

**UNIVERSITAT
JAUME • I**

DESARROLLO DE LA RESILIENCIA A TRAVÉS DE TÉCNICAS COMUNICACIONALES

Desarrollo de la resiliencia como instrumento para abordar actitudes personales e inadaptabilidad en el alumnado a través de técnicas comunicacionales.

Máster Universitario en Formación de Profesor/a de ESO y Bachillerato,
Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas.

Especialidad de Formación Profesional, Rama Administrativa.

Autor: Borja Nebot Navarro

Tutora: María Ripollés Meliá

Resumen

El estudio tuvo el propósito de diseñar un plan de intervención a ser aplicado a estudiantes de bachillerato, de Formación Profesional, del área de Integración Social. El objetivo general fue analizar como el desarrollo de la resiliencia, a través de la aplicación de técnicas comunicacionales específicas, podía contribuir en la mejora del bienestar de las personas. Se decide la utilización de las técnicas de role-playing, Sculpting y técnica de arte: el mural. Se organiza el plan en cinco sesiones y se aplica en la primera, antes de la administración de las técnicas, el cuestionario de TAMAI, nivel III, con las preguntas referidas a la inadaptación personal y social. Se llevan a cabo las demás sesiones y después de haber dejado pasar unos días, se convoca a los estudiantes al último encuentro en donde se les vuelve a aplicar el mismo instrumento, con el fin de comparar los resultados de ambas aplicaciones. Además, los participantes elaboran reflexiones al finalizar cada sesión, en donde expresan sobre la experiencia y lo aprendido. Por lo que se logró recolectar datos cuantitativos y cualitativos, que se relacionan y complementan la información. Al analizar los resultados, se comprueba que antes de la aplicación de las técnicas, algunos estudiantes no conocían que es resiliencia, con respuestas que mostraban una media en un nivel moderado de aceptación de las afirmaciones de la prueba. Posterior a la aplicación de las técnicas para desarrollar resiliencia, los resultados muestran una diferencia favorable, en algunos casos significativa, sobre el impacto positivo en el bienestar de las personas. Se identifica que la resiliencia es una habilidad esencial en el contexto educativo, debido a que contribuye a que los individuos tengan las herramientas para enfrentar los desafíos y adversidades de manera efectiva.

Palabras Claves: Resiliencia, técnicas comunicacionales, plan de intervención, bienestar

Abstract

The purpose of the study was to design an intervention plan to be applied to high school students, Vocational Training students, in the area of Social Integration. The general objective was to analyze how the development of resilience, through the application of specific communication techniques, could contribute to improving people's well-being. The use of role-playing techniques, Sculpting and art technique: the mural is decided. The plan is organized into five sessions and the TAMAI questionnaire, level III, with questions referring to personal and social maladjustment, is applied in the first one, before the administration of the techniques. The other sessions are carried out and after a few days have passed, the students are called to the last meeting where the same instrument is applied again, in order to compare the results of both applications. In addition, participants prepare reflections at the end of each session, where they express about the experience and what they learned. Therefore, quantitative and qualitative data were collected, which relate and complement the information. When analyzing the results, it is found that before the application of the techniques, some students did not know what resilience is, with answers that showed an average of a moderate level of acceptance of the test statements. After applying the techniques to develop resilience, the results show a favorable difference, in some cases significant, on the positive impact on people's well-being. Resilience is identified as an essential skill in the educational context, because it helps individuals have the tools to face challenges and adversities effectively.

Keywords: Resilience, communication techniques, intervention plan, well-being

Índice

<i>Resumen</i>	<i>ii</i>
<i>Abstract</i>	<i>iii</i>
<i>Índice</i>	<i>iv</i>
<i>Índice de Tablas</i>	<i>v</i>
<i>Índice de Figuras</i>	<i>vi</i>
<i>Introducción</i>	<i>1</i>
<i>Justificación</i>	<i>4</i>
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
<i>Marco Teórico</i>	<i>7</i>
Contexto Postpandemia COVID-19 del Estudiantado de Bachiller y Formación Profesional	7
Resiliencia: definición	11
La importancia de la resiliencia en el ámbito educativo	14
Técnicas comunicacionales para el desarrollo de la capacidad de resiliencia	16
El Role-Playing para desarrollar resiliencia	17
Sculpting	20
Expresión Artística: El Mural	24
<i>Metodología</i>	<i>28</i>
Diseño y tipo de investigación	28
Población y muestra	29
Recopilación de datos: instrumentos utilizados	29
Procedimiento de la investigación	34
<i>Propuesta Plan de Intervención</i>	<i>36</i>
Contextualización	36
Objetivos	37
Técnicas comunicacionales – Actividades	37
Competencias y criterios de evaluación	38
Metodología de las sesiones	39
Sesiones de trabajo.....	40
Resultados y análisis	45
Resultados cuantitativos y análisis de la aplicación del Test TAMAI.....	45
Resultados y análisis de los datos cualitativos recogidos a través de las reflexiones de los alumnos.....	54
<i>Conclusiones del Estudio</i>	<i>61</i>
<i>Referencias</i>	<i>63</i>

