



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021.

AUTOR

Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Tesis previa a la obtención del grado de licenciado, en Ciencias de Educación, mención Psicología Educativa y Orientación.

DIRECTOR

Psic. Clín. José Luis Valarezo Carrión Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

1859
2021

CERTIFICACIÓN

Psic. Cl. José Luis Valarezo Carrión Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, la tesis de investigación titulada **Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021**, de autoría del Sr. Anthony Fabricio Cabrera Ludeña, misma que reúne los requisitos, formales y reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 08 de junio de 2021

**Psic. Cl. José Luis Valarezo Carrión. Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS**

AUTORÍA

Yo, **Anthony Fabricio Cabrera Ludeña**, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña

Firma:

Cédula: 1104799539

Fecha: 08 de junio de 2021

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **Anthony Fabricio Cabrera Ludeña**, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis titulada: **Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021.**

Efectuada como requisito para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los ocho días del mes de junio del dos mil veinte y uno.

Firma:

Autor: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña

Cédula: 1104799539

Dirección: Loja, Clodoveo Jaramillo.

Correo electrónico: anthony.cabrera@unl.edu.ec

Celular: 0981441860

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Psic. Cl. José Luis Valarezo Carrión. Mg. Sc.

Tribunal de Grado

Presidenta: Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca, Mg. Sc.

Primer Vocal: Lic. Jorge Eduardo Farias Cedeño, Mg. Sc.

Segundo Vocal: Dr. Edgar Alfredo Cabrera Celi, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Un profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, en especial a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación por la formación académica recibida, al personal directivo y administrativo, a la gestora y docentes de la carrera, quienes impartieron sus conocimientos y experiencia profesional teórico-práctico, con valores humanísticos, y éticos ajustados al perfil de egreso del Psicólogo Educativo y Orientador, para mi desarrollo profesional.

Mi sincera gratitud a mi director de tesis Psic. Cl. José Luis Valarezo Carrión Mg. Sc, quien me guio y asesoró a través de sus conocimientos, sugerencias, habilidades que fueron pertinentes y necesarias para la realización del presente trabajo de investigación; y,

Finalmente, un agradecimiento profundo a mis compañeros del octavo ciclo de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación por la colaboración prestada al proceso de investigación de campo.

Autor

DEDICATORIA

A, Dios por ser mi fuente de vida y pilar fundamental en este proceso, mi guía y fortaleza para alcanzar su propósito en mi vida.

A Enma, Nathaly, Carmen y Néstor, mis inspiradores, aquellos pedazos de cielo que con esfuerzo y sabiduría me guiaron hasta este momento, siempre llenando mi vida de risas y lágrimas, siendo los promotores principales de lo que ahora soy como persona, con valores, principios, carácter, empeño, perseverancia, coraje para conseguir mis objetivos, porque gracias a ellos sé que la responsabilidad se la debe vivir como un compromiso de dedicación y esfuerzo.

A mis maestros quienes con su paciencia, dedicación y conocimientos supieron ser base para mi formación tanto académica, como personal, de la misma manera a mis compañeros de clase por todos los momentos compartidos llenos de experiencias significativas, quienes han estado conmigo en todo momento.

Anthony Fabricio

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA/ AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Anthony Fabricio Cabrera Ludeña GUÍA BASADA EN ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO PARALELO A, DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERÍODO 2020 - 2021	UNL	2020 - 2021	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	PUNZARA	"GUILLEMO FALCONÍ"	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; mención Psicología Educativa y Orientación

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS MAPA DEL CANTÓN LOJA



Fuente:

<https://mapas.owje.com/16221/loja.html?fbclid=IwAR0zbUIRFu3H6E15qLoHnLKocdpyl6ww8nasy4rWbFgXUQt5eRZLMcG01w>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN



Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/@-4.0353174,-79.2045399,19.32z>

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

- PROYECTO PARA EL TRABAJO DE TITULACIÓN

a. TÍTULO

Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021.

b. RESUMEN

La presente investigación titulada **Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021**, tuvo como objetivo diseñar una guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, período 2020 – 2021; corresponde a un enfoque cuantitativo; de tipo descriptivo; de diseño no experimental y de corte trasversal; se utilizaron los métodos científico, inductivo, analítico, sintético y estadístico; se aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, a una muestra de quince estudiantes; de los resultados más relevantes se evidenció que, más de la mitad de la muestra investigada, es decir un 60% refleja un nivel bajo de resiliencia, correspondiente a un déficit en las dimensiones de: satisfacción personal con un 66.67%, así mismo, en ecuanimidad un 53.33% y por último, un 60% en sentirse bien solo; de estos resultados, se concluye que la muestra investigada mantiene un nivel de resiliencia bajo, en las dimensiones satisfacción personal, ecuanimidad y sentirse bien solo; frente a estos resultados se propone la Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia y se recomienda que la institución aplique la propuesta de intervención.

ABSTRACT

The present research entitled Guide based on Strategies of Self-knowledge to improve the Capacity of Resilience in the Students of the Eighth Class Parallel A, of the Career of Educational Psychology and Guidance, of the National University of Loja, Period 2020 - 2021, had as a general objective to design a guide based on strategies of self-knowledge to improve the capacity of resilience in the students of the eighth class parallel A, of the Career of Educational Psychology and Guidance, of the National University of Loja, period 2020 - 2021; the quantitative approach was applied with a non- experimental but descriptive and cross-sectional design, as well as scientific, inductive, analytical, synthetic and statistical methods that were used to develop this research; the Resilience Scale of Wagnild and Young was applied to a sample of fifteen students; the main results evidenced that, the majority of the sample, i.e. 60%, has a low level of resilience, corresponding to a deficit in the dimensions of: personal satisfaction with 66.67%, in equanimity 53.33% and finally, 60% in feeling well by themselves; from these results, it was concluded that the investigated sample remains with a low level of resilience in the dimensions of personal satisfaction, equanimity and feeling well by themselves; that is the reason it was proposed the Guide based on Self-knowledge Strategies to improve resilience capacity which is highly recommended to be use by the institution.

c. INTRODUCCIÓN

La resiliencia es una capacidad del ser humano, la cual le permite superar las situaciones adversas o difíciles de afrontar, pasando de ellas exitosamente y con un aprendizaje significativo para el sujeto, sin embargo, el tener un nivel bajo de resiliencia puede traer consecuencias, como dificultades en la introspección, iniciativa, humor y creatividad, los cuales a su vez son pilares fundamentales de esta capacidad, por ello es necesario fortalecerla mediante diversas técnicas o estrategias adecuadas.

Durante la investigación de campo, se logró evidenciar y constatar mediante una encuesta que los estudiantes del Octavo ciclo de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación paralelo A, presentan niveles bajos de resiliencia, debido a que no hay un autoconocimiento óptimo, el cual permita reconocer las capacidades y habilidades propias, las cuales son fundamentales al momento de enfrentar una situación adversa, por otra parte, el autoconocimiento es relevante en el campo de la resiliencia, por permitir que, una persona pueda hacer un análisis sobre sí misma, en este sentido, el autoconocimiento se relaciona con la resiliencia en diversos aspectos, factores y dimensiones, como la introspección, autovaloración, la comprensión por el otro, por mencionar algunas.

Tomando en cuenta esta problemática se formula la pregunta de investigación: **¿De qué manera la Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento contribuirá para el mejoramiento de la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja?**

Ante esta interrogante, se ha creído pertinente desarrollar el siguiente tema de investigación: **Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021.**

Para la realización del presente estudio se planteó el objetivo general: Diseñar una Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes del Octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, período 2020 – 2021; y como objetivos específicos que dirigen la investigación se formula los siguientes: Seleccionar información científica para fundamentar teóricamente las variables de estudio: estrategias de autoconocimiento y capacidad de resiliencia; Identificar los niveles de resiliencia que presentan los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, a través de la aplicación de la “Escala de Resiliencia de Wagnild & Young”; y por último, proponer una guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia, en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación.

Por otra parte, la revisión de literatura se fundamentó con citas de autores que dan rigor y severidad científica a la investigación, por lo tanto, la variable dependiente, *capacidad de resiliencia*, hace referencia a la capacidad de una persona o grupo de personas para superar una situación difícil o adversa, de forma positiva y logrando recobrase, en algunos casos obteniendo un aprendizaje significativo de esa experiencia (Vera, 2008). Además, en esta variable se ha visto conveniente rescatar aspectos como: antecedentes, definición, teorías, tipos, dimensiones, pilares fundamentales de la resiliencia e instrumento de resiliencia.

Así mismo, la variable independiente, *estrategias de autoconocimiento*, se consideran como programas o proyectos de trabajo, que mediante dinámicas, actividades, ejercicios y procedimientos le permiten a una persona, conocerse, identificarse y analizarse a sí misma, todo esto con el objetivo de mejorar el autoconocimiento (Jaramillo, 2006). Por lo tanto, ha sido necesario destacar aspectos como: antecedentes, definición, fases del autoconocimiento, diferenciación de términos entre autoconocimiento, autoconcepto y autoestima. De la misma manera, se ha visto necesario fundamentar: ¿Qué es estrategia?, ¿Qué es una guía?, características de una guía, estructura de una guía, conceptualización de una estrategia de autoconocimiento y estrategias de autoconocimiento por dimensiones.

Con respecto a los materiales y métodos de la presente investigación, corresponde a un enfoque cuantitativo, el cual permitió hacer un análisis e interpretación de los resultados obtenidos; además, es de tipo descriptivo, dado que los rasgos y características de la investigación se sujetaron a definiciones y conceptos, tanto de las variables como las dimensiones implicadas en el proceso investigativo, en este caso la capacidad de resiliencia y las estrategias de autoconocimiento; por otra parte, es de diseño no experimental, debido a que, solamente se observaron las relaciones existentes entre las variables (estrategias de autoconocimiento como variable independiente y la capacidad de resiliencia como variable dependiente) en un contexto natural sin intervención alguna del investigador y fue de corte transversal, por lo que estuvo destinado al estudio de un determinado problema, es decir se encontró limitado en cuanto a tiempo y espacio, desarrollada en el periodo 2020 - 2021; se emplearon diferentes métodos y procedimientos de investigación, de manera combinada para obtener mejores resultados, es así que, se utilizaron los métodos científico, inductivo, analítico, sintético y estadístico.

En cuanto, al instrumento se empleó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), mediante la cual se obtuvieron los siguientes resultados: el 60% de los estudiantes reflejan un nivel bajo de resiliencia, por otra parte, un 26.67% de la muestra mantiene un nivel medio, y por último, solamente un 13.33% presenta un nivel alto de resiliencia, por otra parte, de acuerdo con los resultados más relevantes de la escala por dimensiones se demuestra que, un 66.67% evidencia un nivel bajo de satisfacción personal, un 53.33% denota un nivel bajo de Ecuanimidad, de igual manera, un 60% mantienen un nivel bajo en Sentirse bien solo, por otra parte, el 40% de la muestra posee un nivel medio de la Confianza en sí mismo y por último, únicamente un 7% mantiene un nivel alto de perseverancia.

Con estos resultados se obtuvieron las siguientes conclusiones; existe un vasto de referente teórico, de artículos científicos, investigaciones realizadas sobre la capacidad de resiliencia, el cual permitió profundizar los conceptos, definiciones, contrastación con autores de otros trabajos investigativos relacionados, sustentando así con rigor científico el presente trabajo; se identificaron los niveles de resiliencia de los estudiantes investigados, de forma general, la mayor parte de la muestra, es decir más de la mitad presenta un nivel bajo de resiliencia, sobre todo en las dimensiones de satisfacción personal, ecuanimidad y sentirse bien solo, además, con respecto a la confianza en sí mismo la mayoría se mantiene en un nivel medio y, por otra parte, en cuanto a la perseverancia la mayor parte demuestra un nivel alto; por último, se consiguió proponer una guía basada en estrategias de autoconocimiento, que le faciliten al sujeto conocerse a sí mismo, mejorando así la capacidad de resiliencia; además, la guía cuenta con una estructura de cinco talleres, con estrategias como: Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?; Diario de las emociones, Autoobservación; Memoria autobiográfica; Estrategia D.A.F.O., Autodescripción; Autopercepción y Autoaceptación.

Finalmente, en las recomendaciones se manifiesta que, se debe aumentar los datos bibliográficos, debido a que resulta importante realizar investigaciones acerca de la capacidad de resiliencia y las estrategias de autoconocimiento, así mismo, se aconseja realizar estudios e investigaciones enmarcadas en la capacidad de resiliencia de los estudiantes y, por último, se sugiere orientar o aplicar el contenido de la propuesta de intervención producto de este trabajo investigativo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Resiliencia

Antecedentes

Es primordial establecer los antecedentes y aspectos teóricos referentes con el tema planteado, pues el autoconocimiento es esencial para el desarrollo personal del individuo, pero no se han realizado investigaciones en las cuales se lo relacione directamente con la resiliencia, ya que el autoconocimiento y sus factores como la autoestima, mantiene una estrecha relación con esta capacidad.

En los últimos años se ha realizado varios estudios sobre la resiliencia, pero la mayoría de estos son en el ámbito académico de niveles básicos de la educación, no se han enfocado en niveles superiores, como el nivel universitario, sin embargo, a continuación, se citan algunos:

A nivel local, en la ciudad de Loja se destacan los resultados de investigación de Macas (2018), quien, en su trabajo de investigación titulado “Técnicas de Motivación para Fortalecer la Resiliencia en los estudiantes de noveno año, de la escuela “18 de Noviembre”, Sección Vespertina, Loja 2016 – 2017”, señala que, “en la escala de resiliencia algunos alumnos presentan mediante el pre-test una mala e irregular; satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y la perseverancia” (p. 2).

Así pues, es importante recalcar que esta investigación fue llevada a cabo en la ciudad de Loja, lo cual permite comparar con las características de la población, como la calidad de vida, sistemas económicos, similitudes culturales, creencias, tradiciones, acontecimientos sociales.

A nivel regional, en la ciudad de Ambato, Criollo (2015), en su trabajo titulado “La Resiliencia y la Toma de Decisiones de los estudiantes de noveno año de Educación Básica paralelos “D”, “E”, “F” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua”, deduce que:

La mayor parte de estudiantes no supera con facilidad los momentos difíciles, debido a que no ha pasado con anterioridad situaciones en riesgo o porque no cuentan con los recursos para resolver situaciones de riesgo emocional, de igual manera, no tienen confianza en sí mismos para superar situaciones difíciles lo que permite notar que la falta de resiliencia puede llevar a una mala toma de decisiones, y por último, gran parte de los encuestados no encuentran una salida a situaciones difíciles lo que les hace estar emergidos en una situación de crisis volviéndose un peligro para el desarrollo personal (p. 59).

Por lo tanto, estos resultados son relevantes, por demostrar que, la perseverancia y la confianza en sí mismo, son factores que de no ser potenciados correctamente pueden afectar el nivel de resiliencia, y ésta a su vez obstaculizar en los estudiantes una correcta toma de decisiones y un adecuado desarrollo personal.

Por otra parte, a nivel mundial en el Perú se presentan diferentes investigaciones entre las cuales destacan Jordán, (2008), quien en su trabajo de investigación titulado “Resiliencia y Rendimiento Académico en Escolares de 4to. y 5to. de Secundaria en Sectores Vulnerables del Distrito de Pueblo Nuevo, Chincha 2017”, encontró en su muestra que, “el nivel de resiliencia resultó predominantemente alto en un 83,3%, el que tengan un alto nivel de resiliencia nos indica

que son capaces de superar sus problemas y ser emprendedores, aunque esto no quede demostrado en su rendimiento académico” (p. 44).

Estos resultados son relevantes, por demostrar que el rendimiento académico se denota insatisfactorio en la muestra seleccionada y que por lo tanto las capacidades de resiliencia no son un factor que afecte o fortalezca el interés educativo, además según esta investigación los estudiantes se mantienen adaptados exitosamente a su realidad.

De igual modo, en el Perú se identifica otra investigación, Yale y Zamora (2018), quienes en su trabajo de investigación titulado “Inteligencia Emocional y Resiliencia en Niños Institucionalizados en un C.A.R. de Lima” deducen, de modo específico, que “existe relación entre la inteligencia emocional total y los indicadores autovaloración, comprensión del otro e innovación de la resiliencia, así mismo, entre los factores de ambas variables, como el área del autoconocimiento y el indicador de la autovaloración” (p. 2).

De este modo, se puede deducir que el autoconocimiento mantiene una brecha relacional con algunos factores de la resiliencia, como la autovaloración, de la misma manera, la comprensión por el otro es uno de los factores que la resiliencia relaciona con el autoconocimiento.

Definición de resiliencia

Según (Saavedra, 2011) el término resiliencia tiene origen “del latín resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar” (p. 48), posteriormente el término se lo empleó en la física, de acuerdo con Sánchez (2016, como se citó en García, J. y García, C., 2016), el

término se refiere a la capacidad que posee un metal hasta alcanzar su forma adecuada bajo cierta presión.

En la actualidad es un término utilizado en el ámbito psicológico, de acuerdo con Uriarte, (2005), el cual menciona que se introdujo en la psicología “en la década de los ochenta a partir de los estudios de E. E. Werner y R. S. Smith (1982)” (p. 65).

Por otra parte, Vera (2008), se refiere a la resiliencia como “la capacidad de una persona o grupo para proyectarse en el futuro pese a los acontecimientos desestabilizadores de la vida” (p. 43), así mismo, para Pereyra, (2011), la resiliencia “es la capacidad para soportar las crisis y adversidades en forma positiva, logrando recobrase” (p. 59).

Así mismo, según Grotberg (2001, como se citó en Rodríguez, 2009) define a la resiliencia como “la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (p. 60).

Por lo tanto, se puede considerar que la resiliencia es una capacidad importante para el ser humano, la cual permite soportar, enfrentar, adaptarse y sobreponerse ante una situación adversa o amenazante y que podría desestabilizar la vida del ser humano en diferentes aspectos, dicha capacidad también permite obtener un aprendizaje fortalecedor y significativo de las experiencias difíciles.

Teorías de la resiliencia

La resiliencia mantiene una gran variedad de diferencias entre sus distintas definiciones a lo largo de la historia, es un concepto que ha evolucionado con el tiempo, en un principio fue un

término empleado en la física, actualmente se lo utiliza en la psicología, por ello ha visto implicado en distintas teorías y múltiples enfoques.

Ahora bien, las teorías de la resiliencia más destacadas son:

La Teoría Cognitivo Conductual de la Resiliencia

De acuerdo con el análisis de diversas investigaciones se determina lo siguiente, esta teoría de la resiliencia postula que, el conjunto de conductas estresantes acumuladas que el ambiente proporciona al sujeto, son aquellas que incentivan patrones de conductas comportamentales de resiliencia, las cuales persisten de forma innata en el sujeto, independientemente si son predominantes o no. (Siebert, 2007).

La Teoría Personalista de la Resiliencia

Luego de una investigación minuciosa se identifica que, esta teoría concibe a la resiliencia como una capacidad inherente de algunos seres humanos para hacer frente a las situaciones adversas y sobresalir de ellas, además, de que la considera como una característica de la personalidad (Gil, 2010). Otros autores destacados en el campo de la resiliencia, dentro de la teoría personalista mencionan que, se la puede considerar como una cualidad personal positiva y que a su vez ayuda a la adaptación del sujeto a diferentes situaciones (Wagnild y Young, 1993).

Teoría Sistémica de la Resiliencia

De acuerdo con diversos autores, se considera que la resiliencia es un proceso dinámico y que por lo tanto depende de diversos factores internos o externos (Greco et al., 2006), los factores internos hacen referencia a los aspectos biológicos y psicológicos, mientras que, los

aspectos externos hacen referencia a los contextos familiar y social en los que el sujeto interactúa (Henderson, 2006).

Teoría Ecológica de Bronfrenbrenner

En efecto, después de un profundo estudio investigativo sobre esta teoría, se puede identificar que su objetivo principal es estudiar el contexto en el cual el sujeto se desenvuelve, ya que considera a la resiliencia como parte de un desarrollo dinámico, por ser dependiente de diversos factores; bidireccional por el hecho de que mantiene una relación individuo-ambiente y recíproco, ya que dependiendo de intervención de los factores ambientales será el nivel de resiliencia resultante en el sujeto (Craig, 2001).

Tipos de resiliencia

Luego de haber analizado diversos trabajos investigativos, sobre los tipos de resiliencia, según Rodríguez, Fernández, Pérez, y Noriega (2011) se pueden distinguir diversos tipos o modalidades de resiliencia:

Resiliencia Psicológica

De acuerdo con Rutter (2007, como se citó en Rodríguez et al., 2011), la resiliencia de tipo biológica se considera como el resultado de la combinación de los rasgos personales positivos con las respuestas o conductas de hacer frente a situaciones difíciles las cuales facilitan la superación de esas experiencias o situaciones de forma exitosa.

Resiliencia Familiar

La resiliencia de tipo familiar se describe de acuerdo con Rolland y Wlash (2016, como se citó en Rodríguez et al., 2011) como un resultado de:

Procesos interactivos entre los miembros de la familia que fortalecen con el transcurso del tiempo, tanto al individuo como al grupo, permitiéndoles acomodarse a sus diversos estilos de organización o creencias, recursos o limitaciones internas, así como amoldarse a los desafíos psicosociales que se les plantean desde fuera de la familia (p. 27).

Además, según McCubbin, M. y McCubbin, H. (1998) la resiliencia familiar es:

Es el conjunto de patrones conductuales positivos y competencias funcionales cuando en situaciones adversas o de estrés demuestran su habilidad para recuperarse manteniendo su integridad como unidad familiar, al mismo tiempo que se prevalece por el bienestar de cada integrante y de un todo” (p. 111).

Resiliencia Comunitaria

La resiliencia de tipo comunitaria se considera, como el producto de la combinación de “valores, disposiciones y movilizaciones colectivas que permiten a ciertas poblaciones enfrentar los daños causados por desastres naturales, saliendo exitosos de la crisis y con una autoimagen de fortaleza y cohesión entre las personas involucradas en el evento.” (Suarez y Melillo, 2001, como se citó en Rodríguez et al., 2011, p. 27)

Resiliencia Vicaria

Se define como resiliencia vicaria de acuerdo con Hernández, Gangsei y Engstrom, (2007, como se citó en Rodríguez et al., 2011) un producto positivo e irrepetible que puede

transformar “al psicoterapeuta en respuesta a la propia resiliencia de un paciente sobreviviente de un trauma, proceso que podría darse también en forma generalizada en otros ámbitos como por ejemplo el de los familiares, amigos, compañeros de trabajo, entre otros” (p. 27).

Resiliencia Espiritual

Se puede considerar a la resiliencia espiritual según Dugal (2009, como se citó en Rodríguez, 2009) como:

La capacidad para responder a los factores estresantes, a la diversidad y a los eventos traumáticos, sin presentar síntomas patológicos crónicos o verse disminuidas las capacidades vitales del espíritu (amar, perdonar, comprender o ser generoso), de la mente (como el pensar de forma racional, objetiva y equilibrada) y del cuerpo (funcionar de forma saludable), sino más bien resultando estas fortalecidas (p. 27).

Por otra parte, algunos autores destacan que la resiliencia individual también se la puede considerar como un tipo de la misma, sin embargo, otros mencionan que, resulta beneficioso estudiarla por separado de los otros tipos de resiliencia, por ello se ha considerado pertinente incluir el tipo de resiliencia individual en la tipología de Rodríguez, Fernández, Pérez, y Noriega.

Resiliencia Individual

Parfraseando el aporte de Menanteux (2014), la cual considera que “la resiliencia individual hace hincapié en una capacidad personal para encontrar oportunidades en la tragedia y convertir la adversidad en una ventaja” (p. 23).

Es así que, la resiliencia individual es aquel elemento potencialmente importante para la persona la cual ayuda a superar con gran esfuerzo experiencias y situaciones adversas para la persona misma, siempre con nuevos conocimientos y recursos nuevos para una siguiente experiencia similar, fortaleciendo el conocimiento y la sabiduría personal.

Dimensiones de la resiliencia

Para, Kotliarenco, Cáceres y Álvarez (1996, como se citó en Lagos et al., 2010), la resiliencia resulta interesante e importante por el hecho de que “evaluar sus dimensiones, en los cuales se centra la importancia que tiene la resiliencia para las personas o para la sociedad, además determinan que, las personas las toman como recursos personales, y como factores de superación de ellos mismos” (p. 45).

Dimensiones de la resiliencia según Lagos, Nelly & Ossa

Es así que, parafraseando las dimensiones de Lagos, Nelly & Ossa (2010) se pueden destacar las siguientes dimensiones de la resiliencia:

Potencial Humano: Se refiere a las capacidades conductuales que todos los seres humanos poseen, ahora bien, no se puede deducir que se aplican en todas las personas, pues una determinada conducta no es aplicable o útil para diferentes tipos de situaciones o en un mismo contexto.

Relativa: La resiliencia se demuestra relativa, por el hecho de estar en relación con la gran variedad de factores personales, situaciones, familia, sociedad y el entorno en el cual se desenvuelve el sujeto.

Contextual: Se denomina contextual, por depender la diversidad de los factores sociales y culturales que intervienen en la capacidad adaptativa del sujeto en cuestión.

Interactiva y Dinámica: Se denomina interactivo, dado que, intervienen varios elementos, entre ellos el sujeto, espacio y el tiempo, y es dinámica, ya que cada uno de esos elementos puede variar en cuanto a las circunstancias, por ejemplo, en el sujeto sus raíces culturales, educación; en el espacio, el clima, adversidades biológicas; y, por último, el tiempo, como: actividades del momento, estados emocionales, por mencionar algunas.

Espontáneo: La resiliencia se genera de manera espontánea, ya que independientemente de los factores que estén inmersos en una situación adversa el sujeto intentará resolver una determinada situación conflictiva.

Pilares Fundamentales de la resiliencia

Después de un estudio y análisis minucioso de todas las investigaciones realizadas en lo correspondiente a la resiliencia, de acuerdo con Wollin, S. J. y Wollin, S. (1999, como se citó en Mateu et al., 2009) se distinguen siete pilares fundamentales de la resiliencia:

Pilares fundamentales de la resiliencia según Wollin y Wollin

Independencia: en este pilar el sujeto puede fijar sus propios límites y los medios por los cuales solucionar los problemas, así como mantener la distancia física y emocional sin caer en el aislamiento.

Introspección: Uno de los pilares fundamentales de la resiliencia es la introspección, la cual consiste en el proceso de estudio o análisis de las características y capacidades propias del sujeto, además de un cuestionamiento sobre sí mismo y concluir con una respuesta honesta.

Capacidad de Relacionarse: Se puede definir como la capacidad para establecer lasos y relaciones con las demás personas, compartir momentos e identificarse con el grupo al que se pertenece.

Iniciativa: Se puede deducir como aquella habilidad para definir y focalizar metas a corto y largo plazo, en las cuales el sujeto demuestre sus capacidades, fortalezas y/o debilidades.

Humor: Como un pilar de la resiliencia hace referencia a aquella capacidad de poder mantener un buen sentido del humor en medio de algún tipo de tragedia o de situación adversa.

Creatividad: Se distingue como la capacidad de poder crear, innovar o mejorar, en situaciones de caos y desorden, permitiendo así la superación de obstáculos o problemas y sacar el máximo provecho de las situaciones adversas.

Moralidad: hace referencia a la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores; este elemento ya es importante desde la infancia a partir de los 10 años (Milstein, 2003, p. 49).

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), fue desarrollada en los Estados Unidos en el idioma inglés, su traducción al español se llevó a cabo en el país de Argentina en el año 2003 por Lee y Kury (Rodríguez et al., 2009), la escala posee 25 ítems, compuesta por una

escala de tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es Totalmente en desacuerdo, 2 es En desacuerdo, 3 Parcialmente en desacuerdo, 4 Indiferente, 5 Parcialmente de acuerdo, 6 De acuerdo y 7 Totalmente de acuerdo.

Todos los ítems mantienen un sentido positivo y el puntaje de rango varía entre 25 y 175 puntos del nivel global de resiliencia y se interpretan de la siguiente manera:

- Entre 25 a 122 puntos equivalente a un nivel bajo de resiliencia.
- Entre 123 a 139 puntos indican un nivel medio de resiliencia.
- Entre 140 a 175 puntos equivale un nivel alto de resiliencia.

La escala evalúa cinco dimensiones de la resiliencia, satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia.

