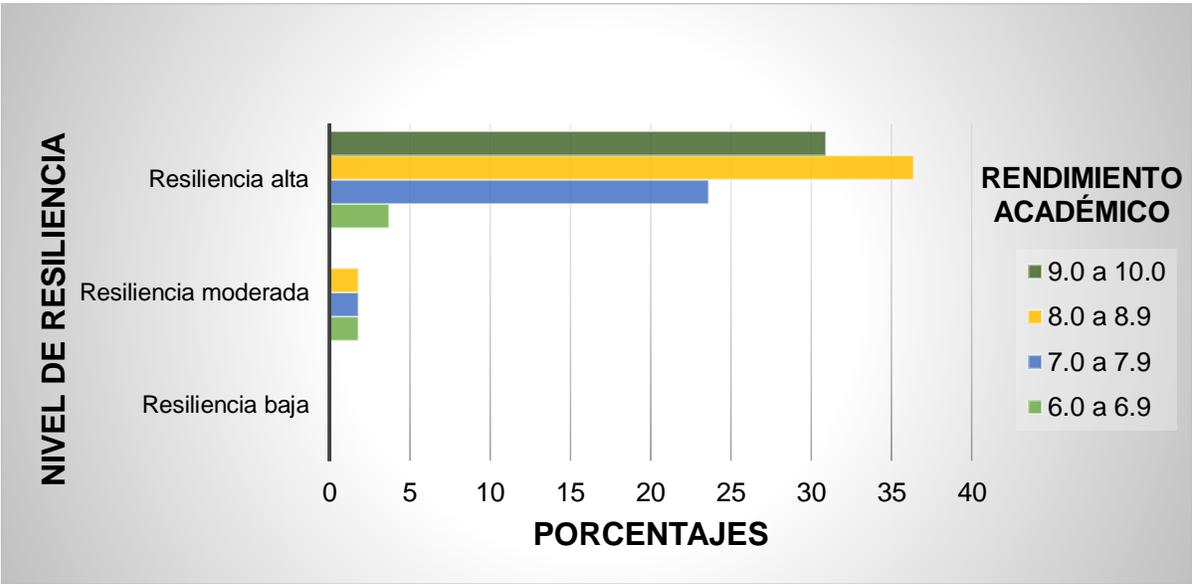
Rendimiento académico  Nivel de resiliencia	6.0 a 6.9		7.0 a 7.9		8.0 a 8.9		9.0 a 10.0		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
<b>Resiliencia baja</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Resiliencia moderada</b>	1	1.8	1	1.8	1	1.8	0	0	3	5.4
<b>Resiliencia alta</b>	2	3.7	13	23.6	20	36.4	17	30.9	52	94.6
<b>TOTAL</b>	3	5.5	14	25.4	21	38.2	17	30.9	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Prueba estadística aplicada: t de student para muestras relacionadas=0.572, media pre test=8.335, media pos test=8.387, valor p=0.569, nivel de significancia= 0.05, nivel de confianza= 95%, grados de libertad=54.

Gráfico No. 5A  
Nivel de resiliencia por rendimiento académico posttest, en escolares de la primaria  
Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 5A

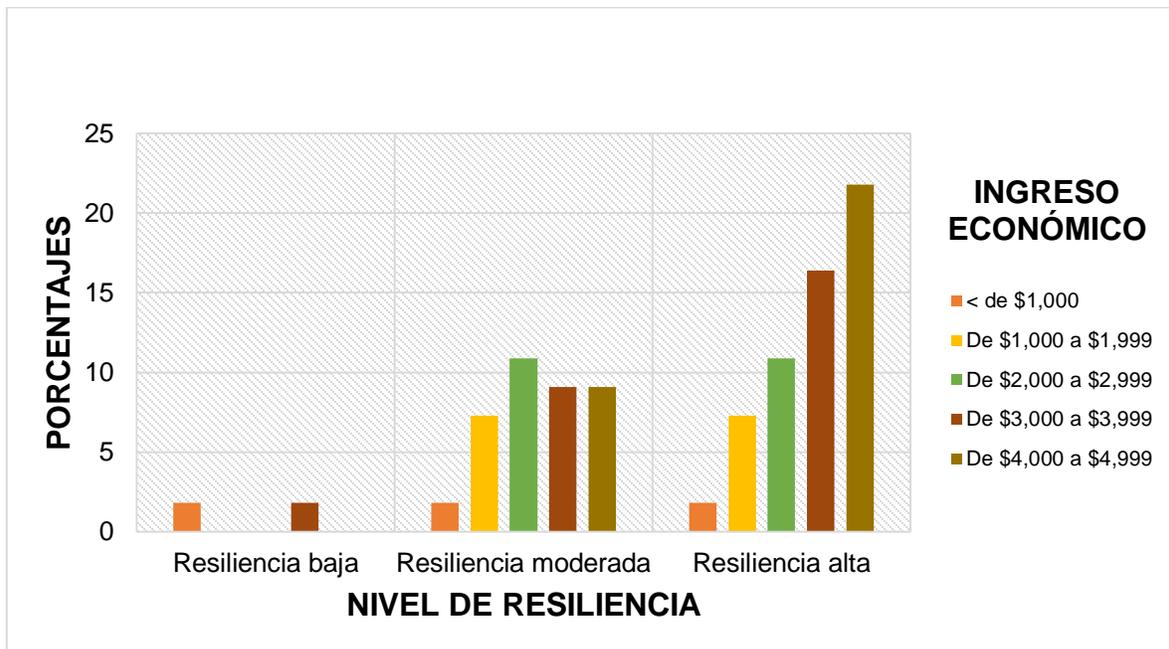
Cuadro No. 6  
 Nivel de resiliencia por ingreso económico pretest, en escolares de la primaria  
 Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

Ingreso económico Nivel de resiliencia	< de \$1,000		De \$1,000a \$1,999		De \$2,000 a \$2,999		De \$3,000 a \$3,999		De \$4,000 a \$4,999		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
<b>Resiliencia baja</b>	1	1.8	0	0	0	0	1	1.8	0	0	2	3.6
<b>Resiliencia moderada</b>	1	1.8	4	7.3	6	10.9	5	9.1	5	9.1	21	38.2
<b>Resiliencia alta</b>	1	1.8	4	7.3	6	10.9	9	16.4	12	21.8	32	58.2
<b>TOTAL</b>	3	3.6	8	14.6	12	21.8	15	27.3	17	30.9	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 6  
 Nivel de resiliencia por ingreso económico pretest, en escolares de la primaria  
 Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 6