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Definiciones de Resiliencia</i>	12
Tabla 2 <i>Funciones del profesor en role-playing</i>	19
Tabla 3 <i>Preguntas del Test TAMAI utilizadas</i>	30
Tabla 4 <i>VARIABLES que se miden</i>	31
Tabla 5 <i>Subcomponentes Inadaptación Social</i>	32
Tabla 6 <i>Estructuración factorial</i>	33
Tabla 7 <i>Actividades comunicacionales</i>	37
Tabla 8 <i>Sesión 1</i>	40
Tabla 9 <i>Sesión 2</i>	41
Tabla 10 <i>Sesión 3</i>	43
Tabla 11 <i>Sesión 4</i>	43
Tabla 12 <i>Sesión 5</i>	44
Tabla 13 <i>Resultados Generales Test TAMAI</i>	45
Tabla 14 <i>Resultados pregunta 1</i>	46
Tabla 15 <i>Resultados pregunta 2</i>	47
Tabla 16 <i>Resultados pregunta 3</i>	48
Tabla 17 <i>Resultados pregunta 4</i>	48
Tabla 18 <i>Resultados pregunta 5</i>	49
Tabla 19 <i>Resultados pregunta 6</i>	50
Tabla 20 <i>Resultados pregunta 7</i>	50
Tabla 21 <i>Resultados pregunta 8</i>	51
Tabla 22 <i>Resultados pregunta 9</i>	52
Tabla 23 <i>Resultados pregunta 10</i>	52
Tabla 24 <i>Resultados totales</i>	53
Tabla 25 <i>Resumen de las reflexiones de cada actividad</i>	54

Índice de Figuras

Figura 1	<i>Contexto Pospandemia COVID-19</i>	11
Figura 2	<i>Importancia de la resiliencia</i>	14
Figura 3	<i>Factores que influyen en la comunicación</i>	16
Figura 4	<i>Proceso de la escultura</i>	22
Figura 5	<i>Beneficios del Sculpting para desarrollar resiliencia</i>	23
Figura 6	<i>Fortalecimiento de la resiliencia</i>	27
Figura 7	<i>Clúster Área Personal (P)</i>	32
Figura 8	<i>Clúster Inadaptación Social</i>	33
Figura 9	<i>Procedimiento de la investigación</i>	35
Figura 10	<i>Competencias</i>	38
Figura 11	<i>Criterios de Evaluación</i>	39
Figura 12	<i>Criterio de desempeño 1</i>	56
Figura 13	<i>Criterio de desempeño 2</i>	57
Figura 14	<i>Criterio de desempeño 3</i>	57
Figura 15	<i>Criterio de desempeño 4</i>	58
Figura 16	<i>Criterio de desempeño 5</i>	58
Figura 17	<i>Criterio de desempeño 6</i>	59
Figura 18	<i>Criterio de desempeño 7</i>	59

Introducción

En el contexto de la postpandemia COVID-19, en el ámbito educativo ha sido necesario seguir enfrentando una serie de desafíos y superar adversidades. Dada la situación y experiencias vividas, se piensa que, en las organizaciones educativas, no solo hay que brindar conocimientos académicos, sino que, cada vez se hace más relevante la formación y desarrollo de habilidades que le permitan a las personas enfrentar los retos y resolver los problemas en su vida personal y profesional.

La resiliencia desde hace varios años y luego de la pandemia, viene surgiendo como una capacidad que ayuda a los individuos a superar obstáculos, así como le da herramientas que ayudan a adaptarse y salir adelante en entornos personales, sociales y educativos.