Según Wagnild y Young (1993), se distinguen cinco dimensiones de la resiliencia:

- **Satisfacción Personal** (ítems 16, 21, 22 y 25): significa comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.
- **Ecuanimidad** (ítems 7, 8, 11 y 12): hace referencia a denotar una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.
- **Sentirse Bien Sólo** (ítems 5, 3 y 19): significa que la persona posee un significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.
- **Confianza En Sí Mismo** (ítems 6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24): hace referencia a aquellas habilidades para creer en sí mismo, en sus capacidades.

- **Perseverancia** (ítems 1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23): persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.

Estrategias de autoconocimiento

La revisión de la literatura esta direccionada a fundamentar la segunda variable de la presente investigación relacionada a una estrategia de autoconocimiento como una alternativa de solución al problema del bajo nivel de resiliencia, por lo tanto, para una mayor comprensión se descompone en sus partes.

Antecedentes

Es importante relacionar los antecedentes teóricos en el autoconocimiento, de acuerdo con otras investigaciones, luego de una rigurosa investigación se identifican los siguientes aportes:

A nivel nacional, en la ciudad de Quito se destaca la investigación de García (2019), la cual en su trabajo investigativo titulado “La capacidad de resiliencia de los niños y niñas de 8 años, en la Unidad Educativa Emaús de Fe y Alegría de Quito”, determinó que el autoconocimiento se encuentra en la categoría intrapersonal de las competencias emocionales, las cuales son parte de la inteligencia emocional y ésta a la vez se considera como una aspecto de la resiliencia desde el contexto epistemológico (p. 25).

De este modo, el autoconocimiento es un factor importante al momento de tratar sobre la resiliencia, puesto que se encuentra relacionado con la misma por medio de algunos de sus componentes, como la competencia emocional, inteligencia emocional, entre otros.

En cuanto al nivel internacional, en Colombia, es relevante la investigación de Pinto y Salazar (2015), de la cual se puede rescatar que para implementar estrategias de autoconocimiento es necesario reconocer términos claves, su dinámica y desarrollo, además de que, la resiliencia se puede considerar como una microcompetencia de la autonomía social dentro de las competencias emocionales (p. 47).

De este modo, se puede deducir que existen investigaciones en las cuales se estudia al autoconocimiento y se lo desarrolla mediante diversas actividades o estrategias, pero no de forma directa en relación con la resiliencia, sin embargo, se denota que hay factores en los cuales se pueden hacer comparaciones como la inteligencia emocional, autonomía social, el desarrollo personal y las competencias emocionales epistemológicamente.

Definición del autoconocimiento

Desde la antigüedad, el autoconocimiento es uno de los factores más predominantes dentro del pensamiento del ser humano, pues el preguntarse a sí mismo ¿Quién soy?, requiere una búsqueda incansable de las propias características del sujeto, además es un proceso investigativo de aprendizaje básico y continuo a lo largo del desarrollo cognitivo y social del ser humano (Herrán, 2003), en este proceso además se engloba el análisis de las propias características individuales, como rasgos de la personalidad, pensamientos, sentimientos e incluso el comportamiento.

Existe una estrecha relación entre el autoconocimiento y la autoestima, Navarro (2009), define que “el autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal” (p. 1), por lo tanto, es un proceso en el cual la percepción de la persona misma, de sus cualidades físicas e intelectuales tiene mucho que ver.

Además, de acuerdo con Vásquez (2006) el autoconocimiento “permite a la persona diferenciarse de las demás, así como identificar ciertas cualidades y características similares con el resto de personas” (p. 8).

Según, Bennett (2008), define: “el autoconocimiento es en primer lugar la observación que hace de uno mismo, en segundo lugar, el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo” (p. 34).

Por otra parte, Herrán (2004), define: “Epistémicamente hablando, el autoconocimiento debe ser un proceso de aprendizaje básico y continuo respecto al del resto de los aprendizajes posibles, precisamente por tratar al sujeto que conoce como objeto de sí mismo” (p. 75).

Fases del Autoconocimiento

Después de haber realizado un exhaustivo análisis sobre las fases del autoconocimiento se destaca Navarro (2009), el cual menciona que se determinan cinco fases principales del proceso del autoconocimiento:

Autopercepción

Es aquella fase donde se destaca la capacidad que le permite al ser humano percibirse a sí mismo como un individuo con un conjunto de sus propias cualidades y características propias.

Para fundamentar un poco más este criterio personal, se enlaza con la explicación de Martínez (2003) quien para evitar confusiones hace una diferencia del autoconcepto con la autoestima, y menciona que cuando “el primero equivale al conocimiento que alguien tiene sobre su persona y la autoestima se refiere al valor que la persona se atribuye a sí misma” (p. 45).

Autoobservación

Esta fase implica en sí, que el sujeto en cuestión reconozca y acepte aquellas conductas, actitudes, y circunstancias que le rodean.

Para reforzar ese criterio, Snyder (1987, como se citó en Sanz y Graña, 1994) determina que la autoobservación puede ser considerada un rasgo de personalidad que haría referencia a la capacidad o a la preferencia de una persona por adaptar el comportamiento al contexto social en el que se encuentra. Se trata, por tanto, de un término muy cercano al de “espontaneidad”, aunque específico de las situaciones de interacción social.

Memoria Autobiográfica

Hace referencia al conjunto de recuerdos de todo lo que el sujeto posee de acuerdo con su desarrollo, como experiencias, errores, aciertos. Es importante tener en cuenta el pasado para aplicar ese conocimiento en situaciones del presente.

Autoestima

Según Rizaldos (2015) define que:

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción que tenemos de nosotros mismos. (párr. 1).

En otras palabras, se puede definir como la percepción que una persona posee de sí misma, de sus relaciones afectivas, el carácter, humor, vida social y la ideología personal.

Autoaceptación

Se considera autoaceptación como un pilar fundamental ya que la persona para mejorar su capacidad de la autoestima, debe primero, admitir las propias características, errores y virtudes que le hacen ser humano y persona única capaz de cometer equivocaciones y aciertos, así como logros y fracasos.

En esta fase del autoconocimiento el sujeto debe desarrollar la capacidad de aceptación de sí mismo, con sus cualidades, característica y diferencias que le hacen único.

Según, Russek (2007) menciona que la capacidad humana de autoaceptación significa reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. Y, además añade que desarrollar una buena capacidad de autoaceptación es el primer paso para una autoestima alta. (párr. 1).

Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima

Luego de una minuciosa lectura por diferentes investigaciones, se puede considerar que, son tres los factores principales para el desarrollo personal de un individuo, el autoconocimiento se considera como la base de la autoestima (Navarro, 2009), en la misma línea, según Branden (2004, como se citó en Padilla, 2015) en el autoconocimiento, la persona debe comprender su mundo interno y externo, ambos son muy importantes, así pues, aquella persona sabrá que está haciendo y la razón de porqué lo hace.

Por otra parte, la autoestima se puede determinar como el amor propio o el sentido de valor que posee o se da la persona a sí misma, en relación a un conjunto característico de todos los rasgos personales, corporales, mentales y espirituales (Navarro, 2009), como lo afirma Eguizabal (2004, como se citó en Padilla, 2015) “La palabra autoestima está compuesta por dos conceptos, el de “auto”, que indica: “persona en sí y por sí misma”; y, estima que indica: “valoración”; por lo tanto la autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma” (p. 15).

Por último, el autoconcepto alude a la definición que la persona posee de sí misma, de acuerdo con sus actitudes, emociones y conocimientos con respecto a capacidades, fortalezas, debilidades y aceptación social (Padilla, 2015), de la misma manera, Fierro (2008) señala que “el autoconcepto es el conjunto de juicios tanto descriptivos como evaluativos acerca de uno mismo” (p. 15).

En definitiva, es muy común que se tienda a confundir estos conceptos, algunos autores señalan que los tres se complementan entre sí, por ejemplo, el autoconocimiento se puede considerar como un pilar de la autoestima y el autoconcepto un pilar del autoconocimiento, sin embargo, cada uno de estos factores del desarrollo personal posee su propio significado, e

independientemente de cómo se fortalezca es importante evaluarlos y mantenerlos en un buen nivel, ya que así, se pueden desarrollar diversas capacidades del ser humano, como la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios (Branden, 2008).

¿Qué es una estrategia?

Una estrategia se considera un programa, por el cual se puede lograr un objetivo básico y lleva compromisos y recursos enfocados en una organización unificada.

Según Morrisey (2016) el término estrategia suele utilizarse para describir cómo lograr algo. Además, define la estrategia como la dirección en la que una empresa necesita avanzar para cumplir con su misión. Esta definición ve la estrategia como un proceso en esencia intuitivo. El cómo llegar ahí es a través de la planeación a largo plazo y la planeación táctica. (párr. 7).

¿Qué es una guía?

De acuerdo con García (2009) considera como guía:

Al instrumento digital o impreso que constituye un recurso para el aprendizaje a través del cual se concreta la acción del profesor y los estudiantes, dentro del proceso docente, de forma planificada y organizada, brinda información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo (p. 1).

Entonces una guía es un instrumento dirigido a los estudiantes con el fin de ofrecerles una ruta facilitadora de su proceso de aprendizaje y equiparlos con una serie de estrategias para ayudarlos a avanzar en la toma de control del proceso de aprender a aprender, esta debe

secuenciar y graduar, cuidadosa y adecuadamente el plan de estudios, promover metodologías para favorecer el aprendizaje cooperativo, la construcción social de conocimientos, su práctica y aplicación, promover el trabajo en equipo, la autonomía y la motivación hacia la utilización de otros recursos didácticos, entre otras características (Cardozo, 2018).

Características de una guía

Después de un exhaustivo análisis de las diferentes definiciones de guía, Ulloa (2000, como se citó en García y Cruz, 2014, p. 164), se rescata las principales características de una guía:

- Llevan una secuencia lógica de un conocimiento básico a un conocimiento más desarrollado.
- Posee ejercicios prácticos.
- Genera información práctica, que sea sencilla y puntual.
- Se debe ejemplificar la teoría que se está desarrollando.
- Mantener un índice preciso y ágil.

Estructura de una guía.

Es importante tomar en cuenta que las guías, contienen técnicas de trabajo intelectual producto de un arduo trabajo investigativo, actividades que mantienen carácter envidiar y grupal con soporte curricular y extracurriculares (López y Crisol, 2012). Para reforzar este criterio García y Cruz (2014), mencionan que las guías “son instrumentos didácticos relevantes y sistemáticos que permiten al estudiante trabajar por sí solo, aunque con la orientación y guía del profesor” (párr. 25).

Según Ulloa, (2000) las funciones de una guía son:

Orientación, producción del aprendizaje autónomo y la creatividad, y autoevaluación del aprendizaje. En este caso del aprendizaje para un cambio de criterios, como lo es un déficit de resiliencia, con ejercicios de autoconocimiento, por ejemplo, ejercicios de empatía, de autoobservación, entre otros.” (p. 170).

Estrategias de Autoconocimiento

Para comprender de mejor manera la variable independiente, primero es necesario identificar algunos conceptos con los cuales se puede plantear una definición general, con el sustento de algunos autores entendidos en la materia del autoconocimiento.

Estrategia

De acuerdo con Álvarez (2003), Se puede definir una estrategia como “el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.” (párr. 11).

Autoconocimiento

Según, Bennett (2008), define: “El autoconocimiento es en primer lugar la observación que se hace de uno mismo, en segundo lugar, el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo” (p. 34).

Así pues, parafraseando los análisis de algunas investigaciones relacionadas con el autoconocimiento y su proceso de fortalecimiento, se puede determinar que:

Las estrategias de autoconocimiento son programas o proyectos de trabajo, que mediante actividades, dinámicas, ejercicios y procedimientos le permiten a una persona que las practica, conocerse, identificarse y analizarse a sí misma, todo esto con el objetivo de mejorar el autoconocimiento (Jaramillo, 2006).

Por otro lado, se pueden identificar como actividades que forman parte de las habilidades terapéuticas de la psicología, las cuales, mediante diversos ejercicios, que pueden fortalecer el autoconocimiento, gestionar el crecimiento personal, la empatía, los valores y las fortalezas personales (García et al., 2019).

Además, las estrategias de autoconocimiento se las puede considerar como actividades que se basan en fundamentos de la psicología, y que a su vez conllevan ejercicios prácticos y dinámicos, como Memoria autobiográfica, Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?, Autoobservación y Diario de las emociones, entre otras.

Estrategias de autoconocimiento por dimensiones

Las estrategias de autoconocimiento se encuentran fundamentadas en cuatro dimensiones (Jaramillo, 2006), las cuales son clave para el fortalecimiento del autoconocimiento, entre ellas se distinguen:

Dimensión Cuerpo-Mente

En la dimensión Cuerpo-Mente se establece una relación directa entre el sujeto y todo su cuerpo, conjuntamente son todas sus partes, el sujeto debe reconocer e identificar las partes de su

cuerpo de forma individual, para luego reconocer las funciones de cada una y de esta forma reconocerse consigo mismo e identificarse con el entorno (Suárez, 2008).

Es muy importante para el autoconocimiento, reconocer la perspectiva corporal misma que le permite al sujeto conocerse así mismo en una relación mente cuerpo, de esta forma relaciona sus capacidades mentales con las corporales. Dentro de esta dimensión las actividades que se pueden desarrollar como actividades de la estrategia “sensorial-conciencia”, como la Memoria autobiográfica y Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?; (estrategias descritas en la propuesta), las cuales permiten reconocerse a sí mismo e identificarse con el entorno.

Dimensión Emocional

La dimensión emocional es primordial para el autoconocimiento, por el motivo de que cada persona de diferentes modos busca potencializar su parte afectiva consigo misma y con las demás personas (Jaramillo, 2006).

Es así que, resulta importante reconocer las emociones propias mediante un estudio holístico de las emociones, diferenciando cada una de ellas y de los subgrupos a los cuales pertenece, en lo que respecta a esta dimensión del autoconocimiento, las actividades que se pueden desarrollar de la estrategia de “autoobservación emocional”, son: Ruleta y vocabulario de las emociones, Autoobservación y Diario de las emociones que permiten el reconocimiento holístico de las emociones y la identificación de las emociones propias y de las demás personas (estrategias descritas en la propuesta).

Dimensión Interactiva

La dimensión interactiva del autoconocimiento permite que la persona se conozca así misma, por medio de los criterios y críticas constructivas propias y de las demás personas, para reafirmar este criterio, Jaramillo (2006), menciona que en la parte interactiva del autoconocimiento radican las relaciones del individuo con los demás.

De esta manera, algunas de las actividades, que se pueden desarrollar para trabajar la dimensión interactiva del autoconocimiento, desde la estrategia de “Grupos de encuentro”, son: en el cual se puede trabajar la Autodescripción de cualidades propias y descripción de cualidades ajenas y el Reconocimiento de Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades (D.A.F.O.); estrategias descritas en la propuesta.

Dimensión Humanística

La dimensión humanística del autoconocimiento, se destaca por considerar que el sujeto como un todo inseparable, además, que el sujeto es un organismo compuesto de diversos aspectos, como: el carácter, la personalidad, temperamento, capacidades, aptitudes, entre otros aspectos (Suárez, 2008).

Una de las estrategias de autoconocimiento se considera de la Gestalt, por permitir describir la dimensión humanista del autoconocimiento, y a su vez concretar actividades para mejorar el autoconocimiento, como: Autopercepción, y la Autoaceptación: Aceptación de cualidades propias; estrategias descritas en la propuesta.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

En la presente investigación se emplearon distintos métodos de investigación, tipo, enfoque y diseño de la misma.

Enfoque de la investigación

Para el desarrollo de la siguiente investigación, se utilizó un **enfoque cuantitativo**, el cual permitió hacer un análisis e interpretación de los resultados obtenidos, es decir que se realizó una medición de los niveles de resiliencia y, un respectivo análisis estadístico.

Para Hernández (2014) el enfoque cuantitativo “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

Tipo de investigación

El presente trabajo fue de **tipo descriptivo**, dado que los rasgos y características de la investigación se sujetaron a definiciones y conceptos, tanto de las variables como las dimensiones implicadas en el proceso investigativo, en este caso la capacidad de resiliencia y las estrategias de autoconocimiento, las cuales permitieron especificar diferentes aspectos referentes al objeto de estudio para su posterior análisis.

En esta línea, de acuerdo con Hernández (2014) determina que en el tipo de investigación descriptivo “se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 92).

Por consiguiente, la presente investigación realizada responde al tipo descriptivo, ya que luego del análisis e interpretación de los resultados permitió describir con propiedad la variable dependiente como en el presente caso es la resiliencia; en tanto que, estructurada la estrategia del autoconocimiento con fundamento psicopedagógico, como: Memoria autobiográfica, Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?, Ruleta y vocabulario de las emociones, Autoobservación y Diario de las emociones, entre otras, que tributaron para fundamentar la guía basada en estrategias de autoconocimiento.

Diseño de la Investigación

Esta investigación se realizó mediante un diseño **no experimental**, debido a que solamente se observaron las relaciones existentes entre las variables (estrategias de autoconocimiento como variable independiente y la capacidad de resiliencia como variable dependiente) en un contexto natural sin intervención alguna del investigador.

En este sentido, Hernández (2014) menciona que los diseños de la investigación no experimental son “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p. 152).

Además, este trabajo de investigación fue de **corte transversal**, ya que estuvo destinado al estudio de un determinado problema, es decir se encontró limitado en cuanto a tiempo y espacio. Por lo tanto, la tesis denominada Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, en la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, se la realizó en un tiempo y espacio determinado, período 2020 – 2021.

Fundamentando aún más el proceso de elaboración de la tesis, se retoma el criterio de Bernal (2010), quien sostiene que: las investigaciones de corte transversal son “aquellas en las cuales se obtiene información del objeto de estudio (población o muestra) una única vez en un momento dado” (p. 118).

Métodos de Investigación

En el presente trabajo investigativo se emplearon diferentes métodos y procedimientos de investigación, de manera combinada para obtener mejores resultados:

Método Científico

Se utilizó el método científico para recolectar datos relacionados con la resiliencia y el autoconocimiento, con el fin de dar soporte al marco teórico, de la misma manera se ayudó a identificar y determinar alternativas de solución, por consiguiente, Bunge (1979, como se citó en Bernal, 2010) menciona que el método científico “se refiere al conjunto de procedimientos que, valiéndose de los instrumentos o técnicas necesarias, examina y soluciona un problema o conjunto de problemas de investigación” (p. 75).

Método Inductivo

Mediante el empleo del método inductivo se realizó una observación del problema en el contexto natural, en otras palabras, se inició desde los hechos globales a los específicos. En esta línea, Bernal (2010) afirma que el método inductivo “consiste en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares” (p. 59).

Método Analítico

Se ocupó el método analítico, el cual permitió descomponer un todo en sus partes, a fin de poder analizar y estudiar metódicamente cada uno de los aspectos relacionados de la resiliencia y el autoconocimiento. De esta manera, Bernal (2010) menciona que el método analítico “consiste en descomponer un objeto de estudio, separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual” (p. 60).

Método Sintético

Se utilizó el método sintético para agrupar todos los componentes de estudio en un solo objeto y así poder analizar la totalidad de estudio. En esta relación, Bernal (2010) afirma que el método sintético “integra los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad” (p. 60).

Método Estadístico

Se ocupó el método estadístico ya que permitió agrupar y organizar todos los datos recolectados durante el proceso investigativo. En efecto, Barreto (2010) menciona que el método estadístico “se utiliza para propósitos descriptivos, para organizar y resumir datos numéricos” (p. 5).

Modalidad Básica de Investigación

De campo

La investigación fue un trabajo de campo, en primera instancia, el cual permitió recoger datos de primera mano, mediante la aplicación de la “Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

(1993)”, misma que luego de su correspondiente análisis estadístico, arrojó los datos que ayudaron a confrontar estadísticamente los ítems en estudio.

Al respecto, Neill y Cortez (2018) definen el trabajo de campo como “el procedimiento que emplea el método científico para la obtención de nuevos conocimientos y que es realizada en el lugar donde suceden los hechos o el fenómeno de estudio” (p. 32).

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En cuanto a la recolección de datos en la presente investigación se hizo uso de técnicas para una mayor confiabilidad y validez del instrumento. Para la recolección de datos por el tema de investigación, se consideró pertinente utilizar la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993).

Instrumento

Luego de un minucioso análisis y de un proceso de selección muy riguroso de los diferentes tipos de test y escalas que existen para medir la resiliencia, se determinó que, para la recolección de todos los datos necesarios en el proceso investigativo fue conveniente usar la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993), el cual permitió identificar los niveles de resiliencia de los estudiantes sujetos a esta investigación.

Descripción del instrumento

Como lo determinan, Wagnild & Young (1993) la escala está compuesta por 25 ítems de puntuación Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los participantes indicaron el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son

calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

Por otra parte, la escala evalúa dimensiones de la resiliencia como: satisfacción personal la cual se conforma de 4 ítems, ecuanimidad en 4 ítems, sentirse bien solo equivalente a 3 ítems, la confianza en sí mismo compuesta por 7 ítems y la perseverancia por 7 ítems.

De modo que, en general todos los ítems se califican en sentido positivo, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos, por ello los puntajes de manera global se interpretan de la siguiente manera:

- Entre 25 a 122 puntos equivalente a un nivel bajo de resiliencia.
- Entre 123 a 139 puntos indican un nivel medio de resiliencia.
- Entre 140 a 175 puntos equivale un nivel alto de resiliencia.

Ficha técnica

Nombre: Escala de Resiliencia.

Autores: Gil M. Wagnild y Heather M. Young. (1993).

Procedencia: Estados Unidos.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Objetivos del instrumento

- Establecer el nivel de resiliencia de los estudiantes.
- Realizar un análisis del nivel de resiliencia de los sujetos a investigación.

Estructura del instrumento

Según Wagnild & Young (1993) mencionan que la Escala de Resiliencia tiene como componentes: Satisfacción personal, Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo y Perseverancia.

Procedimiento

- Se eligió el instrumento para la métrica.
- Se seleccionó la muestra correspondiente.
- Se solicitó el permiso directamente a los estudiantes.
- Se procedió a pedir el permiso respectivo a los estudiantes, de forma legal bajo consentimiento informado para la participación de los mismos y la conformación de la muestra de estudio académico.

Escenario

El escenario de la investigación lo constituyó la Universidad Nacional de Loja, en la Carrera de Psicología Educativa y Orientación misma que cuenta con 88 estudiantes, con una planta docente de 6 profesionales en el octavo ciclo.

Población y muestra

Población

De acuerdo con Fracica (1988, como se citó en Bernal, 2010) población es “el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 36), la población del presente trabajo de investigación correspondió a un total de 88 estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, que se encontraban matriculados y asistiendo normalmente a clases (carrera que se encuentra culminando su vigencia).

Muestra

De acuerdo con Hernández (2014), se puede definir a la muestra como “un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población” (p. 173).

Por lo tanto, para concretar la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico, según Hernández (2014), la muestra no probabilística se define como un “subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación” (p. 176), en este caso fueron 15 estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Nacional de Loja.

Tabla 1

Informantes	Población (2 paralelos)	Muestra (no probabilística)
Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación en el periodo 2020 - 2021	88 estudiantes	15 estudiantes del Octavo ciclo paralelo A

Fuente: Secretaría de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, UNL. 2020 – 2021.

Investigador: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Identificación de variables y operacionalización

En la presente investigación se encuentran identificadas, la variable independiente (estrategias de autoconocimiento) y la variable dependiente (resiliencia), así mismo, de acuerdo con Hernández (2014), menciona que una variable es “una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse” (p. 105).

En la misma línea, según Bernal (2010), se puede denominar como “variable independiente a todo aquel aspecto, hecho, situación, rasgo, etcétera, que se considera como la “causa de” en una relación entre variables” (p. 139), por otra parte, según Samperio y Santamaría (2004, como se citó en Neill y Cortez, 2018) se puede definir a la variable dependiente como el “factor que experimenta los cambios como resultado de la manipulación de la variable independiente por parte del investigador” (p. 100).

Conceptualización de la variable independiente: Estrategias de Autoconocimiento

Las estrategias de autoconocimiento son programas o proyectos de trabajo, que mediante actividades, dinámicas, ejercicios y procedimientos le permiten a una persona que las practica, conocerse, identificarse y analizarse a sí misma, todo esto con el objetivo de mejorar el autoconocimiento (Jaramillo, 2006).

Por otro lado, se pueden identificar como actividades que forman parte de las habilidades terapéuticas de la psicología, las cuales, mediante diversos ejercicios, que pueden fortalecer el autoconocimiento, gestionar el crecimiento personal, la empatía, los valores y las fortalezas personales (García et al., 2019).

Conceptualización de la variable dependiente: Capacidad de Resiliencia

En cuanto a la resiliencia, Masten, Best y Garmezy (1990, como se citó en Sevilla, 2014), sostienen que es “la capacidad que tiene como resultado la adaptación exitosa, a pesar de los retos o circunstancias amenazantes” (p. 9).

Así mismo, según Grotberg (2001, como se citó en Rodríguez, 2009) define a la resiliencia como “la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (p. 60).

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

1. Matriz de Operación de la Variable Independiente: Estrategias de Autoconocimiento

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Estrategias de Autoconocimiento	Técnica/Instrumento
<p>“Las estrategias de autoconocimiento son programas o proyectos de trabajo, que mediante actividades, dinámicas, ejercicios y procedimientos le permiten a una persona que las practica, conocerse, identificarse y analizarse a sí misma, todo esto con el objetivo de mejorar el autoconocimiento” (Jaramillo, 2006).</p>	Dimensión Cuerpo-Mente	Sensorial-conciencia	Memoria autobiográfica	Guía de Estrategias.
			Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?	
	Dimensión Emocional	Autoobservación emocional	Ruleta y vocabulario de las emociones	
			Autoobservación y Diario de las emociones	
	Dimensión Interactiva	Grupos de encuentro abierto	Autodescripción de cualidades propias y descripción de cualidades ajenas	
			Reconocimiento de Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades (D.A.F.O.).	
	Dimensión Humanística	La Gestalt	Autopercepción	
			Autoaceptación: Aceptación de cualidades propias	

2. Matriz de Operación de la Variable Dependiente: Capacidad de resiliencia

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
“La resiliencia se define como la capacidad de una persona o grupo para proyectarse en el futuro pese a los acontecimientos desestabilizadores de la vida” (Vera, 2008, p. 43).	Satisfacción personal	Por lo general encuentro en que reírme	16, 21 y 22.	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).
		Mi vida tiene sentido		
		No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control		
		Acepto que hay personas a las que no les agrado.		
	Ecuanimidad	Generalmente me tomo las cosas con calma.	7, 8, 11 y 12.	
		Me siento bien conmigo mismo(a)		
		Soy amigo(a) de mí mismo(a)		
		Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas		
	Sentirse bien solo	Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo	5, 3 y 19.	
		Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.		
		Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista		
	Confianza en sí mismo	Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida	6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24	
		Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo		
		Soy decidido(a)		
		Considero cada situación de manera detallada		
		La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles		
		En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar		
	Perseverancia	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23.	
		Cuando planifico algo lo realizo		
		Soy capaz de resolver mis problemas		
		Para mí es importante mantener interesado(a) en algo.		
Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares				
Soy auto-disciplinado(a)				
A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no				
Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida				

Estructura de la Propuesta

Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia

Taller I: ¡Para ser feliz debo conocerme bien!

Tema del taller: La satisfacción personal.

Objetivo: Lograr que el joven universitario alcance la satisfacción personal, como una dimensión de la resiliencia mediante el entrenamiento de la estrategia de la Línea de tiempo:

¿Quién soy yo?

Estrategia: Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?

Taller II: Me mantengo en equilibrio.

Tema del taller: La ecuanimidad.

Objetivo: Motivar al joven estudiante a potenciar la ecuanimidad como dimensión de la resiliencia, mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: Diario de las emociones y Autoobservación.

Estrategia: Diario de las emociones y Autoobservación.

Taller III: ¡Cuando me lo propongo, lo logro!

Tema del taller: Sentirse bien solo.

Objetivo: Incentivar a al estudiante universitario a fortalecer la dimensión de la resiliencia Sentirse bien solo, mediante el uso de la estrategia de autoconocimiento: memoria autobiográfica.

Estrategia: Memoria autobiográfica.

Taller IV: Confío en mis capacidades.

Tema del taller: La confianza en sí mismo.

Objetivo: Ejercitar la Confianza en sí mismo como dimensión de la resiliencia en el joven universitario mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: Estrategia D.A.F.O. y la autodescripción.

Estrategia: Estrategia D.A.F.O. y la autodescripción.