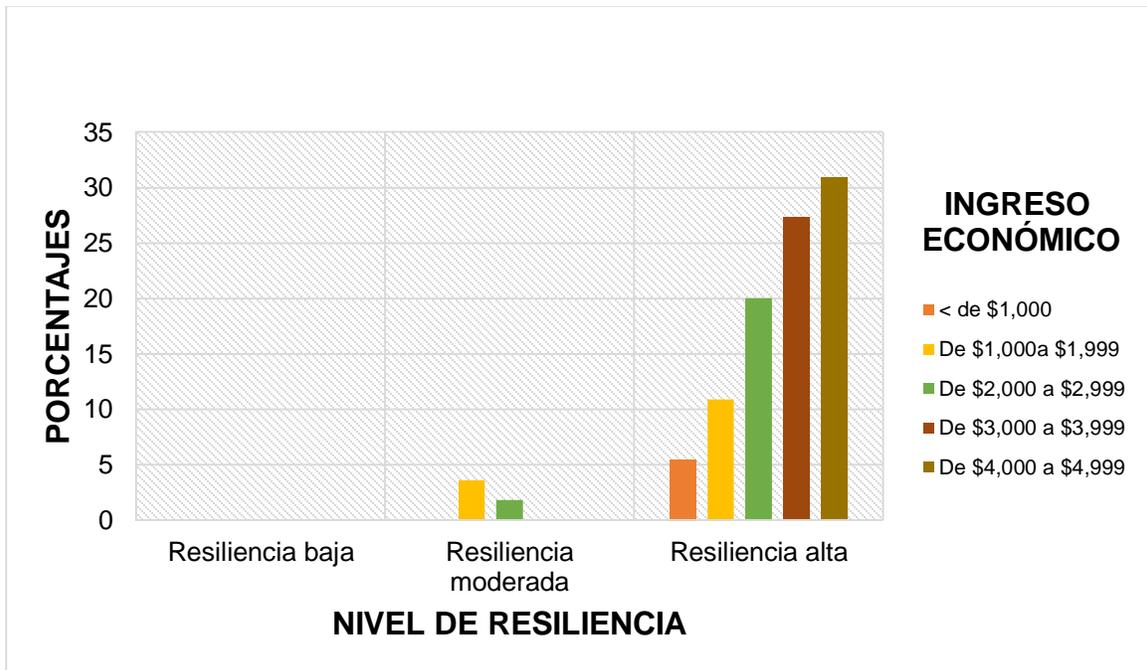
Cuadro No. 6A  
 Nivel de resiliencia por ingreso económico posttest, en escolares de la primaria  
 Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.

Ingreso económico \ Nivel de resiliencia	< de \$1,000		De \$1,000a \$1,999		De \$2,000 a \$2,999		De \$3,000 a \$3,999		De \$4,000 a \$4,999		TOTAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
<b>Resiliencia baja</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Resiliencia moderada</b>	0	0	2	3.6	1	1.8	0	0	0	0	3	5.4
<b>Resiliencia alta</b>	3	5.5	6	10.9	11	20	15	27.3	17	30.9	52	94.6
<b>TOTAL</b>	3	5.5	8	46.9	12	21.8	15	27.3	17	30.9	55	100.0

Fuente: Concentrado de datos.

Notas aclaratorias: Fr=frecuencia, %=porcentaje.

Gráfico No. 6A  
 Nivel de resiliencia por ingreso económico posttest, en escolares de la primaria  
 Profr. Fernando Aguilar Vilchis, 2019.



Fuente: Cuadro No. 6A

## XI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio se pueden hacer las siguientes conclusiones:

Los escolares de la primaria Profr. Francisco Aguilar Vilchis, 2019-2020, lograron transitar de un 58.2% a un 94% en el nivel de resiliencia alto, por lo que se concluye que la intervención educativa diseñada para este grupo en particular es una herramienta ideal para los escolares y puede ser considerado como material educativo propio de la promoción y educación de la salud.

La hipótesis de trabajo propuesta, no se demostró en su totalidad, sin embargo al finalizar el estudio más del 50% de los casos se encontró en un nivel alto de resiliencia, lo que demuestra que a partir de la aplicación educativa se fortaleció el nivel de resiliencia en los escolares.

Las edades que mejoraron sus niveles de resiliencia de los participantes, con mejores rangos después de la intervención educativa fueron los 9 y 11 años.

El género femenino, fue el más resiliente en el pretest-postest. Aunque es importante señalar que ambos grupos aumentaron sus niveles de resiliencia después de la intervención educativa.

El grado escolar que obtuvo mejores niveles de resiliencia después de la intervención educativa fue el sexto grado. Esto se debe a sus características cognitivas y la actitud del docente para con el estudio.

No existe un incremento estadístico significativo en el rendimiento académico después de la aplicación de la intervención educativa. Sin embargo la media del rendimiento académico aumento ligeramente después de la intervención y se encontró que los escolares con mayor predominancia en el nivel alto de resiliencia

fueron aquellos que tuvieron un promedio de 8.0 a 8.9 y 9.0 a 10.0. Mientras que los participantes con niveles de resiliencia baja tenían los promedios más bajos.

En cuanto a el ingreso económico en la medición pretest se encontró que el grupo predominante con nivel de resiliencia alta estaba fue la categoría más alta: De \$4,000 a \$4,999 mensuales, mientras que el grupo con menor predominancia en el nivel de resiliencia alta fue la categoría más baja: < de \$1,000.

La forma metodológica y de forma lúdica en que se aplicó la intervención educativa fue objetiva, ya se logró aumentar los niveles de resiliencia.

Las actividades ejecutadas pueden fortalecer la resiliencia frente a diversos factores que tienen una fuerte asociación con el proceso salud-enfermedad; estilos de vida, autocuidado, salud mental, adicciones, delincuencia, violencia, estrés, entre otros.

Trabajar la resiliencia desde la infancia por medio del juego permite fortalecer los niveles de resiliencia en las personas y las hace más capaces de enfrentar los diferentes problemas a los que se enfrenten. Entre estos problemas se encuentran los relacionados al proceso de salud-enfermedad.

## XII. RECOMENDACIONES

- Replicar la intervención educativa en poblaciones similares y de mayor tamaño de muestra. Así mismo, se recomienda implementar la intervención educativa en los diversos problemas de la salud pública.
- La intervención educativa ejecutada es una propuesta de promoción de la salud que fortalezca las características y factores resilientes en niñas y niños.
- Diseñar e implementar intervenciones para la resiliencia por medio de escenarios que se adapten a las características propias de cada grupo etario.
- Implementar talleres de resiliencia a docentes y tutores que permitan orientar a los discentes en proceso de fortalecimiento de la resiliencia.
- Abogar por políticas en los sectores educativos y de la salud con el fin de promover la inserción de la temática de la resiliencia en los planes, programas y proyectos en pro del bienestar social.
- Continuar realizando estudios de intervención para la resiliencia con un enfoque cuantitativo y cualitativo que evidencien los resultados positivos y permitan continuar mejorando las técnicas y herramientas educativas aplicadas en esta temática.

### XIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Piña JA. Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología. An Psicol [Internet].2015;31(3):7518.Disponible en: <http://revistas.um.es/>
2. Becoña E. Resiliencia: Definición, Características y Utilidad del Concepto. Rev Psicopatología y Psicol Clínica [Internet]. 2006;11(3):25-146. Disponible en: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024>
3. Luthar SS. Resilience in Development; A synthesis of Research across Five Decades. In: Cicchetti D, Cohen DJ, editors. Developmental Psychopathology: Risk, disorder and adaptation [Internet]. New York: Wiley; 2006. P. 739-95. Disponible en: doi: 10.1002/9780470939406-ch20
4. Vera D, López M. Resiliencia Académica: una alternativa a explorar en la educación de niños y niñas en contextos rurales. Integr Educ [Internet]. 2014; 7(2):187-205. Disponible en: <http://www.scielo.org.bo/scielo.php>.
5. García MC, Domínguez E. Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. Rev Latinoam Ciencias Soc Niñez y Juv [Internet]. 2013; 11(1):63–77. Disponible en: <http://apps.elsevier>
6. Monroy BG, Palacios L. Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella? Salud Ment. 2011; 34(3):237–46.
7. González-Arratía López Fuentes NI, Valdez Medina JL. Resiliencia: Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. Acta Investig Psicológica [Internet]. 2015; 3(1):941–55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10>
8. Lázaro S. Resiliencia en niños y adolescentes: Revisión teórica e implicaciones para la intervención psicoeducativa en situaciones de maltrato familiar. Estud Psicol. 2009; 30(1):89–104.
9. Vera Posek B, Carbelo Baquero B, Vecina Jiménez ML. La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Papeles del Psicólogo [Internet]. 2006; 27(1):40–9. Disponible en: <https://www.redalyc.org/html/778/77827106/>
10. Grotberg EH. La resiliencia en el mundo de hoy como superar las adversidades. Gedisa. España; 2006.

11. González-Arratia López Fuentes NI. Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes: cómo desarrollarse en tiempos de crisis. Ediciones. Vol. 1. Toluca, México; 2016. 117-128 p.
12. Melillo A, Suarez Ojeda EN, Rodríguez D. Resiliencia y Subjetividad. Los ciclos de la vida [Internet]. Paidós, editor. Argentina; 2004. Disponible en: [http://www.tematika.com/libros/humanidades--2/educacion--3/en\\_general--1/resiliencia\\_y\\_subjetividad--392532.htm](http://www.tematika.com/libros/humanidades--2/educacion--3/en_general--1/resiliencia_y_subjetividad--392532.htm)
13. Gaxiola Romero JC, Frías Armenta M, Hurtado Abril MF, Salcido Noriega LC, Figueroa Franco M. VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE RESILIENCIA ( IRES ) EN UNA MUESTRA DEL NOROESTE DE MÉXICO. Enseñanza e Investig en Psicol [Internet]. 2011; 16(1):73–83. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/50285935%0AVALIDACIÓN>
14. Piaget J. Síntesis del desarrollo cognitivo [Internet]. 2000. Disponible en: [http://www2.udec.cl/~hbrinkma/des\\_cognit\\_sensom.pdf](http://www2.udec.cl/~hbrinkma/des_cognit_sensom.pdf)
15. Baquero R. Vygotsky y el aprendizaje escolar. Aique. Argentina; 1997.
16. Arratia NI, Valdez JL. Resiliencia en Niños. Psicol Iberoam. 2007; 15(2):38–50.
17. González NI, Valdez JL, Oudhof H, González S. Resiliencia y salud en niños y adolescentes. Cienc ergo sum. 16(3):247–53.
18. Del Castillo JA, Del Castillo Á, López C, Dias PC. Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. Heal Addict. 2016; 16(1):59–68.
19. León A. Qué es la educación. Educere [Internet]. 2007; 11(39):595–604. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35603903> Educere
20. Touriñan JM. Intervención Educativa , Intervención Pedagógica y Educación : La Mirada Pedagógica. Rev Port Pedagog. 2011;283–307.
21. Alzate MV, Arbelaez MC, Gómez MÁ, Romero F. Intervención, mediación pedagógica y los usos del texto escolar. Rev Colomb Educ. 2005;49(2):1–16.
22. Saldarriaga PJ, Bravo G, Loor M. La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. Dominio las ciencias. 2016;2(esp dic):127–37.

23. Raynaudo G, Peralta O. Cambio conceptual: una mirada desde las teorías de Piaget y Vigotsky. *Lib Rev Peru Psicol.* 2017; 23(1):137–48.
24. Cuevas RE, Feliciano A, Miranda A, Catalán A. Corrientes teóricas sobre aprendizaje combinado en la educación. *Rev Iberoam Ciencias.* 2015; 2(1):75–84.
25. Ortiz D. El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophía colección Filos la Educ.* 2015;19(2):93–110.
26. Rivera N. Una óptica constructivista en la búsqueda de soluciones pertinentes a los problemas de la enseñanza-aprendizaje. *Rev Cuba Educ Medica Super.* 2016;30(3):609–14.
27. Rodríguez ML. La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. *Rev Electrónica d'Investigació i Innovació Educ i Socioeducativa.* 2011;3(1):29–50.
28. Moreira MA. ¿Al final, qué es aprendizaje significativo? *Rev Currículum.* 2012;25(3):29–56.
29. Moreira MA. La Teoría del Aprendizaje Significativo Crítico: un referente para organizar la enseñanza contemporánea. *Rev Iberoam Educ matemática [Internet].* 2012;(31):9–20. Disponible en: <http://www.fisem.org>
30. Baucom D, Craing G. *Desarrollo psicológico.* Pearson Pr. México; 2001.
31. Ávila C, Bermeo P. *Estrategias Lúdicas para el desarrollo de las Inteligencias Múltiples en el niño escolar.* 2012.
32. Zorrilla M. El juego en la infancia. *Rev Chil Pediatr.* 2008;79(5):544–9.
33. Martínez G. Lúdica como estrategia didáctica [Internet]. Guadalajara, Jalisco; 2008. Disponible en: <http://genesis.uag.mx/escholarum/vol11/ludica.html>
34. Menor MJ, Aguilar MJ, Mur N, Santana C. Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud . Revisión sistemática. *Medisur.* 2017;15(1):71–84.
35. Negrete TDJ. La intervención educativa. Un campo emergente en México. *Rev Educ y Desarro.* 2010;13(2):35–43.
36. Noriega G, Angulo B, Angulo G. La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Perspect docentes.* 2015;42–8.