Taller V: Los obstáculos son mis oportunidades de aprender

Tema del taller: Perseverancia

Objetivo: Concientizar a mejorar la perseverancia como dimensión de la resiliencia en el joven universitario mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: la autopercepción y autoaceptación.

Estrategia: La autopercepción y autoaceptación.

Análisis integrador de los resultados obtenidos

Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó la técnica ROPAI la cual permite recoger los datos; organizar en gráficos y realizar la interpretación de manera correspondiente, para este análisis se utilizó los programas informáticos de Word y Excel.

De acuerdo con Barahona (2017) la técnica de análisis de resultados investigativos denominada ROPAI, faculta recolectar, organizar, procesar, analizar e interpretar los datos recolectados.

Consideraciones éticas y consentimiento informado

Para resguardar los principios éticos de la investigación, se tendrá en cuenta los siguientes principios bioéticos:

Principio de autonomía

Se solicitó el consentimiento informado de las y los estudiantes sujetos de la presente investigación, por el hecho de ser personas autónomas mayores de edad.

Consentimiento informado

El consentimiento informado es la expresión tangible del respeto a la autonomía de las personas en el ámbito educativo y de la investigación psicológica.

De acuerdo con las características de la investigación se consideró los aspectos éticos que son fundamentales ya que se trabajaron con estudiantes mayores de edad, por lo tanto, la contribución a la investigación contó con la autorización correspondiente de parte de los mismos, por lo que se aplicó el consentimiento informado, en el cual accedieron a participar en el proceso de investigación de campo.

Principio de confidencialidad

Al garantizar el anonimato de la información obtenida, que solo se utilizó para fines de la investigación, no perjudicando a los participantes del estudio.

Este trabajo de investigación cumplió con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Universidad Nacional de Loja, el cual sugiere el proceso a seguir en el proyecto de investigación, Art. 135 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja.

Asimismo, estuvo sometido a respetar la autoría de la información bibliográfica, por ello se hace referencia de los autores con sus respectivos datos de editorial y la parte ética que éste conlleva.

f. RESULTADOS

Resultados de la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993) a estudiantes del Octavo Ciclo paralelo A de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021.

Edad de la población investigada

Tabla 2

Edad de la población investigada

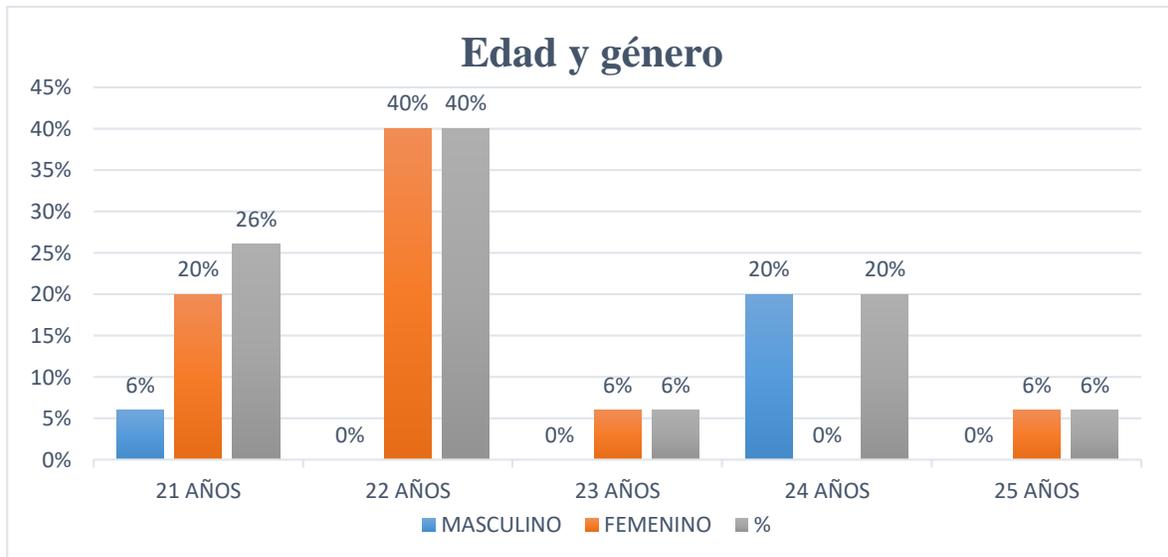
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
21	1	6.67	3	20	4	26.67
22	0	0	6	40	6	40
23	0	0	1	6.67	1	6.67
24	3	20	0	0	3	20
25	0	0	1	6.67	1	6.67
TOTAL:	4	26.67	11	73.34	15	100

Fuente: Secretaría de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, UNL. 2020 - 2021

Investigador: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Figura N° 1

Edad de la población investigada



Análisis e interpretación

En lo concerniente a la edad y género, se identifica un 26.67% equivalente al género masculino, por otra parte, existe un 73.34% referente al género femenino, evidenciando así un mayor porcentaje del género femenino de toda la muestra seleccionada. Además, la edad promedio de los estudiantes sujetos a la investigación se ubica en un rango entre 21 a 25 años, sin embargo, es importante mencionar que la muestra refleja una edad predominante de los 22 años.

Según el Ministerio de Ciencia e Innovación (2011) menciona que el “género hace referencia a la construcción social de mujeres y hombres, de feminidad y masculinidad, que varía en el tiempo y el espacio y entre las culturas” (p. 8).

De tal manera, que en relación a lo antes mencionado se puede deducir que los niveles de resiliencia estudiados posteriormente son resultados de una muestra en la cual mayoritariamente predomina el género femenino en una edad de 22 años.

Resultados por dimensiones de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)

Tabla 3

Resultados por dimensiones de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)

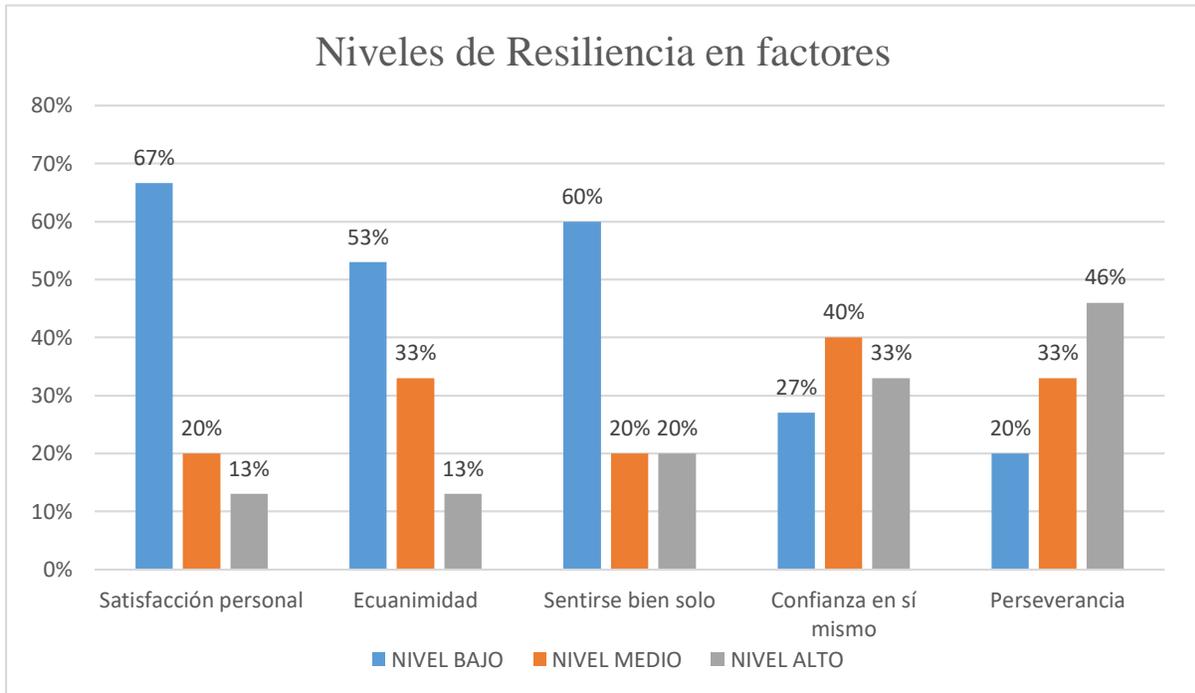
Dimensiones de resiliencia	Nivel de Resiliencia por factores						Total	
	Bajo		Medio		Alto		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Satisfacción personal	10	66.67	3	20.00	2	13.33	15	100
Ecuanimidad	8	53.33	5	33.33	2	13.33	15	100
Sentirse bien solo	9	60.00	3	20.00	3	20.00	15	100
Confianza en sí mismo	4	26.67	6	40.00	5	33.33	15	100
Perseverancia	3	20.00	5	33.33	7	46.67	15	100

Fuente: Datos de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young aplicado a quince estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación de la UNL, periodo 2020 – 2021.

Autor: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Figura N° 2

Resultados en factores de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)



Análisis e interpretación de los resultados

Según los resultados obtenidos luego de la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993), se puede evidenciar en respecto al factor de satisfacción personal, que el 66.67% de los estudiantes tiene un nivel bajo, así mismo, un 20% presenta un nivel medio y, por último, un 13.33% refleja un nivel alto de satisfacción personal.

En la misma línea, en el siguiente factor de la resiliencia denominado Ecuanimidad, se evidencia que un 53.33% mantiene un nivel bajo, de igual manera, un 33.33% de los estudiantes refleja un nivel medio, y por último un 13.33% posee un nivel alto de ecuanimidad.

De la misma forma, en el factor de sentirse bien solo, un 60% de estudiantes refleja un nivel bajo, por su parte el 20% mantiene un nivel medio y un 20% con un nivel alto en el factor antes mencionado.

Por otra parte, en lo concerniente al factor de la confianza en sí mismo de la resiliencia, un 26.67% mantiene un nivel bajo, así mismo, un 40% nivel medio y, por último, se evidencia un 33.33% de estudiantes que refleja un nivel alto en este factor de la confianza en sí mismo.

Por último, en cuanto al factor de la perseverancia, se denota que un 20% de los estudiantes sujetos a esta investigación, tienen un nivel bajo, así mismo, un 33.33% posee un nivel medio y se connota un 46.67% de estudiantes con bajo nivel de perseverancia.

Resultados por niveles de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)

Tabla 4

Resultados por niveles de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)

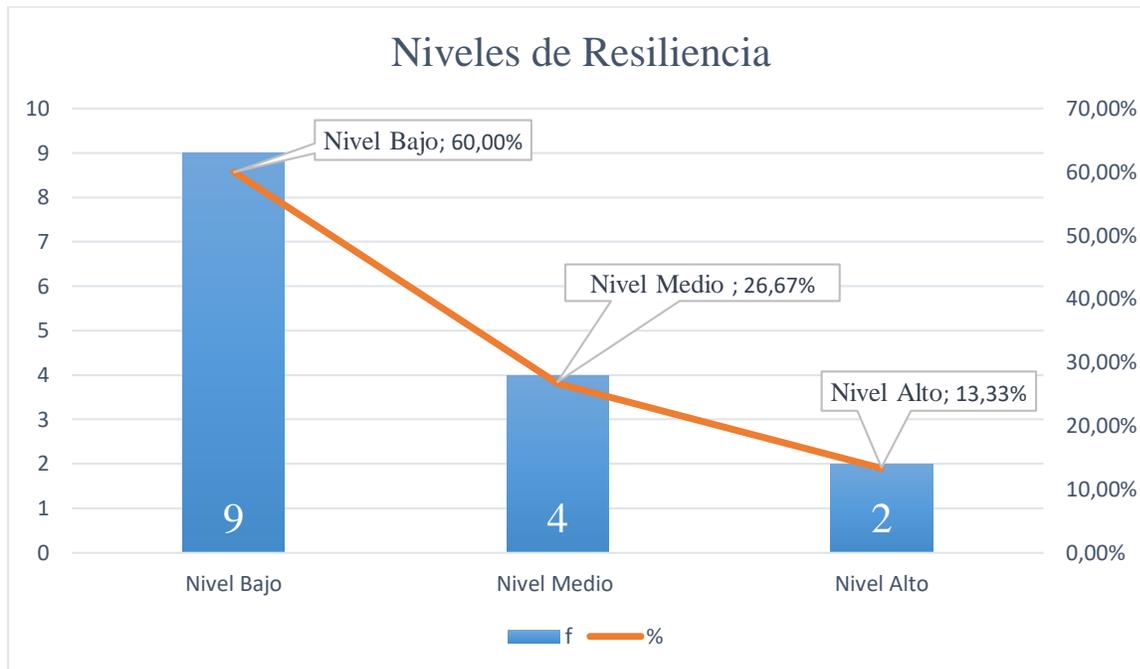
	Nivel de Resiliencia	
	f	%
Nivel bajo	9	60
Nivel medio	4	26.67
Nivel alto	2	13.33
Total	15	100%

Fuente: Datos de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young aplicado a quince estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación de la UNL, periodo 2020 – 2021.

Autor: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Figura N° 3

Resultados por niveles de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)



Análisis e interpretación de los resultados

De acuerdo con los resultados de la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), se puede evidenciar que el 60% de los estudiantes reflejan un nivel bajo de resiliencia, por otra parte, un 26.67% de la muestra mantiene un nivel medio, y por ultimo solamente un 13.33% presenta un nivel alto de resiliencia.

Wagnild y Young (1993) menciona que:

La resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el afecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. La resiliencia es la capacidad para resistir y tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra.

Puede entenderse aplicada a la psicología como la capacidad de una persona de hacer las cosas bien pese a las condiciones de la vida adversas, a las frustraciones, superarlas y salir de ella fortalecido o incluso transformado (p. 6).

Lo que significa que, más de la mitad de la muestra seleccionada para esta investigación, es decir, el 60% de los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación posee un nivel bajo de resiliencia.

g. DISCUSIÓN

El presente trabajo de titulación se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Loja, en el Octavo Ciclo Paralelo A de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación. En una muestra de 15 estudiantes, que se encuentran en un rango de edad de 21 a 25 años.

La resiliencia como problema de investigación, surge de la necesidad de que los estudiantes universitarios puedan sobrellevar situaciones adversas o difíciles superándolas de forma exitosa. De acuerdo con diferentes investigaciones a nivel local, regional e internacional, se demuestra que existen problemas relacionados con la resiliencia en otros niveles de la educación, específicamente en las dimensiones de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia, como se mencionó en los antecedentes, así pues, en la Universidad Nacional de Loja se evidenció esta problemática, mediante un trabajo de campo se logró identificar por medio de una encuesta con preguntas relacionadas a: diferentes capacidades y situaciones en las cuales se denota la resiliencia. Es así que ante esta problemática se propuso una Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en la muestra seleccionada.

En este sentido, Macas (2018), sostiene que “en la escala de resiliencia algunos alumnos presentan mediante el pre-test una mala e irregular; satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y la perseverancia” (p. 31). De igual manera, como se fundamentó en la revisión de literatura, la resiliencia es considerada como una capacidad del ser humano, la cual le permite adaptarse y superar de forma exitosa una situación adversa.

En la problemática analizada se encuentran deficiencias relacionadas con la resiliencia, pues más de la mitad de la muestra denota un bajo nivel de resiliencia, es decir un 60% de los estudiantes sujetos al estudio, en relación a la dimensión Satisfacción personal el 66.67% refleja un nivel bajo, de la misma forma, un 53.33% denota un nivel bajo de Ecuanimidad, de igual manera, en la dimensión de Sentirse bien solo un 60% refleja un nivel bajo, por otra parte, el 40% de la muestra posee un nivel medio en la dimensión de la Confianza en sí mismo y por último, únicamente un 7% mantiene un nivel alto de perseverancia como dimensión de la resiliencia. Así mismo, Macas (2018, p. 31), en su diagnóstico inicial pre-test identifica los siguientes resultados a las dimensiones de la resiliencia: Satisfacción Personal en Regular 35%, Ecuanimidad, Malo 17% y Regular 43%, sentirse bien solo, Regular 22%, confianza en sí mismo, Regular 26%, perseverancia, Regular 22%.

En la Universidad Nacional de Loja, en la Carrera de Psicología Educativa y Orientación se reconoce que hay una problemática relacionada con la capacidad de resiliencia en los estudiantes, pues más de la mitad de la muestra mantiene deficiencia en esta capacidad según los resultados obtenidos, específicamente en las dimensiones de Satisfacción personal, Ecuanimidad y Sentirse bien solo, dichos resultados pueden generar desajustes en su desarrollo personal o en una adaptación académica. Por otra parte, se podría suponer que, en la muestra seleccionada los estudiantes de la carrera antes mencionada por el mismo hecho de estar formando en una rama de la psicología, como lo es la Psicología Educativa y Orientación, deberían mantener un nivel medio o elevado de resiliencia, sin embargo, esta no es la realidad en dicho contexto.

Por lo tanto, resulta fundamental que se lleve a cabo un plan de intervención adecuado para mejorar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios, pues las consecuencias de no

intervenir en este ámbito afectarían, su desarrollo personal, así como en diferentes aspectos de su vida cotidiana tales como el humor, independencia, introspección y capacidad para relacionarse, como se mencionó en la revisión de literatura.

Se conoce que hay estos problemas relacionados con la resiliencia, sin embargo, no se ha priorizado el trabajo profesional en este contexto por parte de los departamentos encargados de dichos aspectos, en los cuales se brinde una atención colectiva o personalizada para mejorar la resiliencia y sus dimensiones, a través de diversas estrategias, técnicas y/o instrumentos adecuados en este ámbito, con la colaboración de los/as distintas autoridades y administrativos correspondientes en este contexto.

Desde la Universidad Nacional de Loja, específicamente de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, se forman profesionales con los conocimientos y recursos necesarios para el desenvolvimiento en el campo de la psicología, en este sentido ante la problemática encontrada se diseñó una propuesta de intervención, denominada Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento, misma que mantiene el objetivo de entrenar el manejo de las estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en los jóvenes universitarios, la cual aborda temas relacionados con las dimensiones del autoconocimiento y las respectivas estrategias, como: autoobservación, autopercepción, entre otras, propicias para fortalecer diferentes aspectos relacionados con la resiliencia.

Es así que la Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento, surge como una propuesta innovadora, debido a que contiene estrategias de autoconocimiento con actividades novedosas,

por ello se recomienda hacer uso de la propuesta de intervención, dado que se enfoca en la mejora de los niveles de resiliencia.

Luego de realizar la investigación de tipo no experimental y de hacer un análisis de las variables, las cuales están descritas desde una realidad natural, se obtiene como resultado la satisfacción de crear la propuesta antes mencionada, además, es recomendable que la institución preste atención a esta problemática y haga uso de la propuesta de intervención, pues sirve como un recurso para prevenir un posible déficit en los niveles de resiliencia, de tal manera, resulta beneficioso haber realizado una propuesta de intervención para entrenar la capacidad de resiliencia mediante estrategias de autoconocimiento dirigida a los jóvenes estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Nacional de Loja, gracias a su colaboración para este trabajo de campo.

h. CONCLUSIONES

A partir de la información obtenida de la investigación realizada y dando alcance a los objetivos planteados se ha podido establecer las siguientes conclusiones:

- Existe un vasto de referente teórico, de artículos científicos, investigaciones realizadas sobre la capacidad de resiliencia, el cual permitió profundizar los conceptos, definiciones, contrastación con autores de otros trabajos investigativos relacionados, sustentando así con rigor científico el presente trabajo.
- Se identificaron los niveles de resiliencia de los estudiantes investigados, de forma general, la mayor parte de la muestra, es decir más de la mitad presenta un nivel bajo de resiliencia, sobre todo en las dimensiones de satisfacción personal, ecuanimidad y sentirse bien solo, además, con respecto a la confianza en sí mismo la mayoría se mantiene en un nivel medio y, por otra parte, en cuanto a la perseverancia la mayor parte demuestra un nivel alto.
- Se consiguió proponer una guía basada en estrategias de autoconocimiento, que le faciliten al sujeto conocerse a sí mismo, mejorando así la capacidad de resiliencia; además, la guía se estructura en cinco talleres, con estrategias como: Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?; Diario de las emociones, Autoobservación; Memoria autobiográfica; Estrategia D.A.F.O., Autodescripción; Auto percepción y Autoaceptación.

i. RECOMENDACIONES

En conformidad a las conclusiones expuestas, se establecen las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda a la institución aumentar los datos bibliográficos, debido a que resulta importante realizar trabajos investigativos acerca de la capacidad de resiliencia y las estrategias de autoconocimiento, así mismo, sería oportuno tomar en cuenta la información obtenida y la propuesta fruto de esta investigación, para futuras aplicaciones con la debida innovación en estrategias y la correspondiente adaptación en caso de ser requerido.
- Se aconseja a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la institución universitaria, realizar estudios e investigaciones enmarcadas en la capacidad de resiliencia de los estudiantes, puesto que, durante la investigación se encontraron bajos niveles de resiliencia en las dimensiones de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo y confianza en sí mismo, por tal razón resulta necesario realizar la aplicación de estrategias basadas en el autoconocimiento.
- Se sugiere a las autoridades y a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la institución universitaria, se oriente o aplique el contenido de la propuesta de intervención producto de este trabajo investigativo, con el propósito de entrenar a los estudiantes en el manejo de las estrategias de autoconocimiento las cuales se enfocan en mejorar la capacidad de resiliencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

“Me conozco, me preparo y me enfrento”

SECTOR: UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**DIRIGIDO A: ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO
PARALELO “A” DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN.**

AUTOR

Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

**LOJA – ECUADOR
2020 – 2021**

GUÍA BASADA EN ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA

“Me conozco, me preparo y me
enfrento”

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Autor:

Anthony Fabricio Cabrera Ludeña

*Anthony F.
Cabrera*

Loja – Ecuador
2020 – 2021



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

“Me conozco, me preparo y me enfrento”

PRESENTACIÓN

La resiliencia también ha sido definida como la capacidad de una persona o grupo para proyectarse en el futuro pese a los acontecimientos desestabilizadores de la vida (Vera, 2008, p. 43), así pues, es importante para el ser humano, sin embargo, muchas personas desconocen el término, por ello en la actualidad no son capaces de superar algunas situaciones adversas de su vida cotidiana.

Por otra parte, el autoconocimiento es un proceso de aprendizaje básico y continuo a diferencia de otros tipos de aprendizajes, precisamente por tratar de que el sujeto en cuestión se conciba como objeto de estudio a sí mismo; además, es un proceso arduo donde se destacan fases fundamentales, como la autopercepción, la autoaceptación y la autoestima; también, se enmarcan dimensiones fundamentales, como la dimensión cuerpo-mente, emocional, interactiva y humanística.

Partiendo de estos conceptos, la presente guía propuesta tiene como objetivo mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes, mediante estrategias de autoconocimiento, como: Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?, memoria autobiográfica, entre otras, las cuales fortalecen distintas dimensiones de la resiliencia, como: la satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y la perseverancia.

La Guía basada en Estrategias de autoconocimiento esta fundamentalmente dirigida a una población adulta joven, por lo tanto, se presenta los siguientes objetivos de la guía:

OBJETIVOS

General

Entrenar el manejo de las estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en los jóvenes universitarios.

Específicos

- Lograr que el joven universitario alcance la satisfacción personal, como una dimensión de la resiliencia mediante el entrenamiento de la estrategia de la Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?
- Motivar al joven estudiante a potenciar la ecuanimidad como dimensión de la resiliencia, mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: Diario de las emociones y Autoobservación.
- Incentivar a al estudiante universitario a fortalecer la dimensión de la resiliencia Sentirse bien solo, mediante el uso de la estrategia de autoconocimiento: memoria autobiográfica.
- Ejercitar la Confianza en sí mismo como dimensión de la resiliencia en el joven universitario mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: estrategia D.A.F.O. y la autodescripción.

- Concientizar a mejorar la perseverancia como dimensión de la resiliencia en el joven universitario mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: la autopercepción y autoaceptación.

UBICACIÓN

La presente propuesta se desarrollará en el bloque 55 la Carrera de Psicopedagogía y Psicología Educativa y Orientación, la cual pertenece a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, de la Universidad Nacional de Loja, misma que está ubicada en Ciudad Universitaria Guillermo Falconí, ciudad de Loja, donde se ha procedido con la recolección de datos, investigación de campo, mediante la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).

FACTIBILIDAD

La propuesta de intervención resultado de la investigación es factible, al igual que su aplicación, en caso de que así sea, porque se cuenta con un estudio investigativo concreto, y frente a los resultados se propone una guía basada en estrategias, la cual está estructurada mediante talleres y los recursos necesarios, considerando tiempo, recursos didácticos, metodológicos, etc.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia, está estructurada en cinco talleres, cada uno con sus objetivos, materiales y respectivo recurso, con una duración aproximada de 60 a 70 minutos, cabe recalcar que cada taller, contiene descritas todas las estrategias de autoconocimiento, paso a paso para su respectiva aplicación.

ACTIVIDADES

En la estructura de cada taller se puede encontrar la explicación de cada actividad, desde el Saludo y bienvenida, dinámica de presentación, contenido teórico, estrategia de autoconocimiento a emplearse, descripción de las actividades y cierre, además de los enlaces de recursos digitales como videoclips y métodos de evaluación del aprendizaje de cada taller.

En tanto que, cada uno de los talleres, se ejecutará de la siguiente manera:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

DESARROLLO DE TALLERES

Taller I: ¡Para ser feliz debo conocerme bien!

Tema del taller: La resiliencia dimensión: La satisfacción personal.

Objetivo: Lograr que el joven universitario alcance la satisfacción personal, como una dimensión de la resiliencia mediante el entrenamiento de la estrategia de la Línea de tiempo:

¿Quién soy yo?

Estrategia: Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?

DATOS INFORMATIVOS

Institución: Universidad Nacional de Loja.

Proponente: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Población diana: estudiantes universitarios (Psicología Educativa y Orientación).

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida y saludo

Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.

Dinámica de presentación

“Mi Película Fallida”

Es necesario que los integrantes posean una madurez suficiente que les permita realizar una reflexión sincera. Se les invitará a pensar sobre su peor error en la vida.

El coordinador o la coordinadora distribuirá a cada participante una hoja en blanco para que escriban el guión de una escena. En la misma se deberá narrar el peor error que hayan cometido en su vida. Al finalizar deberán escoger y escribir el título de la película y anotar con otro color los sentimientos que pudieron tener en ese momento.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

Definición de la Resiliencia: “La resiliencia se define como la capacidad de una persona o grupo para proyectarse en el futuro pese a los acontecimientos desestabilizadores de la vida” (Vera, 2008, p. 43).

Dimensión Satisfacción personal: “comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta” (Wagnild y Young, 1993, p. 8).

Estrategia de autoconocimiento a utilizarse:

Línea de tiempo: es una estrategia nos permite crear una línea horizontal que representa a nuestra vida, Una Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?, es una representación gráfica que permite ver y comprender secuencias de tiempo entre eventos.

Así mismo, se puede deducir que es una representación gráfica-escrita de periodos cortos, medianos o largos, en la línea de tiempo personal, se describen momentos o situaciones

importantes en las cuales la persona las identifica como importantes o significativas para si misma (Reding y Vázquez, s.f)

Actividades

Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas:

- Definición de Resiliencia
- Definición de satisfacción personal
- Descripción de la estrategia de autoconocimiento: “Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?”
- Elaboración de una Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?, propia por cada sujeto mediante el uso de recuerdos, con la Tablilla “Mi línea de tiempo” (Anexo 10)

Cierre

Se concluye con preguntas generales sobre la temática y una conclusión general del tema.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
PARTICIPANTES:	Estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación
RESPONSABLE:	Anthony Fabricio Cabrera Ludeña
TALLER I:	¡Para ser feliz debo conocerme bien!
TEMA:	La resiliencia dimensión: La satisfacción personal.
ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO:	Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?

OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Lograr que el joven universitario alcance la satisfacción personal, como una dimensión de la resiliencia	Bienvenida y saludo	Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.	5 minutos.	Recursos humanos	Preguntas al aforo. Conclusiones sobre la temática.
	Dinámica de presentación	“Mi Película Fallida”	15 minutos	Recursos Humanos Papel y lápiz.	
	Contenido	Contenido del taller: - Definición de Resiliencia.	15 minutos	Recursos Humanos	

mediante el entrenamiento de la estrategia de la Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?		<ul style="list-style-type: none"> - Dimensión de Satisfacción personal - Estrategia de autoconocimiento: Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?			
	Actividades	Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición de Resiliencia - Definición de satisfacción personal - Descripción de la estrategia de autoconocimiento: “Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?” - Elaboración de una Línea de tiempo: ¿Quién soy yo?, propia por cada sujeto mediante el uso de recuerdos, con la Tablilla “Mi línea de tiempo” (Anexo 10). 	15 minutos	Recursos Humanos, diapositivas, ordenador, persona y papel.	
	Cierre	Espacio para preguntas o sugerencias	5 minutos	Humanos	

BIBLIOGRAFÍA

- <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-auto-observacion-snyder>
- <https://sites.google.com/site/dinamicasjdq/dinamica-de-emociones>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

DESARROLLO DE TALLERES

Taller II: Me mantengo en equilibrio.

Tema del taller: La resiliencia dimensión: La ecuanimidad.

Objetivo: Motivar al joven estudiante a potenciar la ecuanimidad como dimensión de la resiliencia, mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: Diario de las emociones y Autoobservación.

Estrategia: Diario de las emociones y Autoobservación.

DATOS INFORMATIVOS

Institución: Universidad Nacional de Loja.

Proponente: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Población diana: estudiantes universitarios (Psicología Educativa y Orientación).

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida y saludo

Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.

Dinámica de presentación

“El regalo de la alegría”

El dinamizador formará subgrupos y proporcionará papel a cada persona.

El dinamizador hará una exposición, como la siguiente: "Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Muchas veces nos quedamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y no nos preocupamos por hacer cosas menores, y que tienen mayor valor."

El facilitador les comunica a los participantes que escriban un mensaje para cada compañero del subgrupo. El mensaje da diferentes reacciones a las personas ya sean positivas o negativas. Las personas podrán, firmar el mensaje si ellos lo desean. Escritos los mensajes, se doblarán, se pondrá en el lado de afuera el nombre de la persona a la que va dirigida la carta y serán colocadas en una caja para ser recogidos. Después de que todo hayan leído sus mensajes, se procede a hacer los comentarios sobre las reacciones de las personas.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

Dimensión de la Resiliencia, Ecuanimidad: “denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad” (Wagnild y Young, 1993, p. 8).

Estrategias de autoconocimiento a utilizarse:

Tener un diario de emociones: ayuda a escuchar nuestras emociones puede darnos muchos detalles sobre nosotros mismos, otras personas o distintas situaciones. Además, el diario emocional nos permite registrar todas aquellas situaciones que nos hayan provocado un cambio

en nuestro estado emocional, independientemente del tamaño de ese cambio y de si ha sido positivo o negativo.

Autoobservación: significa que el sujeto debe reconocer y acepte aquellas conductas, actitudes, y circunstancias que le rodean. (Figueroba, s.f)

En este sentido la auto-observación puede ser considerada un rasgo de personalidad que haría referencia a la capacidad o a la preferencia de una persona por adaptar el comportamiento al contexto social en el que se encuentra. Se trata, por tanto, de un término muy cercano al de “espontaneidad”, aunque específico de las situaciones de interacción social (Figueroba, s.f).

Según Snyder (1974, como se citó en Figueroba, s.f), “las personas bajas en autoobservación tienden en mayor medida a la ansiedad, a la depresión, a la ira, a la agresividad, a la baja autoestima, al aislamiento, a los sentimientos de culpa, a la intransigencia hacia otras personas o a las dificultades para mantener un empleo. Muchos de estos aspectos se asociarían al rechazo social”.

Tipos de emociones

Emociones Básicas, Primarias o Innatas: son aquellas que están presentes desde el nacimiento y forman parte de nuestro proceso de adaptación, están presentes en todos los seres humanos, independientemente de la cultura.

Emociones Sociales, Secundarias o Aprendidas: se originan como consecuencia de las relaciones entre el sujeto con el entorno social, suelen aparecer entre los dos a tres años de edad.

Actividades

Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas de:

- Definición de Dimensión de la Resiliencia Ecuanimidad
- Descripción de las estrategias de autoconocimiento: Diarios de las emociones y autoobservación.
- Realización de Diario de las emociones de cada sujeto mediante el material y el formato previsto. Planilla de Ruleta de las emociones y Diario de las emociones (Anexo 8 y 9).
- Visualización de video de retroalimentación sobre la “Psicología del poder de la imagen de sí mismo” Maxwell Maltz (capítulo 2).

Cierre

Se concluye con preguntas generales sobre la temática y una conclusión por parte de cada integrante.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCION:	UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
PARTICIPANTES:	Estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación
RESPONSABLE:	Anthony Fabricio Cabrera Ludeña
TALLER II:	Me mantengo en equilibrio.
TEMA:	La resiliencia dimensión: La ecuanimidad.
ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO:	Diario de las emociones y Autoobservación.

OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Motivar al joven estudiante a potenciar la ecuanimidad como dimensión de la resiliencia, mediante el uso de las estrategias de	Bienvenida y saludo	Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.	5 minutos.	Recursos humanos	Preguntas al aforo Conclusiones sobre la temática.
	Dinámica de presentación	“El regalo de la alegría”	15 minutos	Recursos Humanos Papel y lápiz.	
	Contenido	Contenido del taller: - Dimensión de la resiliencia, Ecuanimidad	15 minutos	Recursos Humanos	

<p>autoconocimiento : Diario de las emociones y Autoobservación.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de autoconocimiento. Tener un diario de emociones. Autoobservación. Tipos de emociones. 			
	<p>Actividades</p>	<p>Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de Dimensión de la Resiliencia Ecuanimidad - Descripción de las estrategias de autoconocimiento: Diarios de las emociones y autoobservación. - Realización de Diario de las emociones de cada sujeto mediante el material y el formato previsto. Planilla de Ruleta de las emociones y Diario de las emociones (Anexo 8 y 9). - Visualización de video de retroalimentación sobre la “Psicología del poder de la imagen de 	<p>15 minutos</p>	<p>Recursos Humanos, diapositivas, Ruleta de las Emociones y Diario de las emociones (anexo 8 y 9), ordenador, persona y papel.</p>	

		sí mismo" Maxwell Maltz (capitulo 2).			
	Cierre	Espacio para preguntas o sugerencias	5 minutos	Espacio de preguntas	

BIBLIOGRAFÍA

- <https://n9.cl/zadg>
- <https://n9.cl/5ekuq>
- <https://n9.cl/9oij>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

DESARROLLO DE TALLERES

Taller III: ¡Cuando me propongo lo logro!

Tema del taller: La resiliencia dimensión: Sentirse bien solo.

Objetivo: Incentivar a al estudiante universitario a fortalecer la dimensión de la resiliencia Sentirse bien solo, mediante el uso de la estrategia de autoconocimiento: memoria autobiográfica.

Estrategia: Memoria autobiográfica.

DATOS INFORMATIVOS

Institución: Universidad Nacional de Loja.

Proponente: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Población diana: estudiantes universitarios (Psicología Educativa y Orientación).

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida y saludo

Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.

Dinámica de presentación

“Roses inesperados”

El dinamizador pide a las personas que formen subgrupos de seis miembros y se acomoden distribuyéndose cómodamente en todo el salón.

Después explicará que la experiencia del masaje en grupo involucra sentimientos de confianza y aprendizaje para lograr abandonar las sensaciones de rigidez, y de esta manera, cada persona se hará más consciente de sí mismo, de su ternura y sus sentimientos, acerca de dar y recibir afecto.

Explica también, que cada persona recibirá masaje por parte de los otros 5 miembros de su subgrupo. El masaje durará el mismo tiempo para cada uno (de 5 a 15 minutos).

Una persona se acostará. Los demás darán el masaje. Uno se dedicará a la cabeza, otros dos a cada mano y otros dos a cada pie. Mientras la persona recibe su masaje, las posiciones no se rotarán, sino hasta cambiar de persona. Es muy importante subrayar que deben intentar mostrar interés y cariño con el contacto. La persona que recibe el masaje deberá cerrar los ojos y tratar de alejar su rigidez, relajarse y disfrutar el masaje y las sensaciones táctiles que éste genere.

El dinamizador avisará a los demás miembros del subgrupo cuando ha llegado el momento de rotar las posiciones alrededor de su compañero.

La discusión se puede llevar a cabo entre masaje y masaje, aunque efectuarla cuando todos han proporcionado y recibido masaje es más recomendable.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

Dimensión de la Resiliencia, Sentirse bien solo: “nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes” (Wagnild y Young, 1993, p. 8).

Estrategia de autoconocimiento a utilizarse:

Memoria autobiográfica: Se puede definir según Fivush (2011, como se citó en Beltrán et al., 2012) que la memoria autobiográfica es un sistema complejo producto de la interacción propia y con el medio ambiente, además, se desarrolla de forma gradual, a medida que el sujeto crece y participa con su entorno, como la escuela o la familia.

Actividades

Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas de:

- Definición de Dimensión de la Resiliencia, Sentirse bien solo.
- Descripción de la estrategia de autoconocimiento: ¿Qué es la memoria?, ¿Qué es la autobiografía?
- Espacio para preguntas o sugerencias

Cierre

Se concluye con preguntas generales sobre la temática y una conclusión por parte de cada integrante.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCION:	UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
PARTICIPANTES:	Estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación
RESPONSABLE:	Anthony Fabricio Cabrera Ludeña
TALLER III:	¡Cuando me propongo lo logro!
TEMA:	La resiliencia dimensión: Sentirse bien solo
ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO:	Memoria autobiográfica.

OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Incentivar a al estudiante universitario a fortalecer la dimensión de la resiliencia Sentirse bien solo, mediante el uso de la	Bienvenida y saludo	Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.	5 minutos.	Recursos humanos	Preguntas al aforo Conclusiones sobre la temática.
	Dinámica de presentación	“Roses inesperados”	15 minutos	Recursos Humanos Papel y lápiz.	
	Contenido	Contenido del taller: - Dimensión de la resiliencia: Sentirse bien solo.	15 minutos	Recursos Humanos	

estrategia de autoconocimiento: memoria autobiográfica.		- Memoria autobiográfica.			
	Actividades	Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas de: - Definición de Dimensión de la Resiliencia, Sentirse bien solo. - Descripción de la estrategia de autoconocimiento: ¿Qué es la memoria?, ¿Qué es la autobiografía? - Espacio para preguntas o sugerencias	15 minutos	Recursos Humanos, diapositivas, ordenador, persona y papel.	
	Cierre	Espacio para preguntas o sugerencias	5 minutos	Preguntas y conclusiones	

BIBLIOGRAFÍA

- <https://n9.cl/9oij>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

DESARROLLO DE TALLERES

Taller IV: Confío en mis capacidades.

Tema del taller: La resiliencia dimensión: La confianza en sí mismo.

Objetivo: Ejercitar la Confianza en sí mismo como dimensión de la resiliencia en el joven universitario mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: Estrategia D.A.F.O. y la autodescripción.

Estrategia: Estrategia D.A.F.O. y la autodescripción.

DATOS INFORMATIVOS

Institución: Universidad Nacional de Loja.

Proponente: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Población diana: estudiantes universitarios (Psicología Educativa y Orientación).

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida y saludo

Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.

Dinámica de presentación

“Aceptando nuestras debilidades”

El instructor expondrá al grupo lo siguiente: " Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, está distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Este ejercicio está diseñado para ayudarle a ver algunas de sus fallas, qué estas no lo hacen menos valioso que ser humano y que gracias a ellas es como buscará como superarlas. Por ello la frase: "En tu debilidad está tu fuerza".

El instructor pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.

Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.

Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc.

Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.

El instructor sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.

El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

Dimensión de la Resiliencia, Confianza en sí mismo: “hace referencia a aquellas habilidades para creer en sí mismo, en sus capacidades” (Wagnild y Young, 1993, p. 8).

De igual manera, “la confianza en uno mismo es fundamental, las personas deben tener la capacidad de tomar decisiones de acuerdo a su juicio sin importar si los demás aprueban o rechazan dicha decisión” (Domínguez et al., 1988, como se citó en Fiallos, 2012, p. 24).

Estrategia de autoconocimiento a utilizarse:

La *Autodescripción*: es un término que se utiliza en psicología, como una técnica de investigación, sobre diversos aspectos, como la personalidad, además los psicólogos soviéticos, lo han trabajado como un término del vocabulario de autoobservación y autoconocimiento (Arias y Geldres, 2008), por lo tanto, para fortalecer el autoconocimiento es necesario, trabajar la autodescripción, la cual permite identificarse, observarse y definirse a sí mismo como parte de la personalidad.

El *D.A.F.O.*, “es una estrategia de autoconocimiento que toda persona debe de realizar, se puede aplicar tanto a nivel personal como a nivel profesional y en ambos casos te dará una clara fotografía de tu punto de partida” (Fuentes, 2016, párr. 3).

Según Fuentes (2016) la Estrategia D.A.F.O., debe contemplar cuatro aspectos importantes de tu situación inicial:

D de debilidades. La debilidad son todas aquellas limitaciones, bloqueos, miedos u otros impedimentos presentes que te bloquean y limitan y no te dejan avanzar. Son puntos débiles que restan logro a tus metas. Es importante que te tomes consciencia de estas debilidades antes de empezar a diseñar y ejecutar tu plan de acción, para así, poder tomar acciones correctoras al respecto y adaptar estas acciones a tu propia estrategia.

A de Amenazas. Las amenazas al igual que en las debilidades son todas aquellas limitaciones, bloqueos, miedos u otros impedimentos, pero en este caso son futuros. Es decir, las amenazas todavía no están, pero hay probabilidad de que aparezcan. Es por ello, que tu plan de acción deberá contemplar acciones para evitar que éstas se produzcan.

F de Fortalezas. Es importante que tomes consciencia de todos aquellos recursos que ya dispones y que te harán llegar de manera más eficiente a tu meta. Dentro de las fortalezas deberás contemplar todos tus talentos, capacidades, experiencias, conocimientos, red de contactos, etc. que puedan ayudarte a conseguir tu objetivo. El plan de acción lo deberás diseñar tomando como base todos estos recursos. Además, todos ellos te ayudarán a minimizar el impacto de las amenazas y debilidades que contemples.

O De oportunidades. Las oportunidades son todos aquellos recursos, competencias, capacidades, experiencias, etc. que necesitarás o será interesante tenerlos y que todavía no tienes para conseguir tus objetivos. Además, las oportunidades

contemplan todas aquellas situaciones favorables que todavía no se han producido pero que intuyes o esperas que se produzcan una vez que hayas empezado a avanzar en tu camino.

Actividades:

Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas de:

- Definición de dimensión de la resiliencia, la confianza en sí mismo.
- Descripción de las estrategias de autoconocimiento: Autodescripción y D.A.F.O.
- Actividad de autodescripción, mediante el uso de una hoja y en ella la foto de cada persona, luego del grupo en general.
- Actividades participativas con tablilla de análisis D.A.F.O. (Anexo 7).

Cierre

Se concluye con preguntas generales sobre la temática y una conclusión general del tema.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
PARTICIPANTES:	Estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación
RESPONSABLE:	Anthony Fabricio Cabrera Ludeña
TALLER IV:	Confío en mis capacidades.
TEMA:	La resiliencia dimensión: La confianza en sí mismo.
ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO:	Autodescripción y D.A.F.O.

OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Ejercitar la Confianza en sí mismo como dimensión de la resiliencia en el joven universitario mediante el uso de las estrategias de autoconocimiento: Estrategia D.A.F.O.	Bienvenida y saludo	Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.	5 minutos.	Recursos humanos	Preguntas al aforo Conclusiones sobre la temática.
	Dinámica de presentación	“Aceptando nuestras debilidades”	15 minutos	Recursos Humanos Papel y lápiz.	
	Contenido	Contenido del taller: - Dimensión de la resiliencia, Confianza en sí mismo.	15 minutos	Recursos Humanos	

y la autodescripción.		Estrategias de autoconocimiento. - Definición de autodescripción. - Definición de D.A.F.O.			
	Actividades	Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas de: - Definición de dimensión de la resiliencia, la confianza en sí mismo. - Descripción de las estrategias de autoconocimiento: Autodescripción y D.A.F.O. - Actividad de autodescripción, mediante el uso de una hoja y en ella la foto de cada persona, luego del grupo en general. - Actividades participativas con tablilla de análisis D.A.F.O. (Anexo 7).	15 minutos	Recursos Humanos, diapositivas, ordenador, persona y papel.	
	Cierre	Espacio para preguntas o sugerencias	5 minutos	Preguntas y conclusiones	

BIBLIOGRAFÍA

- <https://n9.cl/sicw2>
- <https://n9.cl/1vcrs>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

DESARROLLO DE TALLERES

Taller V: Los obstáculos son mis oportunidades de aprender.

Tema del taller: La resiliencia dimensión: Perseverancia.

Objetivo: Mejorar la perseverancia como dimensión de la resiliencia mediante la autopercepción y autoaceptación.

Estrategia: La autopercepción y autoaceptación.

DATOS INFORMATIVOS

Institución: Universidad Nacional de Loja.

Proponente: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Población diana: estudiantes universitarios (Psicología Educativa y Orientación).

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida y saludo

Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.

Dinámica de presentación

“Yo, tu, el, nosotros y ellos nos conocemos”

En grupos que se conocen o que han realizado actividades en conjunto, se les distribuye la hoja "Autopercepción y Percepción por Otro" y durante 3 minutos se les solicita que se autoevalúen los participantes.

Se forman grupos de 5 personas.

Se les distribuye la hoja "Percepción de Otros", y se les solicita que la porten con su evaluación de los cuatro compañeros que cada participante tiene en cada grupo.

Se les solicita que intercambien la evaluación iniciando por algún miembro del grupo y que la suma de opiniones lo anote el interesado en su hoja de "autopercepción" y "Percepción de Otros", en la columna # 2.

Se solicitan conclusiones y comentarios a los grupos, evitando juicios agresivos.

El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

Dimensión de resiliencia, Perseverancia: “persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina” (Wagnild y Young, 1993, p. 8).

Estrategia de autoconocimiento a utilizarse:

Autoaceptación: La autoaceptación “se basa en que los seres humanos deben aprender a aceptar cada parte de su persona debido a que es una realidad que no puede ser modificada, es la forma de ser y de sentir única de cada uno” (Domínguez, et al., 1988, como se citó en Fiallos,

2014, p. 24). Así mismo, la autoaceptación es un aspecto clave para reconstruir una autoestima baja, la cual es parte fundamental del autoconocimiento (Fiallos, 2012).

Autopercepción:

Según Ortega (2010, como se citó en Quiroz, 2015) es un logro que surge por medio del crecimiento y experiencias. Con el tiempo el individuo aprende la forma en que están unidas las partes de un cuerpo, y lo que no pertenece a él; aprende que hay otras personas que lo tratan de un cierto modo y a quienes él puede influir, aprende a observarse a sí mismo y a ver su conducta en relación con los demás. Como resultado obtiene la compleja conciencia del yo (p. 16).

Actividades

Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas:

- Definición de Dimensión de Resiliencia: Perseverancia.
- Descripción de estrategias de autoconocimiento: Autopercepción y Autoaceptación.
- Elaboración de “Autopercepción y percepción de otros” y “Percepción de otros” (Anexo 5 y 6).

Cierre

Se concluye con preguntas generales sobre la temática y una conclusión por parte de cada integrante.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:	UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
PARTICIPANTES:	Estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación
RESPONSABLE:	Anthony Fabricio Cabrera Ludeña
TALLER V:	Los obstáculos son mis oportunidades de aprender
TEMA:	La resiliencia dimensión: Perseverancia.
ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO:	Autopercepción y autoaceptación

OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	EVALUACIÓN
Mejorar la perseverancia como dimensión de la resiliencia mediante la autopercepción y autoaceptación.	Bienvenida y saludo	Se brinda la bienvenida, seguido del agradecimiento por la presencia al taller, posteriormente, se hará una presentación breve del tema y estructura del taller.	5 minutos.	Recursos humanos	Preguntas al aforo Conclusiones sobre la temática.
	Dinámica de presentación	“Yo tú, él, nosotros y ellos nos conocemos”	15 minutos	Recursos Humanos Papel y lápiz.	
	Contenido	- Dimensión de resiliencia, Perseverancia. Estrategias de autoconocimiento. - Definición de Autoaceptación.	15 minutos	Recursos Humanos	

		- Definición de Autopercepción.			
	Actividades	Fundamentación teórica mediante presentación de diapositivas: - Definición de Dimensión de Resiliencia: Perseverancia. - Descripción de estrategias de autoconocimiento: Autopercepción y Autoaceptación. - Elaboración de “Autopercepción y percepción de otros” y “Percepción de otros” (Anexo 5 y 6).	15 minutos	Recursos Humanos, diapositivas, ordenador, persona y papel.	
	Cierre	Espacio para preguntas o sugerencias	5 minutos	Preguntas y conclusiones	

BIBLIOGRAFÍA

- <https://n9.cl/vat9>
- <https://n9.cl/7n6q3>

j. BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, A. (2003). *Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. Ef Deportes, Revista digital. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arias, W. y Geldres, J. (2008). *Autodescripción de la personalidad a través de la selección de adjetivos de estudiantes universitarios*. Universidad Católica de Santa María. Arequipa, Perú. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Walter-Arias-Gallegos/publication/276290085_Descripcion_de_la_personalidad_a_traves_de_adjetivos/links/5556038108ae6943a87334d8/Descripcion-de-la-personalidad-a-traves-de-adjetivos.pdf
- Barahona, L. (2017). *Ejemplificación de Técnica ROPAI*. Universidad Nacional del Chimborazo. Riobamba, Ecuador.
- Beltrán, J., Moreno, N., Polo, J., Zapata, M. y Acosta, M. (2012). *Memoria autobiográfica: un sistema funcionalmente definido*. Internationa Journal of Psychological Research. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/ijpr/v5n2/v5n2a12.pdf>
- Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento. ¿Qué es el Autoconocimiento?* p. 3. Madrid. España.

- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Tercera Edición. Universidad de La Sabana. Bogotá, Colombia. Pearson Educación.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. Tercera edición. Pearson Educación: Colombia.
- Boza, A. (2010). *Motivación académica en la universidad*. En Steren dos Santos, B. y Boza, A. A motivação em diferentes cenários. Porto Alegre, Edipucrs.
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/482/48215094002.pdf>
- Branden, N. (2008). *Los seis pilares de la autoestima*. Editorial Paidós.
- Comisión Europea. (2011). *Manual. El género en la investigación*. Ministerio de Ciencia e Innovación. Madrid, España. Recuperado de:
https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Investigacion/FICHEROS/El_genero_en_la_investigacion.pdf
- Craig, G. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Pearson Educación.
- Criollo, L. (2015). *La Resiliencia y la Toma de Decisiones de los estudiantes de noveno año de Educación Básica paralelos "D", "E", "F" de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua*. Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador. Recuperado de:
<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/18569/1/Tesis%20Laura%20Criollo.pdf>
- Fiallos, J. (2012). *Talleres de autoestima para prevenir el riesgo de trastornos emocionales en adolescentes*. Universidad San Francisco de Quito. Quito,

Ecuador. Recuperado de:

<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2346/1/103336.pdf>

Fierro, A. (2008). *Componentes y correlatos del autoconcepto*. Obtenido de

www.eudemon.es:

<http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/investigacion/componentes%20y%20correlatos%20del%20autoconcepto.pdf>

Figueroba, A. (s.f). *La teoría de la auto-observación o automonitorización de Snyder*.

Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/psicologia/teoria-auto-observacion-snyder>

Fuentes, E. (1 de diciembre de 2016). *Autoconocimiento: El poderoso D.A.F.O.*

Autoconocimiento Estrategia. [Publicación de blog]. Recuperado de:

<https://competenciasdelsiglo21.com/autoconocimiento-poderoso-dafo/>

García, A. (2009). *La guía didáctica. Editorial del BENED*. Recuperado

de: <http://www.uned.es/catedraunesco-ead/editorial/p7-2-2009.pdf>

García, E., Fusté, A., Balaguer, E., Ruíz, J. y Arcos, M. (2019). *Ejercicios de*

autoconocimiento y empatía. Universidad de Barcelona. Barcelona, España.

Recuperado de:

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/131862/1/EJERCICIOS%20DE%20AUTOCONOCIMIENTO%20Y%20EMPAT%C3%8DA-OMADO.pdf>

García, I. y Cruz, G. (2014). *Las guías didácticas: recursos necesarios para el*

aprendizaje autónomo. La Habana, Cuba. Recuperado de:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-

- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación. Sexta Edición. México Distrito Federal, México*. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana.
- Herrán, A. (2003). *Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores*. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, España.
- Herrán, A. (2004). *El autoconocimiento como eje de transformación*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Jaramillo, M. (2006). *Desarrollo de técnicas de autoconocimiento a los miembros del Benemerito Cuerpo de Comberos de Gualaceo periodo mayo – agosto 2006*. Universidad de Azuay. Cuenca, Ecuador. Recuperado de:
<http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1677/1/05961.pdf>
- Jordán, J. (Ica 2008). *Resiliencia y Rendimiento Académico en Escolares de 4to. y 5to. de Secundaria en Sectores Vulnerables del Distrito de Pueblo Nuevo, Chincha 2017*. Universidad Autónoma de Ica. Ica, Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/133/1/ARTURO%20JORDAN%20PALOMINO-RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20EN%20ESCOLARES.pdf>
- Lagos, M., Nelly, S. y Ossa, C. (2010). *Representaciones acerca de la Resiliencia en Educación según la opinión de los Actores de la Comunidad Educativa Horizontes Educativos*, vol. 15, núm. 1, 2010, pp. 37-52. Universidad del Bío. Chillán, Chile.

Línea de tiempo. En: *Significados.com*, Recuperado de:

<https://www.significados.com/linea-de-tiempo/#:~:text=Las%20lineas%20del%20tiempo%20son,muy%20comunicativas%20como%20recurso%20pedag%C3%B3gico.>

López, A. y Crisol, E. (2012). *Las guías de aprendizaje autónomo como herramienta didáctica de apoyo a la docencia*. Universidad de Granada. Granada, España.

Recuperado de: [file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-LasGuiasDeAprendizajeAutonomoComoHerramientaDidact-4078711.pdf)

[LasGuiasDeAprendizajeAutonomoComoHerramientaDidact-4078711.pdf](file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-LasGuiasDeAprendizajeAutonomoComoHerramientaDidact-4078711.pdf)

Macas, P. (2018). *Técnicas De Motivación Para Fortalecer La Resiliencia En Los Estudiantes De Noveno Año, De La Escuela "18 De Noviembre", Sección Vespertina, Loja. 2016-2017*. Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador.

Recuperado de:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21183/1/PABLO%20MACAS.pdf>

Martínez, O. (2003). *Autoconcepto docente: análisis de una muestra de profesores y orientadores mexicanos*. Revista Educación y Futuro (digital). Madrid, España.

Mateu, R., García, R., Gil, J. y Caballer, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. Universidad de Jaume. Castellón, España. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf?sequence=1

McCubbin, H. y McCubbin, M. (1988). *Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity*. *Family Relations*, 37, 247-254. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/129448/Resiliencia-familia->

un-enfoque-de-investigacion-e-intervencion-con-familias-
multiproblematicas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Menanteux, M. (2014). *Resiliencia comunitaria. Abordaje teórico y vinculación al ejercicio de la psicología comunitaria en el contexto latinoamericano actual.*

Universidad de Chile. Recuperado de:

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135066/Tesis%20Resiliencia%20Comunitaria.%20MR%20Menanteux.pdf?sequence=1>

Milstein, N. H. (2003). *Resiliencia en la escuela.* Gedisa, 7.

Morrisey, G. (1993). *El pensamiento estratégico. Construya los cimientos de su planeación.* Editorial Prentice Hall Hispanoamericana, Madrid, España.

Navarro, M. (2009). *Autoconocimiento y autoestima. Revista digital para profesionales de la enseñanza.* Barcelona, España. Recuperado el 16 de julio de:

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>

Neill, D. y Cortez, I. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica.* Primera Edición. Machala, Ecuador. Editorial UTMACH.

Padilla, M. (2015). *Autoconcepto en Adolescentes de 13 a 15 años de Educación General Básica. Universidad de Cuenca.* Cuenca, Ecuador. Recuperado de:

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21942/1/TESIS.pdf>

Pereyra, M. (2011). *La Resiliencia: La virtud de la resiliencia.* Morelos, México. Recursos de Escuela Sabática.

Pinto, N. y Salazar, A. (2015). *Familia-Escuela. La experiencia de aprender juntos.*

Fortalecimiento de habilidades socioemocionales en niños de grado transición del colegio república EE.UU. De américa I.E.D. Universidad de la Sabana.