37. López P, Gregori GR. El Desarrollo De Competencias Para La Promoción De La Resiliencia: Buenas Prácticas Y Procesos Formativos. Edetania. 2014;45:145–63.
38. Romero CE, Saavedra E. Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de 7° grado de un colegio primario. Liberabit. 2016;22(1):43–56.
39. Mazadiego T, Guerrero L y Vega C. Propuesta para incrementar la resiliencia en una muestra de niños de educación básica. En: Memorias 28° Encuentro Nacional de Investigación Científica y Tecnológica del Golfo de México. 2016. p. 41–6.
40. González-Arratia López Fuentes NI, Valdez Medina JL, van Barneveld HO, González Escobar S. Resiliencia y salud en niños y adolescentes. Cienc ergo su. 2009; 16(3):247–53.
41. Munist M, Santos H, Kotliarenco MA, Suárez Ojeda EN, Infante F, Grotberg E. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes [Internet]. OPS/OMS. Washington, D.C.; 1998. Disponible en: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
42. González-Arratia López Fuentes NI. Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Cómo desarrollarse en tiempos de Crisis. UAEM. 2011.
43. Pintado S, Cruz MF. Factores de resiliencia en niños y adolescentes con cáncer y su relación con el género y la edad. CIENCIA ergo sum. 2017; 24(2): 137-144.
44. Quizbert Gómez, MM. Capacidad resiliente en niños y niñas de 9 a 12 años que pertenecen a familias monoparentales de la unidad educativa “General Esteba Arce”. Desarrollo de Aspectos Psicológicos de la Infancia. 2014; 11: 2223-3033. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n11/n11\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n11/n11_a04.pdf)
45. Osornio C, Valadez N, Cuellar G, Monje M, Variables sociodemográficas que influyen en el rendimiento académico de estudiantes de medicina en la FESI-UNAM, Revista electrónica de psicología Iztacala, 2008:11(4): 1-13

46. Caso J, Variables asociadas al rendimiento Académico de Adolescentes Mexicanos, Tesis Latinoamericana de Psicología México 2007 39 (3):487-501
47. Prado Álvarez R, Águila Chávez MI .Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. [Internet]. 2003; (6): 179-196. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118110009>

## XIV.ANEXOS

### Anexo 1 Cuestionario para la resiliencia en niños y adolescentes

	<b>Universidad Autónoma del Estado de México</b>				
<b>FICHA DE IDENTIFICACIÓN</b>					
Folio:_____ Edad:_____ Grado escolar:_____ Rendimiento académico (Promedio general):_____					
Nivel Socioeconómico:					
< de \$1,000	De \$1,000a \$1,999	De \$2,000 a \$2,999	De \$3,000 a \$3,999	De \$4,000 a \$4,999	
<b>CUESTIONARIO DE RESILIENCIA</b>					
<b>Instrucciones:</b> A continuación se presentan una serie de preguntas que tienen que ver con tu forma de pensar y actuar ante la vida. Por favor coloca una (X) en el cuadrado que más se acerque a lo que tú eres, pensando en qué medida crees que te sentiste, actuaste o te comportaste en una situación de crisis o cuando hayas tenido algún problema. Siempre ten presente la situación. No dejes ninguna pregunta sin contestar. Por tu colaboración, muchas gracias.					
PREGUNTA	SIEMPRE	LA MAYORÍA DE LAS VECES	INDECISO	ALGUNAS VECES	NUNCA
1. Yo soy feliz cuando hago algo bueno para los demás.					
2. Yo soy respetuoso de mí mismo y de los demás.					
3. Soy agradable con mis familiares.					
4. Soy capaz de hacer lo que quiero.					
5. Confío en mí mismo.					
6. Soy inteligente.					
7. Yo soy acomedido y cooperador.					
8. Soy amable.					
9. Soy compartido.					
10. Yo tengo personas que me quieren incondicionalmente.					
11. Conmigo hay personas que quieren que aprenda a desenvolverme sólo.					
12. Hay personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro.					
13. Cerca de mí hay amigos en quien confiar.					

14. Tengo personas que me quieren a pesar de lo que sea o haga.					
15. Tengo deseos de triunfar.					
16. Tengo metas a futuro.					
17. Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos.					
18. Estoy siempre pensándola forma de solucionar mis problemas.					
19. Estoy siempre tratando de ayudar a los demás.					
20. Soy firme en mis decisiones.					
21. Me siento preparado para resolver mis problemas.					
22. Comúnmente pienso en ayudar a los demás.					
23. Enfrento mis problemas con serenidad.					
24. Yo puedo controlar mi vida.					
25. Puedo buscar la manera de resolver mis problemas.					
26. Puedo imaginar las consecuencias de mis actos.					
27. Puedo reconocer lo bueno y lo malo para mi vida.					
28. Puedo reconocer mis cualidades y mis defectos.					
29. Puedo cambiar cuando me equivoco.					
30. Puedo aprender de mis errores.					
31. Tengo esperanza en el futuro.					
32. Tengo fe en que las cosas van a mejorar.					

## **Anexo 2 Carta de consentimiento informado**

### **Estimado Señor (a):**

La Facultad de Medicina estamos realizando un estudio con beneficios a la salud de niñas y niños de la Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis.

Si usted acepta participar, no se le pedirá ningún tipo de información personal, solo la integración de su hija (o) bajo sus consentimientos en juegos grupales con la temática de resiliencia (actitud positiva, afrontamiento, sentido del humor, creatividad, empatía, iniciativa, flexibilidad, perseverancia, autoeficacia, introspección, autoestima, optimismo, orientación, resolución de problemas, pensamiento crítico, autorregulación de emociones, autonomía, relaciones interpersonales y moralidad), su hija (o) puede abandonar las actividades cuando ella (él) así lo desee. Únicamente se le solicitará información sobre su situación sociodemográfica (edad, género, grado escolar, nivel socioeconómico, promedio general).

**Beneficios:** Fortalecer significativamente la resiliencia en su hija (o) A través del juego, para mejorar su bienestar.

**Confidencialidad:** Toda la información que obtengamos durante su participación será estrictamente confidencial. Su hija (o) quedará identificado con un número y no con su nombre, su información sólo podrá ser usada para los fines arriba mencionados y no estará disponible para ningún otro propósito.

**Riesgos Potenciales/Compensación:** No existe riesgo en la aplicación de los juegos, no se podrá ocasionar ningún tipo de daño en la toma de la misma, este procedimiento será realizado por personal experto y en compañía de la promotora de salud de la escuela primaria.

**Participación Voluntaria/Retiro:** La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. Usted está en plena libertad de negarse a participar o de retirar su participación del estudio en cualquier momento. Su decisión de participar o de no, no afectará de ninguna manera la situación escolar de su hija(o).

**Contacto:** En caso de que usted tenga alguna duda, o comentario respecto al estudio, favor de ponerse en contacto con el investigador responsable del proyecto, Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma, correo: [carlos36361@hotmail.com](mailto:carlos36361@hotmail.com)

**Si usted acepta participar en el estudio, le entregamos una copia de este documento que le pedimos sea tan amable de firmar.**

### **Consentimiento para su participación en el estudio**

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

Fecha: \_\_\_\_\_

### **Esta parte debe ser completada por el investigador:**

He explicado al C. \_\_\_\_\_ la naturaleza y los propósitos de la investigación; le he explicado acerca de los riesgos y beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda. Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apego a ella.

Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

Fecha: \_\_\_\_\_

### **Anexo 3 Carta de asentimiento informado**

#### **Asentimiento para su participación en el estudio**

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

Fecha: \_\_\_\_\_

#### **Esta parte debe ser completada por el investigador:**

He explicado al C. \_\_\_\_\_ la naturaleza y los propósitos de la investigación; le he explicado acerca de los riesgos y beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda. Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apego a ella.

Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

Fecha: \_\_\_\_\_

## Anexo No. 4 Primera sesión

Tema: Actitud positiva

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer las actitudes positivas en niñas y niños mediante una sesión educativa

### PRIMERA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Lograr la integración grupal entre el investigador y los participantes	Partes del cuerpo	Se forman dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Se pide se presenten con la mano y digan su nombre, gustos y disgustos.  El animador da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente. Se pide que pregunten las mismas preguntas de antes, vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos y hombros.	Bocina reproductor con música de fondo	8 min.
Analizar la contribución de las actitudes en el comportamiento y sentir de los niños y niñas	Me gustaría	Se colocan periódicos, revistas, pegamento y tijeras. Se entrega a cada participante una hoja. Del material disponible deben elegir y pegar figuras que representan mejor la forma en que les gustaría ser tratados. Una vez terminado los que deseen podrán compartir su trabajo. Se invita a responder preguntas como: ¿Qué tan seguido haces en tú relación con los demás lo que has pegado en el papel? ¿Lo haces con tú familia y con tus amigos o compañeros? ¿Cómo te sentirías si te tratarán de la forma que has elegido y pegado en tú papel?  El animador debe realizar una reflexión sobre las actitudes positivas, su práctica y sus beneficios	Hojas, pegamento, revistas, periódicos y tijeras	18 min.
Fortalecer los factores que influyen en la formación de actitudes	Mis actitudes	A partir de las actitudes recortadas en ejercicio anterior. Se entrega a cada participante una tarjeta y se les da la instrucción de escribir en las tarjetas aquellas actitudes que crean que han adquirido de sus padres y que practiquen en su vida diaria (buena o mala).  Posteriormente se pide a uno o dos participantes que compartan sus escritos. El animador hace una reflexión sobre el ejercicio y hace énfasis en los beneficios de las actitudes positivas como el escuchar, el afecto, el respeto y la tolerancia	Tarjetas, lapiceros, marcadores, cinta adhesiva, papelógrafos que representen a las actitudes positivas	24 min.

**FUENTES:** Romero, C. Manual de Protocolos y Juegos para terapias lúdicas. Unicef República Dominicana, 2017. Consultado en : [https://www.unicef.org/republicadominicana/MANUAL\\_TERAPIAS\\_Y\\_JUEGOS.pdf](https://www.unicef.org/republicadominicana/MANUAL_TERAPIAS_Y_JUEGOS.pdf)

## Anexo No.5 Segunda sesión

Tema: Afrontamiento

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer el afrontamiento en niñas y niños mediante una sesión educativa

### SEGUNDA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Lograr una mejor adaptación hacia el entorno en niñas y niños mediante la práctica de habilidades de afrontamiento	Olimpiadas felinas	<p>El juego se compone de un tablero dividido en casillas que simula una pista de atletismo y cuatro montones de tarjetas en las que aparecen recogidas las distintas pruebas que tiene que realizar el jugador y que le permitirán ganar medallas. Las distintas tarjetas trabajan la identificación de emociones, la relajación, el empleo de auto instrucciones, la parada de pensamiento y distracción cognitiva, el tiempo fuera, el seguimiento de pasos para la solución de problemas, así como habilidades sociales diversas (pedir ayuda, disculparse, expresar afecto, responder a provocaciones, formular una queja, actuar asertivamente, etc.).</p> <p>La dinámica del juego consiste en avanzar por las distintas casillas del tablero tirando el dado. Cada casilla tiene un color que identifica el tipo de tarjeta que hay que escoger (verdes, azules o moradas). Si el jugador realiza correctamente la actividad descrita en la tarjeta ganará una tarjeta medalla (amarillas). El objetivo del juego no es llegar a la meta, sino conseguir el máximo número posible de medallas durante la partida. Por este motivo no hay una meta en el tablero y es posible dar varias vueltas al mismo en una misma partida.</p>	1 tablero con 18 casillas 1 dado 4 peones (uno para cada jugador, para desplazarse por el tablero) Tarjetas de colores con diferentes situaciones	35 min.
Analizar los beneficios del fortalecimiento del afrontamiento	Reflexión	Platicar con los participantes y preguntar cómo se ha sentido y qué ha aprendido durante la partida. Se reflexiona sobre las dificultades encontradas y reforzar los avances realizados		5 min.

**FUENTES:** De la Cruz Fortún, M.A. Olimpiadas felinas. Juego para el Entrenamiento y Generalización de Habilidades de Afrontamiento. TEA Ediciones, Madrid, 2017. Consultado en: [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/Olimpiadas\\_Manual\\_extractoweb.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/Olimpiadas_Manual_extractoweb.pdf)

## Anexo No.6 Tercera sesión

Tema: Sentido del humor y creatividad

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando

Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer el sentido del humor y la creatividad en niñas y niños mediante una sesión educativa

### TERCERA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Fortalecer el vínculo de confianza entre los participantes mediante el humor y la creatividad	Saludos con partes del cuerpo	Saludar con la parte del cuerpo que el facilitador indique: un dedo, toda la mano, dedos de los pies, una rodilla, dos rodillas, un hombro, codos, glúteos, espalda, oreja, etc.	Ninguno	5 min.
Formar cohesión grupal y propiciar la creatividad a través de la risa y el contacto físico	Lavacoches	Se hacen dos filas paralelas con los integrantes del grupo. Posteriormente se reparten las funciones del lavado de coches (enjabonador, escobillas, agua y secado) simulado con otros recursos. Se dividen en pequeños subgrupos las filas. Una persona adoptará el rol de coche, con lo que tendrá que pasar por el túnel para que los demás deberán limpiarlo con la función designada.	Brillantina, serpentinas, telas de colores, lluvias de papel metálico	20 min.
Eliminar de forma simbólica percepciones negativas mediante la risa	Eliminar lo negativo	Se inflan los globos y se pide a los participantes que piensen en sus preocupaciones y aquellos temas que pueden agobiarlos. Se atan el globo con los cordones en los zapatos, se reproduce música y se comienza a bailar arrastrando el globo. Antes de que se acabe la canción se debe hacerlo explotar.  El animador debe hacer una reflexión sobre los estereotipos del humor; como la inmadurez, pérdida de tiempo, falta de seriedad y de eficacia. Hablar de los beneficios del humor para la vida	Globos o bolsas Música de fondo	15 min.