Colombia. Recuperado de:

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/22854/Norma%20Liliana%20Pinto%20Crisostomo%20%28tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quiroz, Y. (2015). *Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes.* Universidad

Autónoma del Estado de México. Toluca, México. Recuperado de:

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/66626/AUTOPERCEPCION+DE+LA+IMAGEN+CORPORAL+YQR.-split-merge.pdf;jsessionid=9A068FC1D4444FBB82D9C7D2999130E8?sequence=3>

Reding, G. y Vázquez, E. (s.f). *Línea de tiempo.* Recuperado de:

<http://www.prepa9.unam.mx/historia/documentos/4.pdf>

Rizaldos, M. (2015). *Autoestima, ¿Qué es?* Psicología Clínica Online. Recuperado de:

<https://www.rizaldos.com/2015/05/16/autoestima-que-es/>

Rodríguez, A. (2009). *Resiliencia. Revista de Psicopedagogía.* Recuperado de:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>

Rodríguez, M., Fernández, M. L., Pérez, M. L., y Noriega, R. (2011). *Espiritualidad variable asociada a la resiliencia.* Cuadernos hispanoamericanos de psicología.

Recuperado de:

<https://www.yumpu.com/es/document/read/13238065/espirtualidad-variable-asociada-a-la-resiliencia-universidad-el->

Rodríguez, M., Pereyra, M., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M. y Labiano, L. (2009).

Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina.

Universidad Nacional de San Luis. San Luis, Argentina. Editorial Evaluar.

Recuperado de: file:///C:/Users/DELL/Downloads/465-

Texto%20del%20art%C3%ADculo-1527-1-10-20110906%20(2).pdf

Russek, S. (2007). *Autoestima alta y bienestar*. Recuperado de <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-alta.html>

Rutter, M. (1979). *Protective factors in children 's responses to stress and disadvantages.*

Saavedra, E. (2011). *La resiliencia desde una mirada post racionalista*. Madrid:

Editorial académica española.

Sánchez, A. I., De León, D., & Smeke, P. R. (2016). *Alcances y limitaciones del sistema penitenciario* Effects and limitations of the prison system regarding resilience of inmates in Aguascalientes. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 21(1), 46–50. Rescatado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29248180005>

Sanz, J. y Graña, J. (1994). *Auto-observación en adolescentes: 10s problemas de la escala de auto-observación de Snyder en poblaciones no adultas*. Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.

Sevilla, V. (2014). *Resiliencia. Revisión Bibliográfica*. Universidad de Jaén. Jaén,

España. Recuperado de:

http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/956/1/TFG_SevillaMartin%2CVanesa.pdf

f

- Siebert, A. (2007). *La resiliencia: construir en la adversidad: cómo dominar el cambio, sobrevivir a la presión y recuperarse de los contratiempos*. Barcelona: Alienta. Barcelona, España.
- Snyder, M. (1987). *Public Appearances/Private Realities. The Psychology of Self-Monitoring*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Suárez, Y. (2008). *Una buena manera de vivenciar la integración cuerpo-mente*. Instituto de desarrollo Cre-Ser. Quito, Ecuador. Recuperado de: <http://creser.edu.ec/wp-content/uploads/2020/02/cuerpomente.pdf>
- Ulloa, A. (2000). *La guía de estudio, función y construcción*. En: *Antología del taller*. El material didáctico impreso. Su elaboración y producción.: Dirección de Educación a Distancia, UAEM. México. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2014/ed1431.pdf>
- Uriarte, J. (2005). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo*. Universidad del País Vasco. Vitoria-Gazteis, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Vásquez, L. (2006). *Capacitación en técnicas de Autoconocimiento para los colaboradores del área administrativas de embutidos Piggis Cia. Ltda*. Cuenca, Ecuador.
- Vera, B. (2008). *La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático*. Obtenido de: www.papelesdelpsicologo.com.
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). *Development and psychometric evaluation of the resilience scale*. Journal of Nursing Measurement.

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). *The resilient self*. New York: Willard.

Yale, I. & Zamora, V. (2018). *Inteligencia Emocional y Resiliencia en Niños*

Institucionalizados en un C.A.R. de Lima. Universidad Femenina del Sagrado

Corazón. Lima, Perú. Recuperado de:

<http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/400/Y>

[ale%20Rodr%c3%adguez_Zamora%20Leiva_2018.pdf?sequence=1&isAllowed](http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/400/Y)

=y

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021.

Proyecto de investigación de tesis previo a la obtención del grado de licenciado, en Ciencias de Educación, mención Psicología Educativa y Orientación.

AUTOR: ANTHONY FABRICIO CABRERA LUDEÑA

LOJA – ECUADOR
2020

a. TEMA

Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021.

b. PROBLEMÁTICA

El autoconocimiento se define como la base de la autoestima, por ello es fundamental para el desarrollo personal, siendo clave para la regulación de las emociones, relacionarse con los demás y conseguir los objetivos planteados. A medida que se desarrolla el propio conocimiento, se consigue mejorar competencias emocionales fundamentales para el bienestar psicológico.

Aquellas cualidades únicas de cada persona, por verbigracia: las emociones, habilidades, aptitudes, actitudes, miedos, fortalezas y debilidades y el conocerse así mismo, permite mejorar la autoestima, fomentar habilidades en base a nuestras fortalezas y debilidades, que posteriormente serán el cimiento de una buena capacidad de soporte ante situaciones tensionales o diferentes a la vida cotidiana. Por ello es sustancial, mantenernos al tanto sobre aquellas estrategias de autoconocimiento que nos permitan desarrollar las cualidades necesarias para un buen nivel del conocimiento de sí mismo y a su vez mantenerse firme ante situaciones adversas.

Siendo esta problemática un tema que involucra a toda la sociedad, a nivel mundial se han realizado investigaciones importantes como la que ha realizado Huaire Edson en su investigación denominada “Prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento escolar en estudiantes de instituciones educativas de Ate Vitarte, Lima” en diciembre 2014, en la cual se confirma que la autoestima es un indicador importante de resiliencia en los estudiantes, dado que les hacen sentir más confiados en sus capacidades, les permite desarrollar y potenciar estrategias para enfrentar situaciones de tensión y lograr sin mayores dificultades sus metas. Como "efectos secundarios" positivos, mejora el sentimiento de bienestar y control sobre su propia vida, disminuye

su ansiedad, el estrés, aumenta la solidaridad con los demás y, sobre todo, mejora su logro académico.

En el mismo sentido, la investigación realizada a nivel nacional por Morales Juana, titulada “Capacidad de Resiliencia Adolescente en Estudiantes” en 2017, Cuenca, Ecuador, hace referencia que la resiliencia es calificada como una capacidad necesaria para generar parámetros de manejo adecuado frente a situaciones adversas, considerada dentro de los adolescentes al referir que, cuando ellos estiman que no pueden afrontar sus problemas de forma adecuada, su comportamiento afecta no sólo en su propia vida sino también en el funcionamiento familiar y social; y como refiere Salgado (2005), al mencionar que la activación de la resiliencia concentra varios constructos y factores en una perspectiva multi-interdisciplinaria.

Por ello, construir resiliencia se ha convertido en una manera de brindar afecto y apoyo, pues desarrollar la capacidad de relacionarse es importante para mantener relaciones más cercanas con los demás.

En el contexto local; Herrera Jimmy en su trabajo titulado “Resiliencia y su relación con el entorno familiar en los estudiantes de bachillerato del ISTDAB” en 2017, Loja, Ecuador, menciona que la relación que existe entre el nivel de resiliencia es directamente proporcional a la funcionalidad familiar.

Cabe destacar que, dentro de las instituciones educativas de la ciudad de Loja, no se ha desarrollado algún tipo de guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia. Esta guía debe ser implementada dado que en la edad contemporánea vemos como las personas se embargan en una vida llena de actividades monótonas, despreocupándose y se ha dejado de lado la importancia de conocerse a sí mismas, de brindarse tiempo y espacio a identificar sus cualidades, para

ofrecer un nuevo estilo de vida más saludable con gustos y preferencias personales, dejando de lado actividades de trabajo o de estudio que deterioran las capacidades mentales y físicas por medio de la vida monótona y estancada en el estrés y las preocupaciones.

Ante las circunstancias que anteceden se pretende realizar una guía de aplicación basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia de los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, para esto se procedió a realizar un diagnóstico de la realidad situacional que respalde dicha propuesta. Es importante mencionar que el sondeo de esta problemática fue corroborado tras la aplicación de una encuesta con una base de quince preguntas relacionadas con la Capacidad de Resiliencia, con tres posibilidades de respuesta pre – elaboradas: siempre, a veces y nunca, a fin de que la encuestada o el encuestado procure responder de manera breve y concisa, la encuesta se aplicó a los estudiantes del octavo ciclo, paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, con una muestra de 15 estudiantes de la que se obtuvieron los siguientes resultados:

Los resultados encontrados fueron: el 80% de las personas a veces toma decisiones apresuradas, según su capacidad de elegir para lograr una resiliencia personal o grupal para proyectarse. Así mismo, el 70% expresó que a veces jerarquiza tareas, según su capacidad de organización para lograr el éxito mediante la resiliencia.

Como futuro psicólogo educativo, referente al perfil de egreso de la carrera en donde los estudiantes deberán estar capacitados para “Planificar, ejecutar los procesos de investigación de la realidad para elaborar intervenciones contextuadas, así como utilizar la evidencia investigativa para apoyar su práctica profesional y solucionar los

problemas psicosociales y psicopedagógicos” frente a esto, se propone el tema: Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, período 2020 – 2021.

Para emprender y orientar el presente trabajo de investigación se ha planteado las siguientes interrogantes:

¿Los estudiantes reconocen su grado de resiliencia en base a sus habilidades y fortalezas?

¿Existe una propuesta en la universidad con un programa o guía de Autoconocimiento dirigido a los estudiantes?

¿Los docentes reconocen las habilidades que se subyacen del Autoconocimiento en los estudiantes cuando realizan actividades bajo presión?

Todas estas incógnitas sirven de hilo conductor para formular como problema de investigación el siguiente:

¿De qué manera la guía basada en estrategias de autoconocimiento contribuirá para el mejoramiento de la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja?

Delimitación espacial, Esta investigación se lleva a cabo en la prestigiosa Universidad Nacional de Loja, una de las más destacadas universidades de la región sur del Ecuador, ubicada con sede principal en la castellana Ciudad de Loja y con dirección exacta en Ciudad Universitaria “Guillermo Falconí Espinosa”, Sector La Argelia,

específicamente con los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, paralelo A, de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación.

Delimitación temporal, La presente investigación se desarrollará en el periodo académico 2020 – 2021.

Beneficiarios, Los beneficiarios directos son los estudiantes del octavo ciclo, paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación.

c. JUSTIFICACIÓN

El autoconocimiento se refiere a conocerse profundamente a sí mismo, para entender las emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto, por ello, resulta fundamental para el desarrollo personal, así como para regular las emociones, relacionarse con los demás, siendo clave para el bienestar psicológico. Por otro lado, se entiende por resiliencia a la capacidad que tiene una persona o grupo de personas para recuperarse ante situaciones adversas, de este modo es que en las circunstancias difíciles o traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento. Para, Bennett M. (2008), define: “El autoconocimiento es en primer lugar la observación que hace de uno mismo, en segundo lugar, el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo” (p. 34).

Partiendo de estos conceptos el presente proyecto trata de que los estudiantes mejoren su capacidad de resiliencia en situaciones difíciles, dado que en los tiempos actuales el autoconocimiento se ha desatendido a gran medida, las personas no toman interés por conocerse a sí mismos, por ello su capacidad de resiliencia se ve limitada. Por otra parte, Para Pereyra, M. (2011), la resiliencia “Es la capacidad para soportar las crisis y adversidades en forma positiva, logrando recobrase” (p. 59).

Por ello, la importancia de implementar una guía para mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo, paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, es que los alumnos reconozcan sus capacidades, cualidades por medio de la aceptación propia, así mismo, hacer uso de las habilidades tanto innatas como adquiridas, y basarse en las debilidades

para potenciar las fortalezas, todo esto a fin de mejorar su propio autoconocimiento y a su vez el grado de resiliencia, para enfrentarse a cualquier tipo de situación adversa.

Así pues, resulta beneficioso ya que permite mantener preparada la psiquis de los estudiantes por medio de actividades que contemplen la autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima y autoaceptación, factores clave de un autoconocimiento adecuado de las innatas y adquiridas capacidades o habilidades que posee cada ser humano y que puede aprovecharlas en situaciones extraordinarias a la vida cotidiana, como problemas en los cuales se pueda perder fácilmente la cordura o el control de uno mismo y de quienes le rodea.

Además, el desarrollo del presente proyecto es factible, puesto que se cuenta con el apoyo, y la asesoría de docentes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, para llegar a la culminación del proyecto, así mismo como estudiante proponente a través de este trabajo de titulación, con el firme compromiso como calidad de responsable de este proyecto de cumplir a cabalidad con los objetivos propuestos. También se justifica porque, que para investigar esta temática se cuenta con el aval de la Universidad Nacional de Loja, con el respaldo teórico, y con los conocimientos previos adquiridos a lo largo del proceso de formación como Psicólogo Educativo y Orientador. A así mismo, los datos y referentes investigados pueden servir como información bibliográfica para otras investigaciones en este tema.

Se pretende que el presente proyecto de investigación se lleve cabo por medio de la modalidad de talleres a fin de que la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia, sea factible porque se cuenta con los recursos

económicos, tiempo disponible para su ejecución y la predisposición del responsable de este trabajo; de esta manera, se justifica para su ejecución.

Finalmente, la investigación aportará una guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad nacional de Loja, período 2020 – 2021

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Diseñar una guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, período 2020 – 2021.

Objetivos específicos

- Seleccionar información científica para fundamentar teóricamente las variables de estudio: estrategias de autoconocimiento y capacidad de resiliencia, en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación.
- Identificar los niveles de resiliencia que presentan los estudiantes de los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, a través de la aplicación de la “Escala de Resiliencia de Wagnild & Young”.
- Proponer una guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia, en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación.

e. MARCO TEÓRICO

1. Resiliencia

1.1. Definición

1.2. Tipos de resiliencia

1.2.1. Resiliencia Individual

1.2.2. Resiliencia Familiar

1.2.2.1. “La casita de Vanistendael”

1.2.3. Resiliencia Comunitaria

1.3. Capacidad para soportar crisis y adversidades.

1.3.1. Capacidad de recibir información.

1.3.1.1. Atender la recepción de la nueva información.

1.3.1.2. Acumular información.

1.3.2. Capacidad de responder.

1.3.2.1. Aclamar lo correcto.

1.3.2.2. Colaborar con asertividad.

1.3.3. Capacidad de valorar.

1.3.3.1. Aceptar críticas externas.

1.3.3.2. Apoyar con juicios de valor.

1.4. Aptitud de resistencia a la destrucción

1.4.1. Organización del valor

1.4.1.1. Determinar la importancia

1.4.2. Caracterización del valor.

1.4.3. Capacidad de responder.

1.5. Capacidades humanas

1.5.1. Capacidad de receptividad

1.5.1.1. Apreciar lo propio

1.5.1.2. Contemplar lo ajeno

1.6. Capacidad de lograr el éxito

1.6.1. Capacidad de creatividad

1.6.1.1. Desarrollar capacidades

1.7. Capacidad de la persona para alcanzar la superación

1.7.1. Capacidad de autoatenderse

1.7.1.1. Reconocer propias fortalezas

1.7.2. Capacidad de actuar

1.7.2.1. Informarse de los avances mundiales

1.8. Resiliencia como desarrollo personal o grupal para proyectarse

1.9. Unidades básicas de construcción de la resiliencia

1.10. Interacciones sociales

1.11. Resistir o hacerse al suceso traumático.

1.11.1. Capacidad de jerarquizar.

1.11.1.1. Categorizar las prioridades.

1.12. Habilidad de persistir.

1.12.1. Capacidad de Comprensión.

1.12.1.1. Examinar la gravedad de la situación.

1.12.2. Capacidad de Análisis.

1.12.2.1. Deducir causas y consecuencias.

1.12.3. Capacidad de Evaluación.

1.12.3.1. Evaluar los riesgos y posibilidades de logro.

1.13. Instrumento Para identificar el grado de resiliencia individual.

1.13.1. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

2. Autoconocimiento

2.1. Definición

2.2. Fases del autoconocimiento

2.2.1. Autopercepción

2.2.2. Autoobservación

2.2.3. Memoria Autobiográfica

2.2.4. Autoestima

2.2.5. Autoaceptación

2.3. Características de una persona con autoconocimiento adecuado

2.4. Autoconocimiento en la educación superior

2.5. Los cuatro pilares fundamentales del Autoconocimiento

2.5.1. Desinterés en las criticas externas

2.5.2. Logros personales

2.5.3. Los objetivos personales como motivos de actitudes y aptitudes

2.5.4. El espacio personal e íntimo

2.6. El autoconocimiento como un elemento principal de la autoestima

2.6.1. ¿Qué es la autoestima?

2.6.1.1. Clases de autoestima

2.6.2. Pirámide de Maslow: jerarquía de necesidades

2.6.3. Principales elementos de la autoestima

2.6.3.1. Autoaceptación

2.6.3.2. Autoconcepto

2.6.3.3. Autoconocimiento

2.6.3.4. Autoevaluación

2.6.3.4.1. Formación de juicios

2.6.3.5. Autorespeto

2.6.4. El autoconocimiento ligado a la autoestima

2.6.5. Rasgos de comportamientos de una autoestima baja

2.6.6. Rasgos de comportamientos de una autoestima alta

2.7. El Autoconocimiento como orientación cognitiva

2.7.1. ¿Qué es Autocomprención cognitiva?

2.8. La introspección ligada a mejorar el autoconocimiento

2.8.1. ¿Qué es la introspección?

2.8.2. Actitudes personales para desarrollar una buena introspección

3. Estrategias de autoconocimiento

3.1. Definición

3.2. ¿Qué es una estrategia?

3.3. Algunas actividades de autoconocimiento

3.3.1. Tres técnicas para autoconocerse

3.3.2. Técnica D.A.F.O.

3.4. ¿Qué es una guía?

1. Resiliencia

Varios autores científicos destacados en la investigación de las facultades y capacidades humanas, así como su desarrollo y fortalecimiento de las mismas, han puesto énfasis en el estudio y en el intento, por tratar de buscar un término que haga referencia a una de las capacidades humanas muy importantes para la supervivencia y conservación de la especie, como lo es la resiliencia, la cual nos permite resistir, adaptarnos y poder sobrevivir pese a las adversidades, además, haciéndonos a la idea de vivir con aquellas situaciones que en un principio nos resulten difíciles de asimilar, como parte de la vida cotidiana.

En un intento de hacer un guiño a la adaptación, hago referencia a la afamada Teoría de la Evolución Darwinista, fundamentada en la adaptación de las especies y la supervivencia del más fuerte, por selección natural explicada y propuesta por el naturalista británico Charles Darwin.

1.1. Definición

Para Pereyra, M. (2011), la resiliencia “Es la capacidad para soportar las crisis y adversidades en forma positiva, logrando recobrase” (p. 59).

1.2. Tipos de resiliencia

1.2.1. Resiliencia Individual

Es el potencial humano que permite emerger de una experiencia aplastante con cicatrices, pero fortalecidos/as. Es un individuo, en su carácter personal sobrepasando un hecho traumático, aunque mantenga algún recuerdo, pero queda fortalecido.

(Florensa, 2009)

1.2.2. Resiliencia Familiar

Se ha definido como los patrones conductuales positivos y competencias funcionales que la unidad “familia” demuestra bajo estrés o circunstancias adversas, determinando su habilidad para recuperarse manteniendo su integridad como unidad, al tiempo que asegura y restaura el bienestar de cada miembro de la familia y de la familia como un todo. (McCubbin, 2002). Se entiende también como una recuperación del equilibrio, siendo compatible con el enfoque de la adaptación exitosa frente al estrés. (Rutter, 2007)

1.2.2.1. “La casita de Vanistendael”

Según Stefan Vanistendael y Jacques Lecomte (2002) comparan con una pequeña casa, una casita, que se construye con sólidos cimientos. Cada estancia representa un campo de intervención posible, para los que quieren contribuir a construir, mantener o reestablecer la resiliencia.

La construcción de la resiliencia



Ψ Suelo

Se trata de necesidades materiales elementales. En los cimientos están también la red de relaciones sociales y en el corazón de estas redes, se sitúa la aceptación profunda de la persona, no de su comportamiento, su importancia es primordial. Esta aceptación no es unilateral, no sólo el adulto acepta al niño, es preciso que haya reciprocidad, el niño también desempeña su papel, debe consentir que se le acepte.

Ψ Planta Baja

Aquí encontramos la capacidad fundamental de encontrar un sentido a la vida. Este nivel es el de los proyectos concretos, que debemos encontrar para cada persona, cuidar de otro, ser generoso con otros, responsabilizarse de tareas y cuidados, la naturaleza ofrece muchas posibilidades pedagógicas importantes. El niño se siente

capaz de descubrir un sentido de vida que está sin duda vinculado a su entorno. El descubrimiento de sentido no es una actividad individual, puede ser activado por los adultos favoreciendo el diálogo con los demás seres vivos y con el entorno material.

Ψ **Primer Piso**

En este nivel encontramos tres habitaciones: la autoestima, las competencias y aptitudes, el humor y otras estrategias de adaptación.

o Autoestima. - es el componente esencial y ético, de sentirse a gusto consigo mismos, estar rodeados de personas que ratifican con justeza su valía y les animan. El buen equilibrio mental permite explorar sus posibilidades, las de los demás y las del entorno, aprenden a amar la vida y a estar motivados no sintiéndose bloqueados por obstáculos que consideran insuperables.

o Competencias y aptitudes. - es de especial interés en la educación. No sólo las aptitudes cognitivas, también las relacionales, profesionales y de supervivencia, que gracias a ellas podremos expresar sentimientos y emociones, y mostrar la capacidad práctica de arreglárnosla en la vida cotidiana.

o Sentido del humor. - es fundamental en las relaciones humanas. Es difícil definir el humor, y aún más difícil aprenderlo. Gracias al humor construimos relaciones, vínculos, asociaciones inesperadas, y eso relativiza las relaciones y los vínculos evidentes. Constatamos que el verdadero sentido de la vida es relativo, vinculado al contexto, y sin ese contexto se convierte en un sinsentido. La fuente del humor es lo insólito, si sólo hay rutina, no tiene cabida el humor.

Ψ **Desván**

Aquí está la apertura a otras experiencias a menudo más localizadas. Incorpora elementos nuevos que ayudan en la construcción de resiliencia. (Victoria Muñoz, 2010)

“Una casa, es como una persona resiliente, no tiene una estructura rígida. Ha sido construida, tiene su historia, y necesita recibir cuidados y hacer las reparaciones y mejoras

1.2.3. Resiliencia Comunitaria

La resiliencia comunitaria se refiere a la capacidad del sistema social y de las instituciones para hacer frente a las adversidades y para reorganizarse posteriormente de modo que mejoren sus funciones, su estructura y su identidad. Identifica la manera en que los grupos humanos responden a las adversidades que como colectivo les afectan al mismo tiempo y de manera semejante: terremotos, inundaciones, sequías, atentados, represión política y otras, al tiempo que muestra cómo se desarrollan y fortalecen los recursos con los que ya cuenta la comunidad.

Según Twigg (2007) es la capacidad por parte de la comunidad de detectar y prevenir adversidades, la capacidad de absorción de una adversidad impactante y la capacidad para recuperarse tras un daño.

1.3. Capacidad para soportar crisis y adversidades.

Para Santos, autora de 'Levantarse y luchar' (Editorial Conecta), galardonado con el Premio KnowSquare al Mejor libro de Empresa 2013, La capacidad para soportar crisis y adversidades se define como resiliencia y es una actitud vital positiva a pesar de las circunstancias difíciles y representa el lado positivo de la salud mental. Consiste

también en saber aprender de la derrota y transformarla en oportunidad de desarrollo personal.

1.3.1. Capacidad de recibir información.

Cabrera, I. (2003), menciona que: “Otra facultad del hombre es su capacidad para "poner atención" a cierta parte de la información que se recibe y desechar el resto, es decir, la selectividad. Sin embargo, aun cuando el sujeto se concentre en una parte de la información, tiene la sensación permanente de que el resto del mundo se halla presente en todo momento, aunque no esté dentro de su campo visual”.

1.3.1.1. Atender la recepción de la nueva información.

Cabrera, I. (2003), menciona que: El paradigma de la comunicación, desarrollado por Shannon, establece que la información, en forma de mensaje, entra a la fuente y se convierte a un código apropiado para un sistema de transmisión determinado, estos transitan por el canal de comunicación y en el otro extremo deben descifrarse para su recepción.

1.3.1.2. Acumular información.

Cabrera, I. (2003), menciona que: La mayor parte de las elecciones que el hombre enfrenta a lo largo de su vida, las resuelve de acuerdo con su sentido común, formado por un número inmenso de experiencias acumuladas durante su vida.

1.3.2. Capacidad de responder.

El estudio del ser humano como procesador de información fue recuperado por la psicología cognitiva. Frente al paradigma conductista, que centraba su interés en

examinar los componentes físicos de la conducta (de los estímulos en tanto que energías físicas y de las respuestas en tanto que movimientos musculares), con la revolución cognitiva que se produjo a mediados del siglo XX, la psicología redescubrió la mente.

La psicología volvió a interesarse por el conocimiento, la conciencia y lo que sucede entre la presentación del estímulo y la emisión de la respuesta, si bien es cierto que este interés nunca fue del todo interrumpido, sobre todo en Europa, gracias a autores como Piaget, Vygotsky y otros.

1.3.2.1. Aclamar lo correcto.

El aclamar lo correcto hace referencia a la mera actividad de reconocer y/o alabar aquellas cosas que consideramos correctas en nuestras vidas, hechos y casualidades basadas en códigos de ética y moral. que hemos construido como seres humanos desde los tiempos más remotos, cuando se inició la civilización del ser como ente sociable y parte de una estructura organizacional.

1.3.2.2. Colaborar con asertividad.

En relación directa con el mismo acto de aclamar lo correcto, el colaborar con asertividad está estrechamente relacionado con las creencias y tradiciones que tenemos configurado en nuestra estructura mental gracias al entorno en el que crecemos, con las variantes que nos brinda y aquellas que adoptamos como nuestras, entonces, esta actividad de colaborar con asertividad, nos hace poner en práctica valores éticos como la solidaridad, afectividad, etc., siempre y cuando sea con un fin , es decir adecuado a la situación en la cual el sujeto que colabore en este caso sea analítico, observador, tome

en cuenta variantes, contexto y demás variables que contemplen el adecuado correcto de la colaboración.

1.3.3. Capacidad de valorar.

Savater, F. (2017), define: valorar significa reconocer, estimar o apreciar el mérito de alguien o de algo, por lo tanto, una capacidad de valorar se subdivide en diferentes actividades o aptitudes, por ejemplo: actitudes juicios de valor y la toma de decisiones, en este caso, un juicio de valor es un enunciado en el que se afirma o se niega el mérito de alguien o de algo.

1.3.3.1. Aceptar críticas externas.

Ferran, R. (2009), menciona que: no todos reaccionamos igual ante la crítica, pero lo cierto es que la mayoría de nosotros la llevamos mal. Si atendemos a las estadísticas, encontramos que, ante un comentario crítico, un 70% de la gente reaccionará sintiéndose herida. Un 20% la rechazará negándola. Y tan sólo un 10% reflexionará serenamente, la interiorizará y decidirá si debe o no cambiar alguna conducta.

Ferran, R. (2009), además añade que: en cualquier caso, el motivo de que nos afecte tanto no es otro que nuestra inseguridad. Cuanto menos seguro estemos internamente, más vulnerables seremos a la crítica. La prueba de ello es que somos mucho más vulnerables a la crítica en aquellas áreas vitales en las que todavía no hemos desarrollado una completa seguridad.

1.3.3.2. Apoyar con juicios de valor.

Formular y establecer metas u objetivos, ordenar los objetivos de acuerdo a taxonomías, definir los objetivos escogidos en términos de comportamiento operativos, fijar o determinar las situaciones o condiciones que demuestren que los objetivos han sido logrados, dar orientaciones para que metodológicamente se desarrolle la enseñanza bajo esas condiciones, elaborar o escoger las técnicas e instrumentos mediante test estandarizados o pruebas objetivas principalmente, recopilar y analizar dicha información, comparar los datos obtenidos con los objetivos fijados, establecer mejoras correctoras” (Mateo, 1999 en González 2011:161).

1.4. Aptitud de resistencia a la destrucción

Pereyra, M. (2011), define: “La resiliencia es más que la aptitud de resistir a la destrucción, preservando la integridad en circunstancias difíciles, es la aptitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades” (p. 62).

1.4.1. Organización del valor

Valores Organizacionales. Los valores organizacionales son la convicción que los miembros de una organización tienen en cuanto a preferir cierto estado de cosas por encima de otros (la honestidad, la eficiencia, la calidad, la confianza, etc.)

Organizar las cosas de la vida cotidiana en base al valor otorgado por la propia persona, es una de las capacidades que le brinda una adecuada Aptitud de resistencia a la destrucción, jerarquizar, igualar, nivelar, son algunas de las actividades, capacidades, protocolos, habilidades que puede realizar un individuo, ya sea para estar preparado o para luego de una crisis o desastre estar preparado y poder afrontar aquello de mejor manera.

1.4.1.1. Determinar la importancia.

La capacidad de la organización del valor le permite a la persona, realizar la determinación de la importancia, con lo cual mediante esta actividad se podrá delimitar el grado de la importancia que tienen las circunstancias por las cuales está pasando el sujeto y que es lo más importante para su subsistencia.

1.4.2. Caracterización del valor.

La persona posee la capacidad de poder caracterizar las cosas o las situaciones de la vida por medio del valor, organizar mediante las características de valor es muy importante, para una clasificación importante.

1.4.3. Capacidad de responder.

En la capacidad de responder la persona puede permitirse responder de forma adecuada pertinente, adecuada y asertivamente a las situaciones que se le presenten ya sea de forma verbal o de forma corporal, para evitar daños o perjuicios que le afecten a la integridad de la persona en sí.

1.5. Capacidad humana.

Grotberg, (2001), define: “La resiliencia es la capacidad humana para enfrentarse, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (p. 73).

1.5.1. Capacidad de receptividad.

Según la RAE, la capacidad de receptar es la capacidad de una persona para recibir estímulos exteriores.

Es así, que esta capacidad le permite a la persona captar información del exterior de la forma más ágil y segura, para después procesarla.

1.5.1.1. Apreciar lo propio.

En la capacidad de la receptividad la persona no solamente puede recibir información o estímulos del exterior, sino que también información propia, muchas veces de su propio cuerpo que la mayoría de las ocasiones es imperceptible. Por lo tanto, la persona debe poner mucha atención en lo que posee y en lo que siente, el momento en que llegue a perder algo irreparable, como un ser querido, será muy tarde para apreciar lo propio y lo que se posee.

1.5.1.2. Contemplar lo ajeno.

El contemplar lo ajeno engloba el aprecio y admiración que se posee por los logros de las demás personas, así como por sus alcances, los cuales podemos tomar como ejemplo a seguir para realizar nuestros propios logros o llegar a nuestras metas propuestas.

1.6. Capacidad de lograr el éxito.

Vanistendael. (2000), define: “La resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad, que implica notablemente un grave riesgo de resultados negativos” (p. 115).

1.6.1. Capacidad de creatividad.

Según el portal web “Concepto. De” define a la capacidad de la creatividad como: La creatividad es la capacidad o habilidad del ser humano para inventar o crear cosas, que pueden ser objetos físicos, ideas, representaciones o simplemente fantasías. Se trata de la posibilidad de generar lo nuevo: nuevos conceptos, nuevas ideas o nuevas asociaciones entre ellos, lo cual conduce habitualmente a nuevas soluciones a los problemas.

1.6.1.1.Desarrollar capacidades.

La creatividad en tiempos adversos le permite a la persona desarrollar, innovar, modificar, elaborar nuevos métodos de supervivencia o instrumentos que le permitan sobrevivir, además de que esta es una capacidad innata de la persona también se puede desarrollar y fortalecer mediante el ejercicio.

1.7. Capacidad de la persona para alcanzar la superación.

Kreisler. (1996), define: “Capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación” (p. 117).

1.7.1. Capacidad de autoatenderse.

Esta capacidad derivada de la resiliencia, le permite a la persona tener autoconciencia, y poder satisfacer así misma sus necesidades, por verbigracia: el alimentarse, actividades de aseo; y aunque es una capacidad innata, se puede llegar a desarrollarla para atender a aquellos llamados corporales de los cuales la persona algunas veces es inconsciente y de esta forma estar preparada para cualquier circunstancia o adversidad que se presente.

1.7.1.1.Reconocer propias fortalezas.

Una actividad que la persona puede realizar dentro de su capacidad de autoatenderse, es el reconocer sus propias fortalezas, así como sus debilidades, que es algo primordial para poder sobrevivir en momentos difíciles.

Cuando hablamos de fortaleza personal nos estamos refiriendo a “aquel conjunto de habilidades, características o aspectos de tipo psicológico o actitudinal en las cuales sobresalimos y que supongan algún tipo de virtud o ventaja adaptativa”, según la definición aportada por Óscar Castellero en el artículo Fortalezas personales.

1.7.2. Capacidad de actuar.

El blog de noticias “abc” en el este define que: la capacidad de actuar hace referencia a la aptitud o disposición de una persona de responder adecuadamente a diferentes situaciones de la vida, y de comportarse con responsabilidad individual y social. Se precisa, al mismo tiempo, seguir una secuencia o un proceso paso a paso para desarrollar esa capacidad de actuar.

1.7.2.1. Informarse de los avances mundiales.

Una actitud de mantenerse informado de la actualidad es esencial para desarrollar una adecuada capacidad de actuar de manera oportuna, estar preparado con los recursos y elementos en alguna circunstancia o momento donde se necesite este tipo de capacidad.

1.8. Resiliencia como desarrollo personal o grupal para proyectarse.

Lecomte y Cyrulnik, (2003), define: “La resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves” (p. 48).

1.9. Unidades básicas de construcción.

Vanistendael, (2000), define: “La resiliencia es como una construcción, en primer lugar, las unidades básicas, materiales elementales como la alimentación y los cuidados de la salud, luego viene la familia, amigos, compañeros de la escuela, trabajo, y por último la aceptación incondicional propia” (p. 257).

1.10. Interacciones sociales.

Barudy, J. Dantagnan, M. (2005), define: “La resiliencia es una capacidad que emerge de las interacciones sociales. Esta capacidad es sobre todo el resultado de nutrientes afectivos, cognitivos, relacionales y éticos, que todos los individuos reciben en su entorno” (p. 258).

1.11. Resistir o hacerse al suceso traumático.

(Bonanno, Wortman et al, 2002; Bonanno y Kaltman, 2001), definición: “La resiliencia es un fenómeno que incluye dos aspectos relevantes: resistir el suceso y rehacerse del mismo. Ante un suceso traumático, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana” (p. 155).

1.11.1. Capacidad de jerarquizar.

Fernández, A. Iznaola, M. (2012), mencionan que: La individualidad humana se expresa en una personalidad determinada que se desarrolla en una compleja relación. Por un lado, se destacan sus capacidades, motivaciones e ideales, y por otro, las normas, códigos, preceptos y deberes instituidos. De esta contradictoria relación, que puede llegar a ser conflictual, saldrá la escala subjetiva con que la individualidad establecerá la jerarquía de valores por la que regirá su conducta, por lo que es importante que exista una correspondencia en la existencia objetiva y subjetiva del valor y de esta manera puedan convertirse en reguladores de la actuación del sujeto.

1.11.1.1. Categorizar las prioridades.

Fraga, I. (2019), define: La capacidad de gestionar prioridades es una habilidad multinivel que podemos reutilizar de forma transversa en múltiples aspectos de la productividad personal. Las técnicas de priorización son útiles a todos los niveles porque la productividad personal, cuando actúas correctamente, debería ser fractal.

1.12. Habilidad de persistir.

ICCB, Institute on Child Resilience and Family, (1994), define: “Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva” (p. 121).

1.12.1. Capacidad de Comprensión.

La capacidad de comprensión es, por otra parte, la tolerancia o paciencia frente a determinada situación. Las personas comprensivas, de este modo, logran justificar o entender como naturales las acciones o las emociones.

1.12.1.1. Examinar la gravedad de la situación.

Para (Osorio, A. 2007), el afrontamiento de una situación: Es importante recordar que la persona tiene que hacer lo más que sea capaz de hacer por él/ella mismo/a. Solo cuando las circunstancias deterioran severamente la capacidad de un paciente para actuar, un consejero, brigadista o asistente toma un papel activo, y aun entonces, esto se hace de manera gradual.

Por lo tanto, se contemplan dos escenarios que dependerán de la gravedad del suceso y de la capacidad de afrontamiento que demuestre la persona en ese momento: 1) una actitud facilitadora, que favorece el afrontamiento de la persona por ella misma y 2) una actitud directiva donde el afrontamiento se hace más guiado y acompañado.

1.12.2. Capacidad de Análisis.

Osorio, A. 2007, menciona que: después del análisis hecho, implica ayudar a la persona a ejecutar alguna acción concreta para manejar la crisis y afrontarla. El objetivo es dar un siguiente paso, el mejor que se pueda dada la situación.

La capacidad de análisis y síntesis nos permite conocer más profundamente las realidades con las que nos enfrentamos, simplificar su descripción, descubrir relaciones aparentemente ocultas y construir nuevos conocimientos a partir de otros que ya poseíamos. Por todo ello, tiene un carácter genérico y está relacionada con varias competencias (pensamiento crítico, resolución de problemas, organización y planificación o toma de decisiones, por poner algunos ejemplos).

1.12.2.1. Deducir causas y consecuencias.

La capacidad deductiva confiere a la persona la habilidad de relacionar la información entre sí, y de buscar y encontrar analogías y diferencias, y causas y consecuencia de los hechos que acontecen en su entorno.

1.12.3. Capacidad de Evaluación.

Para hablar del desarrollo de la capacidad de evaluación (DCE) en primer lugar se debe definir el término capacidad, que puede ser entendida como la habilidad o facultad de los individuos y organizaciones o entidades para actuar con eficacia, eficiencia y de forma duradera.

Si hablamos de capacidad en el ámbito de la evaluación, resulta que la capacidad es el capital humano (habilidades, conocimientos, experiencia, etc.) y los recursos financieros o materiales para la práctica de la evaluación que posee una persona o una organización en un momento dado (Haarich 2006).

1.12.3.1. Evaluar los riesgos y posibilidades de logro.

Otra de las actividades que puede ser llevada a cabo por la persona, al ejercer su capacidad de evaluar, es el tomar muy en cuenta los riesgos y posibilidades de alcanzar los logros propuestos durante alguna circunstancia de riesgo o de tensión mental, por ello es importante que la persona ponga en práctica y más que nada tenga en cuenta esta actividad.

1.13. Instrumento Para identificar el grado de resiliencia individual.

1.13.1. Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

Wagnild & Young (1993) construyeron la Escala de Resiliencia (ER) con el propósito de identificar el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo. Fue desarrollado en una muestra de 810 adultos del género femenino residentes de comunidades, aunque como lo señalan los autores también puede ser utilizado con la población masculina y con un amplio alcance de edades.

Confiabilidad

Para Martínez, et al. (2006), confiabilidad es el proceso de repetición o generalización en la medición, es observar el grado de error que posee el instrumento.

El nivel de confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, a través de alfa de Cronbach de $\alpha = .87$ a nivel general como en la cantidad de ítem que posee el instrumento.

Validez

Se identifica la validez del instrumento de evaluación mediante el uso del método estadístico de Prueba Medida Kaiser – Meyer – Olkin (KMO), como parte del análisis factorial exploratorio para determinar la validez interna de los ítems y su grado de correlación. La evidencia denota un valor de $\alpha = .87$, la cual indica que los ítems son válidos y adecuados para la medición de los dos Factores primordiales a los cuales apela la prueba sobre la formulación de resiliencia en la población.

Estructura del instrumento

En lo que corresponde a la recopilación de datos, se recurre a la técnica de aplicación de cuestionario por medio de lápiz y papel a cada participante. compuesta por 25 ítems de puntuación Likert de 7 puntos. Esto significa que el sujeto deberá elegir, por cada ítem, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo) puntos. A 25 ítems, nos estamos moviendo en un rango de entre 25 y 175 puntos. De esta manera, la puntuación más alta es considerada como indicadora de mayor resiliencia, entendiéndola como el rasgo positivo de personalidad que permite a los sujetos adaptarse a las adversidades de la vida, enfrentándolas con valentía y reduciendo, por tanto, el efecto nocivo del estrés. En otras palabras, esta prueba permite establecer el nivel de resiliencia del sujeto y está conformada por dos factores, cada uno de los cuales refleja la definición teórica de resiliencia.

Factor I: Se le denominó "Competencia Personal" e indica autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio, y perseverancia. Comprende 17 ítems. En la estandarización peruana, se realizó una reestructuración de ítems, donde se encuentra conformado por 15 ítems.

Factor II: Se le llamó "Aceptación de Uno Mismo" y representa adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos ítems reflejan aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. Comprende 8 ítems. En la investigación se procede a realizar modificación considerando la matriz, motivo por el cual se obtiene para la versión peruana 10 ítems de medición.

Estos dos factores toman en consideración las siguientes características de resiliencia:

Ecuanimidad: Considerada como la perspectiva balanceada de su propia vida y experiencias; connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencia y, no juzgar cada evento acontecido; por ende, se moderan las respuestas extremas ante la adversidad.

Perseverancia: Está referida al acto de persistencia a pesar de la adversidad o desaliento; la perseverancia connota un fuerte deseo de continuar luchando para construir la vida de uno mismo, permanecer involucrado y de practicar la autodisciplina.

Confianza en sí mismo: Es la creencia en uno mismo y en sus propias capacidades; también es considerada como la habilidad de depender de uno mismo y reconocer sus propias fuerzas y limitaciones.

Satisfacción personal: Está referida al comprender que la vida tiene un significado y evaluar las propias contribuciones.

Sentirse bien solo: Referida a la comprensión de que la senda de vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo nos da un sentido de libertad y un significado de ser únicos.

2. Autoconocimiento

En la actualidad el autoconocimiento es el concepto más estudiado por los grandes autores de la Psicología, pues resulta que una característica fundamental del ser humano es la curiosidad, aquel deseo de experimentar, esa sensación de saber más sobre lo que se ve o no se entiende, no obstante, el ser humano ha dejado de lado el interés por conocerse a sí mismo o de reconocer aquellas características que lo hacen diferente a

sus pares. Es así que, durante este proyecto se presentará una guía basada en estrategias de autoconocimiento, la misma que ofrece una variedad de beneficios para mejorar la capacidad de resiliencia.

2.1. Definición

Bennett M. (2008), define: “El autoconocimiento es en primer lugar la observación que hace de uno mismo, en segundo lugar, el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo” (p. 34).

Por otra parte, Herrán. (2004), define: “Epistémicamente hablando, el autoconocimiento debe ser un proceso de aprendizaje básico y continuo respecto al del resto de los aprendizajes posibles, precisamente por tratar al sujeto que conoce como objeto de sí mismo” (p. 75).

2.2. Fases del autoconocimiento

2.2.1. Autopercepción

Es aquella fase donde se destaca la capacidad que le permite al ser humano percibirse a sí mismo como un individuo con un conjunto de sus propias cualidades y características propias.

2.2.2. Autoobservación

Esta fase implica en sí que el sujeto en cuestión reconozca y acepte aquellas conductas, actitudes, y circunstancias que le rodean.

En este sentido la autoobservación puede ser considerada un rasgo de personalidad que haría referencia a la capacidad o a la preferencia de una persona por

adaptar el comportamiento al contexto social en el que se encuentra. Se trata, por tanto, de un término muy cercano al de “espontaneidad”, aunque específico de las situaciones de interacción social.

Según Snyder y otros autores las personas bajas en autoobservación tienden en mayor medida a la ansiedad, depresión, ira, agresividad, baja autoestima, aislamiento, a los sentimientos de culpa, intransigencia hacia otras personas o a las dificultades para mantener un empleo. Muchos de estos aspectos se asociarían al rechazo social.

2.2.3. Memoria Autobiográfica

Es la construcción de la historia personal del individuo, aquella cualidad que nos ayuda a recordar qué nos ha sucedido en nuestro pasado, en un momento y un lugar específicos. La memoria autobiográfica está relacionada con lo que nos ha ocurrido en el pasado, y estos recuerdos pueden ser muy específicos o más bien generales.

2.2.4. Autoestima

En esta fase la autoestima hace referencia a que cada individuo se dé su propia valoración, según las definiciones de Oxford Languages, menciona que la autoestima es el aprecio o la consideración que cada uno tiene de sí mismo.

Sin embargo, esta cualidad de los seres humanos varía en función de muchos aspectos como el contexto intrapersonal e interpersonal, social, familiar, entre otros que pueden afectar el nivel de autoestima que algún individuo pueda tener en su constructo personal.

2.2.5. Autoaceptación

En esta fase del autoconocimiento el sujeto debe desarrollar la capacidad de aceptación de sí mismo, con sus cualidades, característica y diferencias que le hacen único.

Según, Russek (2007), menciona que: la capacidad humana de Autoaceptación significa reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. Y, además añade que desarrollar una buena capacidad de autoaceptación es el primer paso para una autoestima alta.

2.3. Características de una persona con autoconocimiento adecuado

Cabrera. (2013), menciona algunas características de una persona con un autoconocimiento adecuado para desarrollar otras capacidades o aptitudes humanas:

- La persona debe estar preparada para enfrentar situaciones difíciles,
- Ser más creativa en la planeación de sus propios objetivos,
- Tener mayor posibilidad de alcanzar el éxito manifestado en positivismo,
- Ser más ambiciosa en cuanto a lo que espera lograr en la vida,
- Establecer relaciones más profundas, productivas y enriquecedoras con personas exitosas,
- Aquellas personas con alto nivel de autoconocimiento son más respetuosas con la diversidad, o sea su entorno y con quienes le rodean, pues el aceptarse a sí misma, conlleva a aceptar a los demás.

2.4. Autoconocimiento en la educación superior

En el ámbito académico de enseñanza superior, existe una diferenciación en la capacidad de adquisición de conocimientos por parte de los estudiantes, conocido como

aprendizaje motivado, que tiene relación directa con la capacidad de adquirir habilidades y estrategias de estudio, que permiten dar énfasis a la consecución de la autoeficacia y la posterior implicación con la tarea. Es así que comienza a tomar fuerza el autoconcepto, el autoconocimiento y la percepción que tiene cada educando respecto de su propia persona, frente a lo cual se da a conocer que los sujetos con niveles de rendimiento alto generalmente se encuentran más motivados extrínsecamente e intrínsecamente en comparación con aquéllos cuyos resultados se encuentran por debajo de lo esperado, atribuyendo la probabilidad de éxito al esfuerzo y a la capacidad personal por sobre los elementos circunstanciales del contexto académico directamente (Boza, 2010).

Por otra parte, y no menos relevante, resulta pertinente dar a conocer que los estudiantes deben aprender a autorregular sus procesos internos para conseguir éxitos académicos, además de conocimientos en un nivel más profundo y significativo (Rósario, 2014). Asimismo, este entrenamiento va en directo beneficio del desarrollo de aprendizajes autónomos en los estudiantes desde un punto de vista metacognitivo, donde se prioriza la capacidad de reflexión consciente en relación a las prácticas académicas en las que se ve involucrado el educando mediante el uso de estructuras cognitivas como la observación, además de la vinculación con el propio conocimiento (Sáiz-Manzanares, 2016).

2.5. Los cuatro pilares fundamentales del Autoconocimiento.

De acuerdo con Aldana. (2019), el autoconocimiento es la llave del bienestar emocional. De hecho, una vez que adquirimos esta habilidad, podemos estar seguros de

que vamos a tener siempre una estrategia de regulación emocional a nuestro servicio. Además, menciona que posee cuatro pilares fundamentales:

2.5.1. Desinterés en las críticas externas

Según Aldana, creer que somos lo que opinan de nosotros es un error muy común tanto en el pensamiento infantil como, por supuesto, en el adulto. Tendemos a poner etiquetadas a casi todo, incluso a las personas.

En un principio, estas clasificaciones pueden suponer un ahorro importante para relacionarnos con el mundo. Sin embargo, hacen mella en el reconocimiento de nuestra identidad y nos acabamos creyendo que básicamente somos el alto, el gordo, el guapo o el inteligente.

Esto, por supuesto, no define a una persona, pero sí que acaba determinando sus comportamientos y sus pensamientos si está, durante un largo tiempo, sometido a las etiquetas y a las expectativas externas.

2.5.2. Logros personales

Debemos comprender que antes de que una emoción se manifieste (por ejemplo, el enfado), nos ha dado un montón de avisos y se ha mostrado, sutilmente, a muchos niveles.

Podemos usar la metáfora de la receta para ilustrar esto. Esta consiste en reflexionar sobre el sabor de nuestras emociones y, poco a poco, reconozcamos cada uno de los ingredientes. Podemos empezar el juego por delante o por detrás, es decir,

con el plato cocinado o sin cocinar y, así, desgranar cada ingrediente o matiz que compone el sabor de la emoción.

2.5.3. Los objetivos personales como motivos de actitudes y aptitudes

Tenemos que entender que la búsqueda y la actitud serán lo que conformen nuestro futuro, no nuestras expectativas o anhelos. Debemos permitirnos un tiempo para explorar mentalmente nuestras posibilidades y el camino que queremos recorrer, fomentando siempre una actitud proactiva e independiente hacia el futuro.

2.5.4. El espacio personal e íntimo.

El reconocimiento de su estado anímico y de sus pensamientos hará que desarrolle sus competencias socioemocionales de la manera adecuada.

No obstante, alcanzar este grado de desarrollo emocional requiere que invirtamos tiempo y esfuerzo. Lo primero que tenemos que hacer es evitar contaminar este proceso por las prisas y las malas costumbres que mantiene la sociedad actual.

Hay que facilitar y favorecer la adquisición del hábito diario de reflexionar sobre lo que hemos hecho, cómo nos hemos sentido, qué cosas son las que nos gustan y cómo podemos conseguirlas.

Se trata de reservar un momento al día para pensar sobre nuestro día, sobre nuestras apetencias y sobre nuestros disgustos.

2.6. El autoconocimiento como un elemento principal de la autoestima

2.6.1. ¿Qué es la autoestima?

Según Rizaldos. (2020), define: que La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción que tenemos de nosotros mismos.

La importancia de la autoestima es principalmente que se refiere a tu manera de ser y al sentido de tu valía personal. Por ello, puede afectar a tu manera de estar, de actuar en el mundo y de relacionarte con los demás. Nada en tu manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

El psicólogo Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de ser apreciado, que se divide en dos, el aprecio que se tiene uno de sí mismo, el respeto y estimación que se recibe de las demás personas.

2.6.1.1. Clases de autoestima

Ψ Alta o Positiva

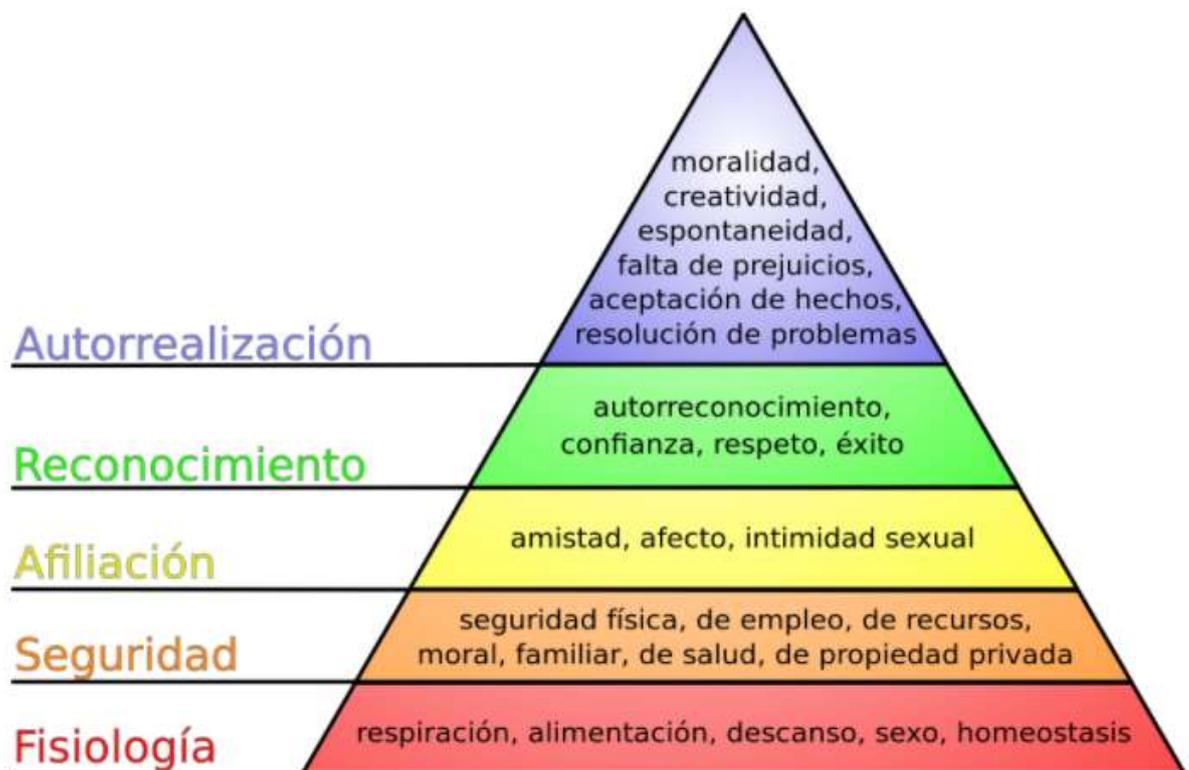
La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiesta en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida. Aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal. Fomenta la capacidad de adquirir compromisos y por lo tanto de ser más responsables de estos.

Ψ Baja o negativa

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida, y esto hace que nuestra calidad de vida no sea del todo óptima. Al faltarnos confianza personal disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los problemas y conflictos que se nos presentan en la vida.

La falta de autoconfianza hace que evitemos los compromisos, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales. Al faltarnos autoconfianza, difícilmente nos fijamos metas y aspiraciones propias, por lo que somos más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones.

2.6.2. Pirámide de Maslow: jerarquía de necesidades.



2.6.3. Principales elementos de la autoestima

De acuerdo con Cabrera. (2013), la autoestima se desarrolla a través de cinco elementos:

2.6.3.1. Autoaceptación

Se considera autoaceptación como un pilar fundamental por el hecho de que la persona para mejorar su capacidad de la autoestima debe primero admitir las propias características, errores y virtudes que le hacen ser humano y persona única capaz de cometer equivocaciones y aciertos, así como logros y fracasos.

2.6.3.2. Autoconcepto

Por otra parte, también Papalia y Wendkos (1995, p. 459) manifiestan que: El autoconcepto es el sentido de sí mismo. La base del autoconcepto es nuestro conocimiento de lo que hemos sido y hecho; su función es guiarnos a decidir lo que seremos y haremos en el futuro. El autoconcepto, entonces, nos ayuda a entendernos a nosotros mismos y, también, a controlar o regular nuestra conducta.

2.6.3.3. Autoconocimiento

Santa, (2017), define: “El autoconocimiento es uno de los pilares fundamentales de la inteligencia emocional. Es la capacidad de poner “nombre y apellidos” a todos aquellos elementos que configuran nuestro mundo personal (creencias, valores, sentimientos, acciones, etc.)” (p. 165).

También conocido como la “autoevaluación”, se considera el pilar principal de la inteligencia emocional. A partir de él es que se desarrollan los demás. De hecho, el autoconocimiento o autoevaluación es la aptitud más importante entre las habilidades gerenciales.

2.6.3.4. Autoevaluación

Es un proceso cognitivo de orden superior, que permite a la persona justificar, presentar y defender opiniones realizando juicios sobre la información, la validez de ideas o la calidad de un trabajo, basándose en una serie de criterios.