**FUENTES:** Brunete Esteban, Marina. Taller de Risoterapia: cómo utilizar el humor para hacer grupo. IX jornadas de Intercambio de Experiencias Hogares Verdes. 2015. Consultado en: [https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/tallerrisoterapia2015\\_tcm30-171889.pdf](https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/tallerrisoterapia2015_tcm30-171889.pdf)

CEP de Villamartín. Curso: Risoterapia y Educación Emocional. Diferencia2. Consultado en: <https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/documents/225762/832476/Manual+fisioterapia+y+educaci%C3%B3n+emocional/4bdcabd7-f07f-42fc-9c27-c72c903aef68?version=1.0>

## Anexo No. 7 Cuarta sesión

Tema: Empatía e Iniciativa

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando

Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer la empatía e iniciativa en niñas y niños mediante una sesión educativa

### CUARTA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Propiciar la creatividad y empatía de los estudiantes	Apretón de manos secreto	Los participantes se emparejan y se toman unos minutos para crear y practicar un apretón de manos secreto y un saludo que incluya el nombre del otro. A la señal de animador, todos los estudiantes comienzan haciendo apretones de manos secretos y saludos con sus parejas. Se deben buscar nuevas parejas y enseñar unos a otros sus apretones de manos.	Ninguno	5 min.
Fomentar la iniciativa en los participantes				
Aumentar la capacidad empática mediante el movimiento	Coreografía grupal de Empatía y Escucha-Activa	Asignar a los estudiantes un equipo. Se reproduce una canción que todo el mundo pueda bailar, cada estudiante debe inventar uno o dos pasos para enseñarle al grupo. Si a los estudiantes se les dificulta, animalos a recordar gestos que utilicen en su vida cotidiana (jugar deportes, cepillarse los dientes, preparar comida). Se unifican los pasos en un solo baile.	Música, bocina Maleta de materiales para la coreografía (pelucas, instrumentos, ropa, accesorios)	35 min.
Propiciar la iniciativa mediante una actividad atractiva para los participantes		Posterior a eso se les pide que hagan un círculo y hagan una cara que exprese cómo sienten cuando nadie en su grupo los está escuchando, una que exprese cómo se sienten cuando sus compañeros los escuchan activamente. Griten una palabra que describa cómo se sienten cuando alguien en su grupo no está cooperando con los demás. A partir de esto se hace una reflexión de grupo. Se pueden realizar algunas preguntas		

**FUENTES:** Ashoka. Una caja de herramientas para Promover la Empatía en los Colegios. Ashoka. Consultado en: [https://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/Empathy\\_ToolkitBook\\_spanish\\_PRINT-compressed.pdf](https://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/Empathy_ToolkitBook_spanish_PRINT-compressed.pdf)

## Anexo No. 8 Quinta sesión

Tema: Flexibilidad

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer la flexibilidad en niñas y niños mediante una sesión educativa

### QUINTA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Fomentar en los participantes la adaptabilidad ante problemas	El barco escoge	Con la cuerda, dibuja en el suelo una forma dentro de la cual entren todos los participantes. A continuación, reduce paulatinamente el espacio en un período de tiempo de entre 10 y 15 minutos. Las personas que se encuentren dentro del espacio tendrán que colaborar para tratar de hallar la solución para que todo el mundo pueda permanecer dentro de los límites que poco a poco se van reduciendo.	Una cuerda, una manta o cinta adhesiva para marcar un espacio sobre el suelo	10 min.
Lograr la colaboración en equipo para adaptarse ante un problema	La torre de espaguetis con nube de azúcar	El objetivo de este ejercicio es ver qué equipo es el primero en construir la torre más alta y que pueda sostenerse sola. Si se quiere añadir más emoción, se les dice a los equipos que la nube debe colocarse en la parte superior de la torre. Este ejercicio de resolución de problemas en equipo ayuda a que los equipos piensen rápidamente mientras refuerzan sus lazos y sus habilidades de liderazgo.	20 espaguetis sin cocer, un rollo de cinta adhesiva, un metro de cuerda y una nube de azúcar	10 min.
Fomentar la toma de decisiones y adaptabilidad en los participantes	Congelación	Se imagina que los equipos de cuatro o cinco miembros son exploradores que se van a aventurar por los hielos de los Alpes. Pide a cada equipo que elija a un líder para guiar la expedición. Cada equipo tiene que construir un refugio con los materiales proporcionado antes de que la tormenta les sacuda en 10 min. Sin embargo, el líder del equipo tiene las manos congeladas, por lo que no puede ayudar físicamente a construir el refugio, y el resto del equipo se ha quedado ciego por el resplandor de la nieve. Una vez transcurrido los 15 min, se enciende el ventilador y comprueba qué refugio soporta los fuertes vientos de la tormenta. Al final se hace una reflexión de las actividades trabajadas.	Vendas para tapar los ojos, paquete de materiales de construcción (cartones, palillos, gomas elásticas y notas adhesivas), ventilador eléctrico	20 min.

**FUENTES:** Hansen, B. Las 15 principales actividades de resolución de problemas que debe dominar tu equipo. Wrike. 2017. Consultado en: <https://www.wrike.com/es/blog/15-actividades-resolucion-de-problemas-para-equipos/>

## Anexo No. 9 Sexta sesión

Tema: Perseverancia

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer la perseverancia en niñas y niños mediante una sesión educativa

### SEXTA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Explicar a través de un cuento qué es la perseverancia	Cuento “Él Salmón”	Realizar la lectura del cuento, se puede apoyar de marionetas o títeres. Al final se realizan las siguientes preguntas: ¿Crees que este animalito es perseverante? A partir de esta pregunta detonadora se fomenta la discusión grupal.	Cuento impreso, títeres o marionetas	10 min.
Reflexionar en niñas y niños la sensación que implica alcanzar metas y los medios para llegar a ella	Poquito a Poquito	<p>El animador preparará un circuito con diferentes estaciones, que los participantes deberán recorrer. En cada una de ellas habrá pruebas diferentes en las que se necesite trabajar con mucha paciencia para lograr el resultado. Cada una debe tener un cartel con las explicaciones de lo que se debe conseguir. No se medirá el tiempo, ni la rapidez, sino sólo la obtención del resultado.</p> <p>Se proponen la estaciones: en parejas embocar y atrapar la pelota que uno lanza al otro, caminar por un largo tramo de tal forma que el talón del pie de adelante, quede en línea y pegado a los dedos del pie de atrás, armar un castillo de naipes de pong-pong soplándola con una bombilla, saltar en un pie sobre una línea larga con obstáculos, recorrer con los dedos, pegados uno tras otro, un círculo trazado con gis, descifrar un mensaje escrito en códigos de puntos y rayas, buscar código morse, hacer una ruca con palitos de fósforos, deshacer un hielo, entre otros.</p> <p>Se les puede pedir a los participantes que anoten en una hoja metas a corto y largo plazo y conforme van avanzado esta puede ser alcanzada. Al final se hace una reflexión</p>	Pelotas chicas y basureros, conos y obstáculos, gis, naipes, pelotas de ping-pong y bombillas, palos de fósforos, cubos de hielo, hojas de colores y todo material a considerar	30 min.