2.6.3.4.1. Formación de juicios

Según la Universidad Veracruzana, (2009), en su trabajo de Habilidades del Pensamiento, define al juicio como: como una operación mental por la cual se afirma o se niega una idea con respecto a otra. El juicio personal (habilidad de juzgar), implica poder formular hipótesis o juicios provisionales. Se ha considerado al juicio como la operación más importante de la mente, ya que relaciona las ideas, afirmando o negando el nexo entre ellas y propicia que posteriormente se dé el raciocinio o razonamiento

2.6.3.5. Autorespeto

En concordancia con Pérez. (2009), menciona que: La idea de autorespeto, pues, está vinculada al respeto por uno mismo. Así como respetar al prójimo implica cuestiones como no atacar sus ideas o no provocarle daño, el autorespeto supone aplicar esos mismos preceptos de manera interna para no lastimarse ni perjudicarse.

Es importante mencionar que el autorespeto se relaciona con la autoestima, aunque ambas nociones aluden a cosas diferentes. La autoestima es el resultado de una evaluación de las acciones propias y de los logros obtenidos. Por lo tanto, es consecuencia de un juicio de valor. El autorespeto, en cambio, supone una aceptación sin valoración.

Puede afirmarse que el autorespeto es la aprobación o la tolerancia de uno mismo, independientemente de las equivocaciones y las limitaciones. No depende del éxito ni de los fracasos, a diferencia de lo que suele ocurrir con la autoestima.

2.6.4. El autoconocimiento ligado a la autoestima

En referencia del aporte del Instituto de Psicología y Medicina MENSALUS. (2018), se rescata que: el concepto de autoconocimiento está ligado al concepto de autoestima, al de autorrealización y al de autoconcepto.

La autoestima es ese sentimiento favorable o no que cada uno tiene sobre lo que sabe de él mismo, de su autoconocimiento. La autoestima está relacionada con la evaluación afectiva que hacemos de nuestras actitudes, comportamientos, acciones en relación a los demás, movimientos en relación a nosotros mismos, etc.

Está íntimamente relacionada con la autorrealización. Autorrealizarse es una perspectiva para saber de uno mismo (autoconocimiento) y, a su vez, una necesidad. Las personas precisamos sentir que nuestra vida tiene un sentido y, conocer qué da sentido a nuestra vida, nos facilita esta tarea.

Así mismo, dependiendo del nivel de conocimiento que poseamos y el modo en que lo utilicemos de cara a relacionarnos con nuestra persona y los demás, nuestro nivel

de autoestima será mayor o menor y, no solo eso, construiremos nuestro autoconcepto de un modo u otro. Si nuestro autoconcepto es negativo, la autorrealización resultará imposible.

2.6.4.1. Rasgos de comportamientos de una autoestima baja

Según, Cabrera. (2013), algunos rasgos característicos del comportamiento que presenta una persona con autoestima baja son: mentir, llegar tarde, necesidad de destacarse, irrespetar a las demás personas, preocuparse por el futuro, actuar con indiferencia, creerse superior, descuidar el cuerpo y el aseo personal, idolatrar a otras personas, manipular a los demás, culparse por cosas del pasado, actuar agresivamente en determinados momentos aparentemente sin razones y autodescalificarse.

2.6.5. Rasgos de comportamientos de una autoestima alta

Según, Cabrera. (2013), algunos rasgos característicos del comportamiento que presenta una persona con autoestima alta son: ganas por aprender nuevas cosas, mostrar actitudes de gratitud, reflexionar sobre temas de interés, planificar las actividades a corto y largo plazo, preocuparse por la salud propia y de los demás, vivir en el presente y para el futuro, valorar el tiempo, respetar a los demás, demostrar mentalidad abierta a las cosas nuevas, actuar de forma honesta, cumplir los acuerdos y compromisos que poseemos con los demás, permitirse el perdón hacia sí mismo y hacia los demás, vivir

con límites y moderaciones, definir actitudes con originalidad, aceptarse a sí mismo y aplaudir éxitos ajenos.

2.7. El Autoconocimiento como orientación cognitiva

Parra, S. (2014), define: “El concepto de sí mismo es una combinación de nuestra orientación cognitiva, emocional y social, y como auto-concepto no es una única y unitaria identidad, es estratificado y complejo. Se desarrolla a través de nuestra interacción con la sociedad y la experiencia personal a lo largo de nuestras vidas” (p. 27).

Por otra parte, también Papalia y Wendkos (1995, p. 459) manifiestan que: El autoconcepto es el sentido de sí mismo. La base del autoconcepto es nuestro conocimiento de lo que hemos sido y hecho; su función es guiarnos a decidir lo que seremos y haremos en el futuro. El autoconcepto, entonces, nos ayuda a entendernos a nosotros mismos y, también, a controlar o regular nuestra conducta.

2.7.1. ¿Qué es Autoconciencia cognitiva?

La comprensión propia es el principio de la sabiduría, consiste en comprender la relación que uno tiene con las cosas, las personas, las ideas llega sólo mediante el discernimiento del proceso del ‘yo’ con su ignorancia, sus deseos y temores. Esta

capacidad le permite al sujeto realizar diversas actividades como: autoinformarse sobre formación de sí mismo y autoinferirse mediante ejercicios de introspección.

2.8. La introspección ligada a mejorar el autoconocimiento

2.8.1. ¿Qué es la introspección?

Es la capacidad reflexiva que la mente posee de referirse a ser consciente de forma inmediata de sus propios estados. Cuando esta capacidad reflexiva se ejerce en forma del recuerdo sobre estados mentales pasados, tenemos la llamada “introspección retrospectiva”; pero la introspección puede ser un conocimiento de las vivencias pasadas y también de las presentes, de las que se dan conjuntamente y en el presente del propio acto.

2.8.2. Actitudes personales para desarrollar una buena introspección

Es importante considerar, la concentración para la relajación de la persona misma y disfrutar de la soledad momentánea; el autoconocerse y autoanalizarse, de esta forma mirar hacia dentro y estar más alerta a las experiencias, sensaciones, malestares, etc.; conocer su propio cuerpo, permite saber cómo se manifiesta su propio cuerpo, que cosas van de acuerdo con lo que se siente a gusto o disgusto; Acercarse a nuevas fortalezas y debilidades; pensar críticamente, para evaluar las acciones que se realizan durante todo el día; cambiar la forma de actuar y crearse intereses.

3. Estrategias de autoconocimiento

3.1. Definición

Las estrategias de autoconocimiento son aquellas actividades prediseñadas y estudiadas a fin de conducir al desarrollo del autoconocimiento y motivación en sujetos a partir de la aplicación de actividades de optimización mediante metodologías de investigación-acción que permiten mejorar su adaptación, potenciando su rendimiento en cualquier ámbito de la vida.

Existe, una diferenciación en la capacidad de adquisición de conocimientos por parte de los estudiantes, conocido como aprendizaje motivado, que tiene relación directa con la capacidad de adquirir habilidades y estrategias de estudio, que permiten dar énfasis a la consecución de la autoeficacia y la posterior implicación con la tarea (Boza, 2012).

Por otra parte, resulta pertinente dar a conocer que los estudiantes deben aprender a autorregular sus procesos internos para conseguir éxitos académicos, además de lograr conocimientos en un nivel más profundo y significativo (Rosário, 2014), puesto que se genera mayor autonomía desde un punto de vista metacognitivo.

Es así que un estudiante que logra tener claridad acerca de su propia historia de vida, haciendo visibles sus cualidades y debilidades orientadas a un objetivo final de formación profesional (Sancho, 2014), y que además se motiva constantemente por alcanzar cada uno de los objetivos que se plantea (Orhan, 2011), tiene mayores probabilidades de conseguir resultados favorables y positivos en la adquisición de sus competencias.

3.2. ¿Qué es una estrategia?

Según George Morrissey, el término estrategia suele utilizarse para describir cómo lograr algo. Además, define la estrategia como la dirección en la que una empresa necesita avanzar para cumplir con su misión. Esta definición ve la estrategia como un proceso en esencia intuitivo. El cómo llegar ahí es a través de la planeación a largo plazo y la planeación táctica.

Las estrategias son programas generales de acción que llevan consigo compromisos de énfasis y recursos para poner en práctica una misión básica. Son patrones de objetivos, los cuales se han concebido e iniciado de tal manera, con el propósito de darle a la organización una dirección unificada”. H. Koontz. Estrategia, planificación y control (1991).

3.3. Algunas actividades de autoconocimiento

3.3.1. Tres técnicas para autoconocerse

Cabrera. (2013), menciona tres técnicas para autoconocerse:

- Tener un diario de emociones: escuchar nuestras emociones puede darnos muchos detalles sobre nosotros mismo, otras personas o distintas situaciones.
- Línea del tiempo: nos permite crear una línea horizontal que representa a nuestra vida.
- Quién soy: este ejercicio nos permite ver por una parte quienes somos en este momento y quienes queremos llegar a ser.

3.3.2. Técnica D.A.F.O.

El **D.A.F.O.**, es una poderosa estrategia de autoconocimiento que toda persona debe de realizar antes de acometer cualquier reto, se puede aplicar tanto a nivel personal como a nivel profesional y en ambos casos te dará una clara fotografía de tu punto de partida.

El **D.A.F.O.**, debe contemplar 4 aspectos importantes de tu situación inicial:

D de debilidades. La debilidad son todas aquellas limitaciones, bloqueos, miedos u otros impedimentos presentes que te bloquean y limitan y no te dejan avanzar. Son puntos débiles que restan logro a tus metas. Es importante que te tomes consciencia de estas debilidades antes de empezar a diseñar y ejecutar tu plan de acción, para así, poder tomar acciones correctoras al respecto y adaptar estas acciones a tu propia estrategia.

A de Amenazas. Las amenazas al igual que en las debilidades son todas aquellas limitaciones, bloqueos, miedos u otros impedimentos, pero en este caso son futuros. Es decir, las amenazas todavía no están, pero hay probabilidad de que aparezcan. Es por ello, que tu plan de acción deberá contemplar acciones para evitar que éstas se produzcan.

F de Fortalezas. Es importante que tomes consciencia de todos aquellos recursos que ya dispones y que te harán llegar de manera más eficiente a tu meta. Dentro de las fortalezas deberás contemplar todos tus talentos, capacidades, experiencias, conocimientos, red de contactos, etc. que puedan ayudarte a conseguir tu objetivo. El plan de acción lo deberás diseñar tomando como base todos estos recursos. Además, todos ellos te ayudarán a minimizar el impacto de las amenazas y debilidades que contemples.

O De oportunidades. Las oportunidades son todos aquellos recursos, competencias, capacidades, experiencias, etc. que necesitarás o será interesante tenerlos y que todavía no tienes para conseguir tus objetivos. Además, las oportunidades contemplan todas aquellas situaciones favorables que todavía no se han producido pero

que intuyes o esperas que se produzcan una vez que hayas empezado a avanzar en tu camino.

3.4. ¿Qué es una guía?

Es un instrumento dirigido a los estudiantes con el fin de ofrecerles una ruta facilitadora de su proceso de aprendizaje y equiparlos con una serie de estrategias para ayudarlos a avanzar en la toma de control del proceso de aprender a aprender, Esta debe secuenciar y graduar cuidadosamente y adecuadamente el plan de estudios, promover metodologías para favorecer el aprendizaje cooperativo, la construcción social de conocimientos, su práctica y aplicación, promover el trabajo en equipo, la autonomía y la motivación hacia la utilización de otros recursos didácticos, entre otras características.

f. METODOLOGÍA

Tipo de estudio

En el presente proyecto de investigación se fundamentará un enfoque cualitativo y descriptivo; es de carácter cualitativo, porque se busca interpretar todas aquellas cualidades relacionadas con la resiliencia, para su posterior análisis y finalmente desarrollar una Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia.

Además, Sampieri, R. afirma que: el enfoque cualitativo modela es un proceso inductivo contextualizado en un ambiente natural, esto se debe a que en la recolección de datos se establece una estrecha relación entre los participantes de la investigación sustrayendo sus experiencias e ideologías en detrimento del empleo de un instrumento de medición predeterminad.

Por lo tanto, este proyecto en relación al tipo de investigación será un estudio de tipo descriptivo, porque permitirá construir desde el punto de vista teórico y empírico del objeto de estudio; específicamente se caracterizará la situación actual de las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación que en el estudio serán: la capacidad de resiliencia y las estrategias de autoconocimiento para mejorarla. En consecuencia, según el autor Salkind citado en (Bernal C. A., 2010) afirma. “El estudio descriptivo reseña las características o rasgos de la situación o fenómeno objeto de estudio” (p. 11).

El trabajo de investigación será de corte transversal, porque estará destinado al estudio de un determinado problema, es decir se encuentra limitado en cuanto a tiempo y espacio. Por lo tanto, la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar

la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, período 2020 – 2021.

Por el propósito.

De campo. - Mediante el trabajo de campo permitirá compilar información de primera mano; precisa mediante la aplicación de la “Escala de Resiliencia de Wagnild & Young”, la misma que luego de tabulada arrojará los datos que permitirá confrontar estadísticamente los ítems en estudio.

Al respecto Martínez y Benítez (2015) indican. “El trabajo de campo es entendido como el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlo, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia” (p. 32).

Por medio de esta investigación de campo, se concretará en realizar el diagnóstico, para obtener referencia de la existencia de la falta del manejo de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, y orientará a la construcción de las estrategias de autoconocimiento.

Diseño de investigación

La investigación será descriptiva por lo que se enmarcará en esta línea de investigación, tomando en consideración lo establecido por Hernández et al. (2014) Quienes señalan que los estudios pre experimentales tienen un grado de control mínimo. Por cuanto la guía que se propondrá por el investigador, se realizará con los estudiantes del octavo ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la

Universidad Nacional de Loja, período 2020 – 2021, en donde no habrá comparación con otros paralelos.

Métodos

Para obtener mejores resultados en la presente investigación se presenta los siguientes métodos a utilizar:

Método Científico

Bajo su lógica se ha diseñado y planificado el proyecto para el trabajo de titulación, son diez pasos del método que orientan la construcción del proyecto con estricto apego a la lógica: descubrimiento del tema, planteamiento de la problemática, derivación de los problemas de investigación principal y derivados, búsqueda de la información científica con especialistas, tanto para definiciones, dimensiones, indicadores y sub indicadores.

Método Deductivo

De lo general a lo particular, esta fue la ruta para construir observables. Cada variable se definió con citas de al menos diez científicos entendidos en la materia, de esas definiciones se derivaron dimensiones, indicadores y sub indicadores.

Método Inductivo

Observación metódica con una encuesta de dimensiones, indicadores y sub indicadores de la variable dependiente del tema, descripción estadística: recolección de la información, tabulación de datos, construcción de resultados y porcentajes de

indicadores que pautan una situación problemática sobre la resiliencia en situaciones adversas.

Método analítico

Este método de investigación permitirá descomponer un todo en sus partes para de esta manera observar las causas, la naturaleza y los efectos que la producen; además permitirá conocer mejor el objeto de estudio con el cual se podrá explicar y así lograr una mayor comprensión del tema, a través de la aplicación de la “Escala de Resiliencia de Wagnild & Young”, la cual mide el grado de resiliencia individual, considerada como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo.

Método de Modelación

La modelación es justamente el método mediante el cual se crea abstracciones con vistas a explicar la realidad, se utilizará la modalidad de taller planificado con metodologías activas participativas, donde se emplearán, dinámicas, juegos, charlas, y estrategias de autoconocimiento con el propósito de mejorar la capacidad de resiliencia en los estudiantes del octavo ciclo paralelo A de la carrera de Psicología Educativa y Orientación.

En esta línea Reyes y Bringas (2006) definen que el método de modelación es usual en el estudio de fenómenos para explicarlos y comprenderlos. Se entiende por modelo un arquetipo, paradigma, ejemplar o punto de referencia para imitarlo o producirlo. Así, la modelación es una idealización “construcción teórica” que capta, representa y reproduce la estructura y funcionamiento (comportamiento) de un

fenómeno. De tal manera, el método de modelación permitirá operar de manera teórica y práctica con el objeto de estudio (capacidad de resiliencia), mediante la utilización de un sistema intermedio, que en el presente caso será la propuesta alternativa.

Además, para alcanzar los objetivos específicos se considerarán los siguientes métodos:

Método Estadístico

En la construcción de la problemática, el método estadístico descriptivo, es la herramienta indispensable, aporta en el momento de tabular la información recolectada de la muestra, describirla, en los pasos: recolección de la información, organización en tablas, presentación en gráficos, análisis e interpretación de los resultados que indican los indicios de situación problemática.

Variables de estudio

En las hipótesis causales, es decir aquellas que plantean relación entre efectos y causas se identifican tres tipos de variable: independientes, dependiente e intervinientes.

Variable Independiente

Se denomina a todo aquel aspecto, hecho, situación, rasgo, etcétera, que se considera como la “causa de” en una relación entre variables (Sampieri, 2014, p. 139).

En el presente proyecto de investigación la variable independiente será la guía basada en estrategias de autoconocimiento.

Variable Dependiente

Se conoce como variable dependiente al “resultado” o “efecto” producido por la acción de la variable independiente (Bernal, 2010, p. 139).

En este trabajo investigativo la variable dependiente será mejoramiento de la capacidad de resiliencia, según la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, esta batería evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción.

Variable Interviniente

Edad: 20 a 25 años

Ciclo de estudio: VIII paralelo A.

Género: hombres y mujeres

Las variables intervinientes son todos aquellos aspectos, hechos y situaciones del medio ambiente, las características del sujeto/objeto de la investigación, el método de investigación, etcétera, que están presentes o “intervienen” (de manera positiva o negativa) en el proceso de la interrelación de las variables independiente y dependiente (Bernal, 2010, p. 150).

El control de variables intervinientes se realiza indicando cuáles variables serán controladas, cómo será el control y por qué se controla.

Pre-test

Otro aspecto a considerar es el “antes que”, durante esta investigación, se considerará el pre-test que será aplicado al inicio de la investigación para recoger datos que a su vez nos ayudarán a realizar una aproximación diagnóstica en cuanto al manejo de resiliencia se refiere a través de la aplicación de la “Escala de Resiliencia de Wagnild & Young”.

El trabajo investigativo se sustentará mediante los siguientes métodos teóricos:

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Para realizar un diagnóstico de la realidad situacional se aplicó una encuesta con una base de quince preguntas relacionadas con la Capacidad de Resiliencia, con tres posibilidades de respuesta pre – elaboradas: siempre, a veces y nunca, a fin de que la encuestada o el encuestado procure responder de manera breve y concisa.

Instrumento

Al ser una investigación de carácter psicológico se ha considerado aplicar la escala de resiliencia de Wagnild & Young (1993)

Descripción del instrumento psicométrico

Nombre: Escala de Resiliencia.

Autores: Wagnild, G. Young, H. (1993).

Procedencia: Estado Unidos.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Descripción

Wagnild, G. Young, H. (1993), construyeron la Escala de Resiliencia (ER) con el propósito de identificar el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo. Fue desarrollado en una muestra de 810 adultos del género femenino residentes de comunidades, aunque como lo señalan los autores también puede ser utilizado con la población masculina y con un amplio alcance de edades. Por último, la Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción. Confiabilidad: Alfa de Cronbach 0.89 en la adaptación peruana.

Confiabilidad

Para Martínez, et al. (2006), confiabilidad es el proceso de repetición o generalización en la medición, es observar el grado de error que posee el instrumento.

El nivel de confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, a través de alfa de Cronbach de $\alpha = .87$ a nivel general como en la cantidad de ítem que posee el instrumento.

Validez

Se identifica la validez del instrumento de evaluación mediante el uso del método estadístico de Prueba Medida Kaiser – Meyer – Olkin (KMO), como parte del análisis factorial exploratorio para determinar la validez interna de los ítems y su grado de correlación. La evidencia denota un valor de $\alpha = .87$, la cual indica que los ítems son

válidos y adecuados para la medición de los dos Factores primordiales a los cuales apela la prueba sobre la formulación de resiliencia en la población.

Estructura del instrumento

En lo que corresponde a la recopilación de datos, se recurre a la técnica de aplicación de cuestionario por medio de lápiz y papel a cada participante. compuesta por 25 ítems de puntuación Likert de 7 puntos. Esto significa que el sujeto deberá elegir, por cada ítem, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo) puntos. A 25 ítems, nos estamos moviendo en un rango de entre 25 y 175 puntos. De esta manera, la puntuación más alta es considerada como indicadora de mayor resiliencia, entendiéndola como el rasgo positivo de personalidad que permite a los sujetos adaptarse a las adversidades de la vida, enfrentándolas con valentía y reduciendo, por tanto, el efecto nocivo del estrés. En otras palabras, esta prueba permite establecer el nivel de resiliencia del sujeto y está conformada por dos factores, cada uno de los cuales refleja la definición teórica de resiliencia.

Procedimiento

Escenario

El escenario de la investigación lo constituye la Universidad Nacional de Loja, en la carrera de Psicología Educativa y Orientación misma que cuenta con 88 estudiantes, con una planta docente de 6 docentes poseedores de un alto nivel de desempeño académico.

Población y muestra

Población

En lo que concierne a la población, según la autora Janny como se citó en Bernal (2010) manifiesta que “la población es la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia o bien, unidad de análisis” (p. 160).

La población del presente trabajo de investigación corresponde a un total de 88 estudiantes de los tres paralelos de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación.

Muestreo

Se debe agregar que en cuanto a la muestra Bernal C. A, (2010) expresa que “La muestra es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio” (p. 161).

Es por ello que se trabajará con una muestra no probabilística, en este caso la muestra es de 15 estudiantes del octavo ciclo de la carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Nacional de Loja, tomando en cuenta como criterio de inclusión para la selección de la presente muestra las características más relevantes que presentaba el octavo ciclo paralelo A, en cuanto a la falta de manejo de la resiliencia.

Tabla 1

POBLACIÓN Carrera de Psicología Educativa y Orientación.	Muestra (octavo ciclo, A)
88 estudiantes	15 estudiantes

Fuente: Secretaria de la Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, Carrera de Psicología.

Investigador: Anthony Fabricio Cabrera Ludeña.

Proceso de elaboración de la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia.

Para el proceso de aplicación de la propuesta de intervención basada en la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia, se desarrollará a través de tres etapas o momentos:

Etapas No. 1: Diagnóstico

Se aplicará al grupo de estudio un instrumento psicométrico, la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (donde se evalúa cuatro dimensiones: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción), según la necesidad del grupo de estudio, aplicar o ejecutar la propuesta de intervención diseñada en función del problema.

Luego se procederá a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener información precisa acerca de estos, para que en función de los datos y según las necesidades de los sujetos de investigación se planteen los contenidos pertinentes para la elaboración de la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia.

Etapas No. 2 Fundamentación teórica de la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia.

Se procede a fundamentar la metodología elaborada en base a las variables del trabajo de investigación, capacidad la resiliencia, estrategias de autoconocimiento y demás términos necesarios en la investigación, de este modo describir los métodos y aquellos procedimientos y etapas dignas y necesarias de un trabajo de investigación adecuado.

Etapa No. 3: Elaboración de la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia.

Según el resultado del diagnóstico inicial (pre test) se procederá a elaborar la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia, en la modalidad de talleres en base a los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas.

De igual manera, se formulará las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de estudio de la carrera correspondiente, presenten las condiciones y el espacio necesario para el desarrollo de la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia.

Estructura de la Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia.

Taller I: Socializar la propuesta de intervención para establecer acuerdos y compromisos.

Objetivo: Estructurar acuerdos y compromisos la socialización de la propuesta de intervención.

Taller II: Describiéndome a mí mismo.

Objetivo: Identificar las fortalezas y debilidades mediante la autodescripción propia y de grupo

Estrategia de Autoconocimiento: Auto-descripción y Autopercepción.

Taller III: Conociendo todo sobre mí.

Objetivo: Identificar mediante la técnica D.A.F.O debilidades, fortalezas, amenazas y

oportunidades, propias de cada persona.

Estrategia de Autoconocimiento: Técnica D.A.F.O

Taller IV: Conozco mis emociones, conozco el mundo

Objetivo: Identificar de manera holística los términos del vocabulario emocional.

Estrategia de Autoconocimiento: Ruleta de las Emociones.

Taller V: Mi diario de emociones, mi mejor compañero.

Objetivo: Establecer un diario de emociones como base de autoconocimiento de la propia persona.

Estrategia de Autoconocimiento: Diario de emociones, línea de tiempo quién soy.

Taller VI: Mi historia en una línea.

Objetivo: Conocer la evolución emocional propia de cada sujeto como sustento y ejemplo de su propia superación, límites y capacidades.

Estrategia de Autoconocimiento: Línea de tiempo quién soy.

Consideraciones éticas y consentimiento informado

Se tuvo en cuenta los principios éticos: El consentimiento informado es la expresión tangible del respeto a la autonomía de las personas en el ámbito educativo y de la investigación psicológica. De acuerdo con las características de la investigación se contó con la autorización correspondiente, por medio de la aplicación del consentimiento informado (Anexo 3).

Este trabajo de investigación ha cumplido con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Universidad Nacional de Loja, el cual sugiere el proceso a seguir en el proyecto de investigación, y el desarrollo de la tesis según el

Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Así mismo, estará sometido a respetar la autoría de la información bibliográfica, por ello se hace referencia de los autores con sus respectivos datos de editorial y la parte ética que éste conlleva.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	May.				Jun.				Jul.				Ago.				Sep.				Oct.				Nov.				Dic.				Ene.				Feb.				Mar.				Abr.				May.				Jun.							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
FASE DE DISEÑO Y PLAFICACIÓN DEL PROYECTO																																																												
Descubrimiento del tema	■	■	■																																																									
Operacionalización de variables			■	■																																																								
Construcción del perfil proyecto.					■	■																																																						
Elaboración de la metodología.							■	■	■																																																			
Elaboración de cronograma, presupuesto, bibliografía y anexos									■	■	■	■	■																																															
Solicitud pertinencia del proyecto													■	■	■	■																																												
Designación de Director de Tesis																	■	■																																										

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Para la realización del presente proyecto de tesis se ha elaborado el siguiente presupuesto.

RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO (USD)	COSTO TOTAL (USD)
RECURSOS HUMANOS			
Transporte	5	\$18.00	\$90.00
Alimentación	5	\$90.00	\$450.00
RECURSOS MATERIALES			
Documentos, fotocopias.	1	\$40.00	\$40.00
Impresiones	16	\$0.20	\$3.20
Servicio de internet	14	\$0.60	\$8.40
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	150	\$0.05	\$7.50
Pizarra, marcadores, cartulinas, lápiz, esferos, etc.	1	\$21.00	\$21.00
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado e impresión del proyecto	03	\$7.00	\$19.00
TOTAL ESTIMADO			\$639.1

Financiamiento

El presente proyecto de tesis está financiado en su totalidad por el autor.

i. BIBLIOGRAFÍA

Anónimo. (2013). *¿Qué es el autoconcepto y como se forma? Psicopedia. org. Información y recursos sobre psicología*. Recuperado el 16 de julio de: <https://psicopedia.org/185/que-es-el-autoconcepto-y-como-se-forma/>

Anónimo. (2017). *Proceso de aprendizaje básico y continuo*. EcuRed. Enciclopedia cubana. Habana, Cuba. Recuperado el 16 de julio de: https://www.ecured.cu/Proceso_de_ense%C3%B1anza-aprendizaje

Arévalo, M. (2019). *Resiliencia y su relación con la calidad de vida en las personas con discapacidad visual del Centro Tiflocultural Municipal de Loja septiembre 2018-agosto 2019*. Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador. Recuperado el 17 de julio de: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22560/1/TESIS%20DE%20GRADO%20MARIZA%20AR%c3%89VALO%20final.pdf>

Ausubel, O. P. y Sullivan, E.V. (1983). *El desarrollo infantil*. Barcelona, Paidós,

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2006). *Los buenos tratos a la infancia*. Gedisa. Barcelona.

Barudy, J. y Marquebreucq, P. (2006). *Hijas e hijos de madres resilientes*. Gedisa. Barcelona.

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona, España. Editorial Gedisa S.A.

Bazo, M. (1992). *La ancianidad del futuro*. Barcelona: S.G.

- Becoña, E. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto*. Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología.
- Bello, Y. (2019). *Inteligencia emocional desde sus 5 pilares básicos*. *Inteligencia Emocional y Autoestima*. Recuperado el 16 de julio de: <https://www.yasmaribello.com/inteligencia-emocional-5-pilares-basicos/#:~:text=El%20autoconocimiento,importante%20entre%20las%20habilidades%20gerenciales.>
- Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento. ¿Qué es el Autoconocimiento?* pp. 3. Madrid. España.
- Biehler, R. (1980). *Introducción al desarrollo del niño*. México, Editorial Diana
- Boixadós, A. (2017). *El autoconocimiento en el espacio de la supervisión educativa, en los estudios de trabajo social de la Universidad de Barcelona*. Universidad de Barcelona.
- Bonanno, G. y Katlman, S. (1999). *Toward an Integrative Perspective on Bereavement*. Catholic University of America. Washington, EE.UU.
- Cueva, G. (2012). *Proceso de resiliencia en jóvenes que tuvieron experiencia de vida en la calle*. Universidad Central Del Ecuador. Facultad De Ciencias Psicológicas Carrera De Psicología Clínica. Quito, Ecuador. Recuperado el 16 de julio de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1777>
- Cuevas, M. y Covarrubias, M. (2007). *La autovaloración del desarrollo en estudiantes universitarios a través de la narrativa*. Universidad Nacional Autónoma de México,

Campus Iztacala, México. Recuperado el 16 de julio de:

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>

Criollo, L. (2015). *La Resiliencia y la Toma de Decisiones de los estudiantes de noveno año de Educación Básica paralelos “D”, “E”, “F” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua*. Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador. Recuperado de:
<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/18569/1/Tesis%20Laura%20Criollo.pdf>

Felcman I. «*Culturas organizacionales públicas. El caso de la administración pública central*»

Fernández, A. Iznaola, M. (2018). *La jerarquización de valores, herramienta útil en la Filial de Cultura Física Plaza de la Revolución*. The hierarchical organization of values, tool useful from the Filial Physical Culture of the Plaza of the Revolution. Buenos Aires, Argentina. Recuperado el 16 de julio de: <https://www.efdeportes.com/efd174/la-jerarquizacion-de-valores-en-la-cultura-fisica.htm>

Ferran, R. (2009). *Saber aceptar las críticas*. Apartado de Psicología. Diario el País. Edición América. Recuperado el 23 de julio:
https://elpais.com/diario/2009/09/27/eps/1254032810_850215.html

Gómez, B. (2006). *Resiliencia individual y familiar*. Nerabeei laguntza zerbitzu integrala Servicio integral de apoyo a adolescentes. Barcelona, España.

- Gómez, M. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana*. Universidad Ricardo Palma Facultad De Psicología. Lima, Perú.
- González, J. Núñez, J. (1997). *Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar*. Oviedo, España.
- Google. (s.f.). [*Mapa de Loja, Ecuador en Google maps*]. Recuperado el 2 de agosto, 2020, de:
<https://www.google.com.ec/maps/@-4.0353187,-79.2040574,18.37z>
- Cardozo, M. (2018). Metodología para el diseño de guías de aprendizaje para cátedras de programas de formación universitaria. Fundación Universitaria Los Libertadores. Bogotá, Colombia. Recuperado de:
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2186/Cardozo_M_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Haarich, S.N., 2006. *Mejora De Los Sistema De Evaluación. Desarrollo De La Capacidad De Evaluación Respondiendo a La Nueva Demanda De La Política Regional Europea*. Bilbao: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales del País Vasco, Universidad del País Vasco. Recuperado el 27 de julio de en:
<http://www.cervantesvirtual.com/obra/mejora-de-los-sistemas-de-evaluacion-desarrollo-de-la-capacidad-de-evaluacion-respondiendo-a-la-nueva-demanda-de-la-politica-regional-europea-0/ISBN-84-609-9949-1>.
- Harrington (1996). *Putting people values to work» The McKinsey Quarterly*.

- Herrán, A. (2003). *Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores*. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, España. Recuperado de:
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UOjzR5WghJwJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1012015.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ec>
- Herrán, A. (2004). *El autoconocimiento como eje de transformación*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Iago, F. (2019). *Guía completa – Cómo establecer prioridades*. Cartagena, Colombia.
Recuperado el 27 de julio de: <http://www.conocimientodesimismo.eu/conferencia16/>
- Índice Global de Envejecimiento: AgeWatch 2015, *Informe sobre Envejecimiento*. Help Age Internacional [Sitio web]. 2015. [Citado 15 de enero de 2018] Disponible en: Disponible en: <https://goo.gl/WpiRVT>
- Instituto Navarro de Administración Pública., 2011. *El Sistema Público De Evaluación En Navarra*. Pamplona: Gobierno de Navarra. Recuperado el 27 de julio de:
<http://www.navarra.es/NR/ronlyres/3244F835-70BF-4A8A-B6BE-C561DD1FDD0F/205994/ElsistemapublicodeevaluacionenNavarra.pdf>.
- Jordán, J. (Ica 2008). *Resiliencia y Rendimiento Académico en Escolares de 4to. y 5to. de Secundaria en Sectores Vulnerables del Distrito de Pueblo Nuevo, Chincha 2017*. Universidad Autónoma de Ica. Ica, Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.autonomaieca.edu.pe/bitstream/autonomaieca/133/1/ARTURO%20J>

ORDAN%20PALOMINO-

RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20EN%20ESCOLARES.pdf

Kabato, I. (2019). *Que es el Self. PsicoAdapta* Centro de psicología. Recuperado el 16 de julio de: <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-el-self/>

Macas, p. (2018). *Técnicas De Motivación Para Fortalecer La Resiliencia En Los Estudiantes De Noveno Año, De La Escuela "18 De Noviembre", Sección Vespertina, Loja. 2016-2017*. Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador. Recuperado de: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21183/1/PABLO%20MACAS.pdf>

Montoya, G. (2020). *Guía psicoeducativa basada en arteterapia para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes de octavo año de educación básica paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020*. Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador. Recuperado de: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/23554>

Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F., Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington, EEUU. Organización panamericana de la salud organización mundial de la salud Fundación W.K. Kellogg Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI).

Naranjo, M. (2006). *El autoconcepto positivo; Un objetivo de la orientación y la educación* *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, vol. 6, núm. 1, enero-abril, 2006, p. Universidad de Costa Rica San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica
Recuperado el 16 de julio de: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44760116.pdf>

Navarro, M. (2009). *Autoconocimiento y autoestima. Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Barcelona, España. Recuperado el 16 de julio de:

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>

Opere, M. (2020). *Fortaleza ¿Qué es? - Ejemplos - ¿Cuáles son las debilidades de una persona?*

Recuperado el 27 de julio: <https://blog.grupo-pya.com/fortalezas-debilidades-personales-descubre-cuales-las-tuyas/>

Osorio, A. (2007). *Integración Académica en Psicología. Primeros Auxilios Psicológicos*.

Desarrollo Humano Integral Ágape. Puebla - México. Recuperado el 27 de julio:

<https://integracion-academica.org/25-volumen-5-numero-15-2017/173-primeros-auxilios-psicologicos>

Páez, D. (2002). *Identidad. Auto-concepto, auto-estima, auto-eficacia y locus de control*.

Recuperado el 19 de julio de:

<https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+VI.pdf>

Parra, S. (2014). *La Relevancia del Autoconocimiento y la Autoconciencia del Emprendedor en*

la Toma de Decisiones y la Creación de una Organización. Current Opinion in

Creativity, Innovation and Entrepreneurship.

Pereyra, M. (2011). *La Resiliencia: La virtud de la resiliencia*. Morelos, México. Recursos de

Escuela Sabática.

Pérez, J. y Gardey, A. (2008). *Definiciones: Definición de comprensión*. Recuperado el 27 de julio:

<https://definicion.de/compreension/#:~:text=El%20concepto%20de%20compreensi%C3%B3n%20est%C3%A1,un%20entendimiento%20de%20las%20cosas.>

Pérez, V. (2013). *Desarrollo Humano: Proceso Dinámico*. S.O.S. Teacher Psicopedagogía®.

Recuperado el 16 de julio de: <https://sosteachercr.com/desarrollo-humano-proceso-dinamico/>

Rodríguez, A. (2009). *Resiliencia*. *Revista Psicopedagógica*, Periódicos Electrónicos en Psicología. Sao Paulo, Brasil.

Sánchez, P. (1997): “*Dimensiones del envejecimiento*”. *Cuadernos de realidades sociales*, 49-50, pp.231-244. Santa, M. (s/f). *Autoconocimiento como valor humano: Libros de referencia*. Mensalus, Barcelona, España.

Saura, P. (2002). *La educación del autoconcepto: Cuestiones y Propuestas*. Universidad de Murcia. España. Servicio de Publicaciones.

Savater, F. (2017). *Capacidad de valorar. Relaciones ético políticas*. Recuperado el 23 de julio: <https://es.slideshare.net/fabianvelandia9/pit2-la-capacidad-de-valorar>

Universidad Politécnica de Madrid. (s/f). *Competencias Genéricas. Recursos de Apoyo al Profesorado*. Formación y Evaluación de la Competencia de Análisis y Síntesis.

Recuperado el 27 de julio:

http://www.upm.es/sfs/E.T.S.I.%20Montes/Sub.%20Calidad/Recursos%20Competencias/Archivos/Ficha_analisis-sintesis.pdf

Uriarte, J. (2005). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo.*

Universidad del País Vasco. Revista de Psicodidáctica. Vitoria-Gazteis, España.

Vera, B. (2008). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Obtenido de: www.papelesdelpsicologo.com. Yale, I. & Zamora, V. (2018).

Inteligencia Emocional y Resiliencia en Niños Institucionalizados en un C.A.R. de Lima.

Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima, Perú. Recuperado de:

http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/400/Yale%20Rodríguez_Zamora%20Leiva_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Yegros. (2020). *La Capacidad de Actuar. ABC. En el Este. Asunción – Paraguay.* Editorial

AZETA S.A. Recuperado el 27 de julio: <https://www.abc.com.py/articulos/la-capacidad-de-actuar-815796.html>

Zuñiga, M. (2017). *La Observación de Sí Mismo.* Revista digital Conocimiento de Sí Mismo.

Cartagena, Colombia. Recuperado el 27 de julio de:

<http://www.conocimientodesimismo.eu/conferencia16/>

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta dirigida a estudiantes.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ENCUESTA

Estimado amigo, reciba un cordial saludo de parte de Anthony Cabrera estudiante de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, mediante la presente encuesta elaborada y llevada a la aplicación por mi persona, se pretende recolectar información para un trabajo de investigación relacionado con la capacidad de resiliencia, sin el afán de incomodarle le solicito muy comedidamente a usted se digne en brindarme un poco de su tiempo para que conteste a la presente encuesta, desde ya me disculpo por la molestia y agradezco infinitamente su apoyo.

<u>DATOS INFORMATIVOS</u>			
*Nombres y apellidos:			
*Fecha de aplicación:		*Edad:	
*Ocupación:		Sexo:	
*Ciudad de residencia:		*Lugar de procedencia:	
*Establecimiento educativo:			
*Ciclo:		*Sección:	
<i>Nota: este apartado de Datos informativos contiene campos obligatorios (*), no se puede dejar en blanco.</i>			
Instrucciones			
1. La encuesta se compone en dos apartados, variable dependiente la Capacidad de la Resiliencia temas principales de investigación.			
2. Las preguntas son de tipo Base Estructurada por lo que solamente debe marcar con una "X" la respuesta adecuada a su conocimiento acerca de usted mismo.			
3. Se solicita realizar el proceso de respuesta con calma y tranquilidad, no es ninguna prueba de competencia, es de criterios propios.			
4. Puede seleccionar solo una de las tres posibilidades de respuestas que se ofrecen.			

<u>La Capacidad de la Resiliencia</u>			
1. Banco de preguntas relacionado a la Capacidad de la Resiliencia.			
Indicadores:	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
1.1. En su capacidad de recibir información:			
Atiende la recepción de la nueva información.			
Acumula información anterior.			
1.2. En la Capacidad de responder, usted:			
Sugiere ejemplos.			
Aplauda otros logros.			
1.3. Según la Capacidad receptiva, usted:			
Aprecia lo propio.			
Contempla lo ajeno.			
1.4. Según su capacidad de organización:			
Administra el tiempo.			
Jerarquiza tareas.			
1.5. En su capacidad de recibir:			
Adquiere experiencias provechosas.			
Escucha activamente la nueva información.			
1.6. Según la capacidad de valorar:			
Decide responsablemente.			
Cumple con tareas propuestas.			
1.7. La capacidad de adquisición del conocimiento le permite:			
Recibe información de valor.			
Ordena y jerarquizar acciones.			
1.8. Usted, según su capacidad de caracterización:			
Ejecuta acciones con base a un complejo de valores.			
Actúa en beneficio de otros.			
1.9. La capacidad de Ejecutar acciones le permite:			
Actuar con cautela ante situaciones delicadas.			
Tomar las decisiones adecuadas.			

1.10. En su capacidad de evaluar situaciones, usted:			
Evaluaría los riesgos y posibilidades de logro.			
Enlistaría capacidades adecuadas a la situación.			
1.11. En su capacidad de valorar, usted:			
Acepta criticas externas.			
Apoya juicios de valor.			
1.12. En su capacidad de respuesta, usted:			
Coopera con respuestas lógicas.			
Permite las opiniones ajenas.			
1.13. En su capacidad de caracterización, usted:			
Crea nuevos criterios.			
Preserva lo propio.			
1.14. Según su capacidad de creatividad, usted:			
Influye en el entorno.			
Desarrolla capacidades.			
1.15. En su capacidad de elegir, usted:			
Selecciona con criterio de valor.			
Toma decisiones apresuradas.			
TV=			

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 2. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).

Actual Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

Grado académico:		Ciclo/ año cursado:		Profesión:			
Fecha de evaluación:		Edad:	Género: M () F ()		Labora actualmente: SI () No ()		
Lugar de Nacimiento:		Cambio de Domicilio: SI () NO ()		Lugar actual de procedencia:		Tiempo en el actual domicilio:	
Vive con: Padres () Independiente () Familiares () Otro () Especificar: _____				Número de Hermanos: SI () Especificar: _____ No ()			
Nivel socio económico: Alto () Medio alto () Medio () Medio bajo () Bajo ()							
Instrucciones:							
Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases.							
Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.							
Espere las indicaciones para comenzar la evaluación.							
Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo
1. Cuando planifico algo lo realizo							
2. Soy capaz resolver mis problemas.							
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.							
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.							
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).							
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.							
8. me siento bien conmigo mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido(a).							

Item	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo
11. Soy amigo(a) de mí mismo.							
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							
13. Considero cada situación de manera detallada.							
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15. Soy autodisciplinado(a).							
16. Por lo general encuentro de que reírme.							
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.							
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							
21. Mi vida tiene sentido.							
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.							
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.							

Tabla de Puntaje de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo	1	2	3	4	5	6	7
2. Soy capaz de resolver mis problemas	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Si debo hacerlo puedo estar solo(a).	1	2	3	4	5	6	7
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7
11. soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Considero cada situación de manera detallada.	1	2	3	4	5	6	7
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.	1	2	3	4	5	6	7
15. Soy autodisciplinado(a).	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces me obligo a hacer cosas que me gusten o no.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me afijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 3. Consentimiento informado.

Consentimiento Informado

Estimado (a) participante:

Por medio del presente documento, solicito su colaboración para la resolución de una Escala de Resiliencia, cuyos resultados serán de carácter académico y forma parte de investigación de Tesis para obtener la Licenciatura en Psicología Educativa y Orientación.

Su participación será de forma anónima, y agradeceré su gentil colaboración.

Por favor si está de acuerdo, sírvase marcar el casillero correspondiente y brindar su firma en los espacios en blanco correspondientes:

Acepto() No acepto ()

Firma de participante

Firma del evaluador

Anexo 4. Matriz de consistencia.

MATRIZ DE CONSISTENCIA							
TEMA	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS			VARIABLES	ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO	
<p>Guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia de los estudiantes de VIII ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional De Loja, período 2020 – 2021</p>	<p>¿De qué manera la guía basada en estrategias de autoconocimiento contribuirá para mejoramiento la capacidad de resiliencia de los estudiantes de VIII ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja?</p>	General			<p>Independiente Estrategias de Autoconocimiento</p>	<p>Dependiente Resiliencia</p>	
		Diseñar una guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia de los estudiantes de VIII ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, período 2020 – 2021					
		Específicos			INDICADORES		
		1	2	3	<p>Variable dependiente: Autoconocimiento Definición Fases del autoconocimiento Características de una persona con autoconocimiento adecuado Autoconocimiento en la educación superior Los cuatro pilares fundamentales del Autoconocimiento El autoconocimiento como un elemento principal de la autoestima El Autoconocimiento como orientación cognitiva La introspección ligada a mejorar el autoconocimiento</p> <p>Variable Independiente: Resiliencia Definición Tipos de resiliencia Capacidad para soportar crisis y adversidades. Aptitud de resistencia a la destrucción Capacidades humanas Capacidad de lograr el éxito Capacidad de la persona para alcanzar la superación Resiliencia como desarrollo personal o grupal para proyectarse Unidades básicas de construcción de la resiliencia Interacciones sociales Resistir o hacerse al suceso traumático. Habilidad de persistir. Instrumento Para identificar el grado de resiliencia individual.</p>	<p>1. Resiliencia 1.1. Definición 1.2. Tipos de resiliencia 1.3. Capacidad para soportar crisis y adversidades. 1.4. Aptitud de resistencia a la destrucción 1.5. Capacidades humanas 1.6. Capacidad de lograr el éxito 1.7. Capacidad de la persona para alcanzar la superación 1.8. Resiliencia como desarrollo personal o grupal para proyectarse 1.9. Unidades básicas de construcción de la resiliencia 1.10. Interacciones sociales 1.11. Resistir o hacerse al suceso traumático. 1.12. Habilidad de persistir. Instrumento Para identificar el grado de resiliencia individual.</p> <p>2. Autoconocimiento 2.1. Definición 2.2. Fases del atacamiento 2.3. Características de una persona con autoconocimiento adecuado 2.4. Autoconocimiento en la educación superior 2.5. Los cuatro pilares fundamentales del Autoconocimiento 2.6. El autoconocimiento como un elemento principal de la autoestima 2.7. El Autoconocimiento como orientación cognitiva 2.8. La introspección ligada a mejorar el autoconocimiento</p>	
<p>Fundamentar de manera teórica las estrategias de autoconocimiento y la capacidad de resiliencia de los estudiantes de VIII ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación.</p>	<p>Identificar los niveles de resiliencia de los estudiantes de VIII ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, mediante el “Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)”.</p>	<p>Proponer una guía basada en estrategias de autoconocimiento para mejorar la capacidad de resiliencia de los estudiantes de VIII ciclo paralelo A, de la carrera de Psicología Educativa y Orientación.</p>					

Anexo 5. Formatos de "Autopercepción y Percepción de Otros".

HOJA DE TRABAJO	
AUTO PERCEPCIÓN Y PERCEPCIÓN DE OTRO	
Nombre: _____	
Señala las palabras que mejor describen como crees que sea tu conducta. Todos quisiéramos ser o parecer un tanto diferentes de como nos comportamos, pero trata ahora de hacer tu selección lo más exacta posible. Marca con "X" una de cada parte en las columnas.	
Penoso	Extrovertido
Interesado en el grupo	No le importa el grupo
Se expresa con facilidad	Se expresa con dificultad
Seguro de sí	Inseguro
Pesimista	Optimista
Amigable	Poco amigable
Nervioso, tenso	Relajado
Positivo	Negativo
Decidido	Cauteloso
Preocupado	Despreocupado
Crítico (al hablar)	Sencillo (al hablar)
Cooperador	Poco cooperador
Prejuicioso	No Prejuicioso
Aparenta superioridad	Aparenta inferioridad
Dominante	Sumiso
Sincero	Evasivo
Sarcástico	Sincero
Al terminar solicite a sus compañeros sus opiniones y anote en la columna 2 el resultado. Compare y saque conclusiones.	

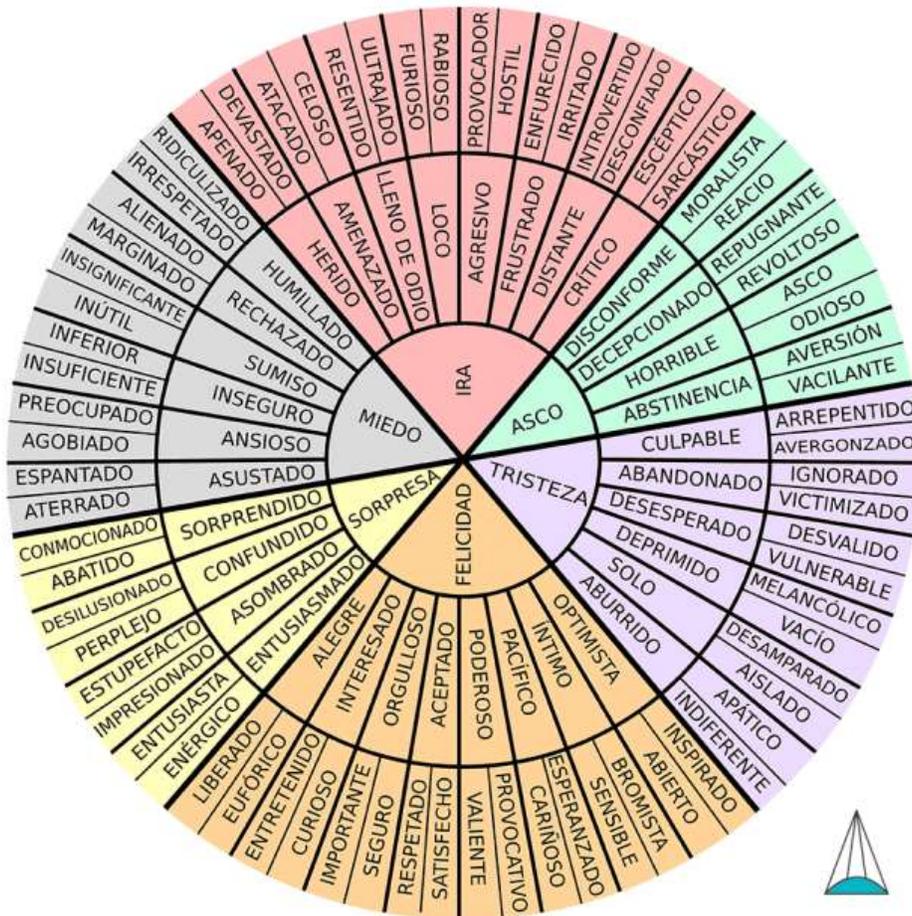
Anexo 6. Formatos de "Percepción de otros".

PERCEPCIÓN DE OTRO	
Nombre _____	
En cada columna anote las iniciales de sus compañeros de grupo. Señale las palabras que mejor describan la conducta de sus compañeros, trate ahora de hacer su selección lo más exacta posible. Marque una de cada par con "X".	
Penoso	Extrovertido
Interesado en el grupo	No le importa el grupo
Se expresa con facilidad	Se expresa con dificultad
Seguro de sí	Inseguro
Pesimista	Optimista
Amigable	Poco amigable
Nervioso, tenso	Relajado
Positivo	Negativo
Decidido	Cauteloso
Preocupado	Despreocupado
Critico (al hablar)	Sencillo (al hablar)
Cooperador	Poco cooperador
Prejuicioso	No Prejuicioso
Aparenta superioridad	Aparenta inferioridad
Dominante	Sumiso
Sincero	Evasivo
Sarcástico	Sincero

Anexo 7. Tablilla de análisis D.A.F.O.

	INTERNO	EXTERNO
NEGATIVO	D Debilidades	A Amenazas
POSITIVO	F Fortalezas	O Oportunidades

Anexo 8. Ruleta de las Emociones.



Anexo 10. Tablilla de “Mi línea de tiempo”

PLANILLA DE “MI LINEA DE TIEMPO”		
Nombre: _____ Fecha: _____		
MI LÍNEA DE TIEMPO	Línea del tiempo	Nos permite crear una línea horizontal que representa a nuestra vida. Una línea de tiempo es una representación gráfica que permite ver y comprender secuencias de tiempo entre eventos.
		
		

Anexo 11. Informe de coherencia y estructura.



Universidad
Nacional
de Loja

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN Y PSICOPEDAGOGIA**

Loja, 19 de noviembre de 2020

Dra. Flora Edel Cevallos Carrion Mg. Sc
**GESTORA DE LAS CARRERAS DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACION Y
PSICOPEDAGOGIA.**

Ciudadela Universitaria.

De mi consideración:

Ps. CI José Luis Valarezo Carrion Mg. Sc, docente de la carrera de Psicopedagogía, me dirijo a usted para saludar y felicitar la labor académica y administrativa que viene realizando en beneficio de la carrera y de los que somos parte de ella.

Además, por medio de la presente y en base al oficio No.276-CPEYP-FEAC-UNL, con fecha del 23 de octubre del 2020, en la que se me designa docente responsable para la revisión de la **coherencia y estructura** del proyecto de titulación denominado:

"Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Periodo 2020 – 2021", de autoría del Sr estudiante Antony Fabricio Cabrera Ludeña; alumno del octavo ciclo paralelo A.

Informo, haber revisado minuciosamente el proyecto de titulación y tras la realización de los cambios correspondientes, considero **PERTINENTE** el mismo y permito dar paso para la continuidad de los elementos subsecuentes.

Particular que hago conocer para fines pertinentes.

Atentamente.



Escaneado digitalmente por:
**JOSE LUIS
VALAREZO
CARRION**

Ps. CI. José Luis Valarezo Carrión. Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGIA

Anexo 12. Designación del tutor de tesis.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Oficio N.- 422-CPEYO-AEAC-UNL
Loja, 25 de Noviembre de 2020

Psic. Clínico

José Luis Valarezo Carrión, Mg. Sc.

DOCENTE DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN.

Presente.-

De mi consideración:

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente el **TÍTULO VIII: DE LA GRADUACIÓN A NIVEL PROFESIONAL O DE PREGRADO**. Cap. I Art. 136, que expresa: "Si el informe fuera favorable, el/la aspirante presentará el proyecto de tesis al coordinador/a de la Carrera, quien designará al Director de la Tesis y autorizará su ejecución" y el Art. 139 que expresa: "El director de la tesis tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de tesis; así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones, necesarias para asegurar la calidad de la misma". Al **CAPÍTULO III: DE LA DIRECCIÓN DE TESIS**. Art. 146, que expresa: "En caso que el aspirante no cumpla satisfactoriamente las actividades de acuerdo a las orientaciones brindadas por el director de la tesis; y en el tiempo previsto en el cronograma, el director notificará al coordinador de la carrera.

Luego de recibir el informe favorable interpuesto por el Psic. Clin. José Luis Valarezo Carrión, Mg. Sc, docente designado para analizar la estructura y coherencia del proyecto denominado, **Guía basada en Estrategias de Autoconocimiento para mejorar la Capacidad de Resiliencia en los Estudiantes del Octavo Ciclo Paralelo A, de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Período 2020 – 2021**, de autoría de **Anthony Fabricio Cabrera Ludeña**, Alumno de la Licenciatura de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, modalidad presencial. De conformidad al cuerpo legal referido, me permito designar **DIRECTOR DE TESIS**, del mencionado proyecto que se adjunta, para que se dé estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación correspondientes, a partir de la fecha el aspirante laborará en las tareas investigativas para desarrollar la investigación bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido.

Particular que agradezco y pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Respetuosamente;



FLORA EDEL
CEVALLOS
CARRION

Dra. Flora Edel Cevallos Carrión, Mg. Sc.

**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y
ORIENTACIÓN CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**

MERG/Mesm.

Adjunto proyecto c.c Archivo

ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
Resiliencia.....	9
Antecedentes	9
Definición de resiliencia	11
Teorías de la resiliencia	12
Tipos de resiliencia	14
Dimensiones de la resiliencia	17
Pilares fundamentales de la resiliencia	18
Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)	19

Estrategias de autoconocimiento	21
Antecedentes.....	21
Definición de autoconocimiento.....	22
Fases del autoconocimiento	23
Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima.....	25
¿Qué es una estrategia?	27
¿Qué es una guía?	27
Características de una guía.....	28
Estructura de una guía.....	28
Estrategias de autoconocimiento.....	29
Estrategias de autoconocimiento por dimensiones.....	30
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	33
f. RESULTADOS.....	49
g. DISCUSIÓN.....	55
h. CONCLUSIONES.....	59
i. RECOMENDACIONES.....	60
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	61
j. BIBLIOGRAFÍA.....	96
k. ANEXOS.....	107
a. TEMA	108
b. PROBLEMÁTICA.....	109
c. JUSTIFICACIÓN.....	114
d. OBJETIVOS.....	117

e. MARCO TEÓRICO.....	118
f. METODOLOGÍA.....	160
g. CRONOGRAMA	174
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	176
i. BIBLIOGRAFÍA.....	177
ANEXOS.....	186
ÍNDICE.....	202