**FUENTES:** Anónimo. Guía del niño. Juegos para aprender la perseverancia. 2018. Consultado en: <https://www.guiadelnino.com/educacion/juegos-para-educar-en-valores/juegos-para-aprender-la-perseverancia>

Anónimo. Otras dinámicas para aprender la perseverancia. Club NET. 2018. Consultado en: <http://clubnet.fundacionnet.cl/wp-content/uploads/2014/07/Otras-din%C3%A1micas-para-aprender-la-PERSEVERANCIA.pdf>

## Anexo No. 10 Séptima sesión

Tema: Autoeficacia, Introspección y Autoestima

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria

Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer la autoeficacia, introspección y autoestima en niñas y niños mediante una sesión educativa

### SÉPTIMA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Concientizar a los participantes sobre la autoeficacia en proyectos futuros	Imagínate a ti mismo	Comentar a los participantes que deben pensar en el futuro y en cómo se imagina a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginar lo solicitado. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el animador lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada participante, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años? ¿A qué crees que te dedicas? ¿Qué aficiones tienes? ¿Con quién vives? ¿Qué amigos tienes? ¿Cómo es la relación con tus padres? ¿Tienes pareja? ¿Tienes hijos? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Eres feliz? ¿De qué te sientes más orgulloso?	Bocina y música	8 min.
Analizar las propias capacidades y metas mediante la introspección		En ese momento los participantes pueden abrir los ojos. Se hacen comentarios de la actividad.		
Concientizar a los participantes sobre sus propias capacidades y como utilizarlas con un fin	Concurso de talentos	Con anterioridad se solicita a los participantes que en una hoja describan con sus propias palabras "para qué son buenos", en ella describen que profesión les gusta más, deportes, aficiones, alimentos, forma de vestir, a partir de ello se les informa que habrá un concurso de talentos en televisión y podrán concursar de manera individual o grupal en la que tendrán que demostrar "para que son buenos". La persona o equipo ganador será acreedor de un libro didáctico. El jurado está conformado por el animador, maestros y algún invitado. Habrá un participante que sea conductor del programa y una persona que maneje la cámara. Al finalizar se hace una reflexión de la actividad	Cámara, micrófono, hojas, lapiceros.	32 min.
Fomentar el autoestima en los participantes				

**FUENTES:** Conselleria de Cultura Educació i Esport. Autoestima. Orientados. 2018. Consultado en: <http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>

## Anexo No. 11 Octava sesión

Tema: Optimismo

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer el optimismo en niñas y niños mediante una sesión educativa

### OCTAVA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Potenciar el optimismo y los pensamientos positivos en los participantes	Tarro de las buenas noticias	Se pide a los participantes que anoten en unas hojas tres cosas que ellas y ellos consideren buenas noticias y les hayan ocurrido en las últimas semanas. Se les pide que los doblen en cuatro partes.  A cada participante se le reparte un frasco de cualquier material, además de pinturas, imágenes, tijeras y resistol, marcadores y cinta adhesiva para decorar su propio frasco. Una vez terminado se les pide que depositen su buena noticia. Se les indica que cada que ocurra algo bueno en su día a día lo depositen en su frasco y al final del curso se abrían y leerán las buenas noticias. También se invita a los docentes a participar.	Frascos de cualquier materia, pintura, papel de decoración, tijeras, marcadores, papel.	25 min.
Reflexionar sobre el optimismo y la actitud positivo a través de un cuento	Cuento “El perro pesimista”	Se coloca como fondo una ambientación de una granja, además de personajes por medio de títeres como el perro y el conejo. Se hace la lectura del cuento y al final se piden comentarios para llegar a la reflexión.  Se le pide a cada participante como tarea elaborar un cuento que hable sobre el optimismo.	Fondo de una granja, música de fondo, títeres de perro y conejo.	15 min.

**FUENTES:** Anónimo. Ejemplos de juegos para trabajar las emociones en clase. Universidad viu. 2018. Consultado en: <https://www.universidadviu.com/ejemplos-de-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/>

Sacrístan, PP. El perro pesimista. Cuentopía. 2018. Consultado en: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-perro-pesimista>

## Anexo No. 12 Novena sesión

Tema: Orientación

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer la orientación en niñas y niños mediante una sesión educativa

### NOVENA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Estimular en los participantes metas a corto y largo plazo mediante la realización de un collage	Diseñando el futuro	Se debe contar con una cartulina y revistas, entre otros. Lo primero es que los participantes elijan, teniendo en cuenta sus preferencias y gustos, la temática que desean hacer en su collage. Se pueden hacer collages con texto e imágenes, de animales, paisajes, personas, acontecimientos, noticias, como recuerdos de viajes, excursiones o fiestas o de cualquier cosa que les interese o les preocupe.  Una vez terminado el collage, se invita a los participantes a compartir sus trabajos.	Cartulina, hojas, colores, hilos, pastas, pinturas, revistas, periódicos, etc.	20 min.
Proyectar en los participantes sus recursos a futuro en la elección de una vocación	Mi inclinación vocacional	Se entrega a cada participante un formato "Mi inclinación vocacional". Los participantes en forma individual lo contestan. Se reúne a los participantes en círculo y se les invita a comentar que carreras les gustan y cuáles no, y los motivos de esta elección. Se divide a los participantes en grupos de 3 a 5 personas y les solicita que identifiquen el perfil que debe tener la persona para tener éxito en cada carrera que les gustaron, o la manifestación del éxito en lo que ya están trabajando. Se reúne al grupo en círculo nuevamente y se solicita a un representante de cada grupo que presente las conclusiones a las que llegaron. Luego se invita a los participantes a comentar lo que aprendieron de esta vivencia. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida	Hojas de papel y lápiz para cada participante, copia del formato "Mi inclinación vocacional"	20 min.

**FUENTES:** Jiménez Morago, JM., Martínez Cabeza, R., Mata Fernández, E. Guía para trabajar la historia de vida con niños y niñas. Acogimiento familiar y residencial. Consejería Para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía. 2010. Consultado en: [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3368\\_d\\_guia\\_para\\_trabajar.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3368_d_guia_para_trabajar.pdf)

Santillana Mori, GA. Taller Plan de vida. 2018. Consultado en: <https://www.iyfnet.org/sites/default/files/Proyecto%20Plan%20de%20Vida.pdf>

### Anexo No. 13 Decima sesión

Tema: Resolución de problemas y pensamiento crítico Fecha: Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer la resolución de problemas y el pensamiento crítico en niñas y niños mediante una sesión educativa

#### DECIMA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
<p>Descubrir la importancia de la ayuda de los demás en la búsqueda de soluciones</p> <p>Utilizar el pensamiento crítico en la resolución de problemas</p>	<p>Si escuchas la canción encontrarás la solución</p>	<p>Los participantes se sentarán en un rincón de la clase. Se pedirá a un voluntario para empezar el juego que saldrá fue del aula. Los demás esconderán algo suyo en algún lugar de la clase. Cuando entre le explicarán que algo suyo ha desaparecido, pero que todos le van a ayudar a encontrarlo a través de una canción.</p> <p>Con la música de la canción popular: “Tengo una muñeca vestida de azul” cantarán lo siguiente: “Tienes un problema, nosotros tenemos la solución, busca, busca, busca, que te ayuda esta canción”</p> <p>Cuando la persona que busca esté alejado de lo que han escondido los participantes cantarán muy suave; a medida que se acerque cantarán más fuerte. Cuando esté muy cerca cantarán muy fuerte. Cuando encuentre su objeto, le darán un aplauso y la persona dará las gracias al grupo por haberle ayudado.</p> <p>Se hará una reflexión sobre lo divertido y valioso de ayudar a un compañero para resolver un problema.</p>	<p>Objetos pertenecientes a las personas</p>	<p>25 min,</p>
<p>Aprender formas constructivas de solucionar un conflicto</p>	<p>Mejor si jugamos juntos</p>	<p>Leer el cuento “El cocodrilo” y reflexionar sobre este.</p> <p>Al finalizar la lectura se realizan las siguientes preguntas:                      ¿Qué pasa al principio del cuento entre Cristina y Nacho? ¿Qué hacen ustedes cuando quieren el mismo juguete? ¿Cómo les ayuda la profesora a solucionar la pelea? ¿Se la pasan bien jugando juntos?                      Se realiza una reflexión para cerrar la actividad.</p>	<p>Cuento el cocodrilo</p>	<p>15 min.</p>

**FUENTES:** Álvarez Pajares, Al. Taller de resolución de conflictos en Educación Infantil. C.E.I.P. Los Manantiales. 2013. Consultado en: <http://carei.es/wp-content/uploads/tallerresolucionconflictos-Ed.Infantil.pdf>

## Anexo No. 14 Onceava sesión

Tema: Autorregulación de emociones

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer la autorregulación de emociones en niñas y niños mediante una sesión educativa

### ONCEAVA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Concientizar el comportamiento en los participantes	El volcán	Se pide a los participantes que se imaginen que son un volcán además se les entrega un dibujo del tema donde se representen las partes del volcán, en que las emociones es la lava. Como muchos volcanes, su volcán interior también se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro. La idea es que el niño aprenda a reconocer las señales de la ira y el enfado, asociándolas con la lava caliente y la erupción. De esta forma podrá detenerse antes de llegar al punto de no retorno.	Impresión con la imagen de un volcán en erupción	10 min.
Lograr que los participantes reconozcan estrategias para manejar sus emociones	La rueda de las emociones	Consiste en desarrollar una rueda de tipo ruleta con opciones de cosas que ellos pueden hacer para calmarse cuando se sienten frustrados o enojados. Esta rueda en forma de pastel se dibuja sobre una cartulina y en lo que sería cada porción se dibuja o pega una imagen de la opciones que se hayan seleccionado. Las opciones deben ser válidas y deben respetar la integridad de los participantes.  Antes de girar la ruleta, se le entrega a cada participante una tarjeta con acontecimientos que pueden vivenciar en su vida diaria que provoquen emociones en ellos, a partir de eso se gira la ruleta para encontrar la solución.	Ruleta de emociones, tarjetas con acontecimientos	20 min.
Reflexionar sobre los beneficios de controlar las emociones	Reflexión final	El animador con apoyo de todos los participantes hace una reflexión sobre las actividades, se puede iniciar con una pregunta detonadora.	ninguno	20 min.
<b>FUENTES:</b>	Quicios, B. Actividades de autorregulación en el aula para niños. 2016. Consultado en: <a href="https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/escuela-colegio/actividades-de-autorregulacion-en-el-aula-para-ninos/">https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/escuela-colegio/actividades-de-autorregulacion-en-el-aula-para-ninos/</a>			

## Anexo No. 15 Doceava sesión

Tema: Autonomía

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando Aguilar Vilchis

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer la autonomía en niñas y niños mediante una sesión educativa

### DOCEAVA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Fomentar en los participantes la toma de decisiones	Sombrero de las decisiones	Se trata de que los niños dejen de tener miedo a tomar sus propias decisiones y confíen en sí mismos. Para ello se jugará con un sombrero, real o imaginario, se colocará sobre su cabeza y se animará a tomar algún tipo de decisión. El animador puede leer algunas ideas con opciones de respuesta y el participante tratará de seleccionar alguno y dar una respuesta.	Sombrero, tarjetas con problemas	15 min.
Reflexionar sobre las actividades propias que cada participante puede realizar en su vida cotidiana	Reto de independencia	Se prepara en un espacio abierto una serie de retos con distintos materiales en las que cada participante deberá realizar ciertas tareas que desempeña en su vida cotidiana para alcanzar su independencia; de esta manera se puede encontrar con preparar el desayuno, vestirse por sí mismo, qué hacer ante un accidente, cómo cruzar la calle, cómo cuidar una mascota, lavar ropa o trastos, hacer la tarea, divertirse, entre otras. El objetivo es desempeñar las tareas para llegar a la meta. No importa el tiempo que tarde en llegar el objetivo es llegar a la meta.  Al final se realiza una reflexión de la actividad.	Materiales que simulen actividades de la vida diaria	25 min.

**FUENTES:** Tarrés, S. Juegos para mejorar la confianza de los niños en sí mismos. Consultado en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/juegos-para-mejorar-la-confianza-de-los-ninos-en-si-mismos/>

## Anexo No. 16 Treceava sesión

Tema: Relaciones interpersonales y Moralidad  
Aguilar Vilchis

Fecha:

Lugar: Escuela Primaria Profr. Fernando

Responsable: Lic. En Enf. Carlos Pérez Palma

Objetivo General: Fortalecer las relaciones interpersonales y la moralidad en niñas y niños mediante una sesión educativa

### TRECEAVA SESIÓN

OBJETIVOS	TÉCNICAS	PROCEDIMIENTOS	RECURSOS	TIEMPO
Fomentar la confianza entre los miembros del grupo	El ciego y el lazarillo	Todos los miembros del grupo formarán parejas y se diseminarán por un espacio bastante ancho. Dentro de este espacio habrá diferentes obstáculos. Dentro de cada pareja uno tomara el rol de ciego y el otro el de lazarillo. El lazarillo se situará tras el ciego y poniendo su mano sobre el hombro de su compañero ciego, para que éste lo pueda sentir, susurrará a su oído el camino que debe seguir o la manera de sortear los obstáculos. Después de un rato se intercambiarán lo roles. Ambos dos dispondrán de la oportunidad de situarse en las diferentes posiciones para poder experimentar las diferentes sensaciones.	Obstáculos, sillas o bancos.	15 min.
Fomentar la moralidad en los participantes		Al finalizar la dinámica compartir en grupo verbalmente las sensaciones vividas.		
Fomentar la importancia de las relaciones interpersonales para lograr una meta	La construcción	A cada miembro del grupo se le asigna una actividad para construir un edificio, se les asignan materiales para lograr esa tarea, sin embargo cada dos minutos el facilitador hará entrega de una tarjeta que dificultará su actividad. Para esto deberán apoyarse de abogados, proveedores, prestadores, entre otros. El objetivo es fortalecer las relaciones interpersonales para lograr los objetivos del juego.  Al final se hace una reflexión de la actividad.	Piezas para construir un edificio, juguetes, carros, muñecos, tarjetas de actividades, otros.	25 min.

**FUENTES:** Gazte Forum. 24 dinámicas grupales para trabajar. Concurso de Giúzkoa. 2018. Consultado en: <http://www.gazteforum.net/pictures/dokumentazioa/dinamicas.pdf>