Castro et al. (2021) y Pérez et al. (2022), entienden como resiliencia la facultad de adaptarse y recuperarse de situaciones desfavorables; a lo largo de estos años, se ha venido presentando como un elemento requerido para la promoción del bienestar y el éxito académico de los estudiantes. De allí, para los efectos de esta investigación, resulta de interés conocer y entender las características de los alumnos de bachillerato, debido a que en muchas oportunidades las actitudes personales negativas e inadaptabilidad, obstaculizan el desarrollo personal, social y desempeño académico, y podría ser debido a que no disponen de las destrezas necesarias para enfrentar estos retos y resolver las situaciones que se presentan.

La investigación realizada por Alba et al. (2022), se señala la importancia de mantener el bienestar emocional y salud mental para la vida diaria, y que recientemente los estudiantes se han visto afectados por las diferentes experiencias vividas a consecuencia del confinamiento. Una de estas vivencias ha sido la pandemia COVID-19, ya que afectó a los estudiantes de bachillerato por el distanciamiento social, el aprendizaje virtual y otras acciones que se decidieron para evitar el contagio en España y el resto de los países. Se agrega que durante este período no se desarrollaron muchas habilidades, especialmente sociales, lo cual ha afectado a esta población y señala

Dévora Kestel, directora del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS, advierte que el COVID-19 afectará la salud mental de millones de personas a

corto, mediano y largo plazo y que es necesario impulsar estrategias de seguimiento postpandemia en todos los países.

Por ello, resulta de interés realizar un seguimiento postpandemia a estudiantes de bachillerato, con el fin de conocer cómo se han vistos afectados y cuáles acciones serían las más recomendables para superar las situaciones.

El estudio realizado se centra en indagar las carencias que tienen los estudiantes debido a la pandemia y el confinamiento, ofrecer nuevas maneras de superar dificultades, implementando una serie de técnicas y actividades comunicativas, que les brinda a los alumnos herramientas intra e interpersonales, con el fin de desarrollar capacidades de resiliencia, que les ayude a mejorar el estado emocional que se haya afectado por la pandemia. Se exploró cómo las técnicas basadas en la interacción y comunicación pueden ser utilizadas entre los alumnos, de una manera dialéctica, sensitiva y expresiva, que les permita desarrollar competencias para enfrentar los desafíos de manera constructiva y así contribuir con el crecimiento personal y académico de las personas. Se pretendió ofrecer una perspectiva innovadora y práctica para los educadores y profesionales de la enseñanza.

El trabajo se organiza en torno a una estructura que contiene la revisión de literatura existente sobre resiliencia, así como exploración de investigaciones previas, que brindan un contexto sobre la situación. Se presenta introducción y justificación del estudio, así como los objetivos de la investigación.

Se continúa con el capítulo de fundamentación teórica, que contiene el contexto postpandemia COVID-19, definición de resiliencia, su importancia en el ámbito educativo, seguido de las técnicas comunicativas a ser utilizadas en el plan de intervención. Se sigue con la descripción de la metodología, tipo y diseño de investigación, población y muestra, instrumentos a utilizados y el procedimiento del estudio.

Se presenta el apartado que contiene el plan de intervención, los objetivos, la organización de las sesiones y las actividades planificadas, es decir se explica la metodología que se utilizó para la ejecución de las técnicas seleccionadas. Se sigue con la presentación y análisis de los resultados obtenidos, para finalizar con las conclusiones y cumplimiento de los objetivos del proyecto.

Por lo tanto, se realizó un seguimiento a los efectos postpandemia COVID-19 en estudiantes de secundaria, conocer sus actitudes personales, sus habilidades sociales y comunicativas, cómo se manifiestan sus dificultades. A través de la aplicación de un test de resiliencia, antes y posterior, a la realización de una serie de actividades que les brindan herramientas para enfrentarlas, se contribuye con el desarrollo de la resiliencia para la mejora personal y académica de los sujetos participantes en el estudio.

Se continúa, el desarrollo de la memoria del TFM, con la presentación de la justificación del estudio, las preguntas y objetivos de investigación.

Justificación

El estudio se justifica en la creciente necesidad de abordar los desafíos que enfrenta el sistema educativo en la formación integral de los estudiantes. Los avances y cambios en la sociedad, llevan a los educadores a que se enfrenten a la tarea de preparar a los estudiantes para este mundo, caracterizado por la complejidad de las demandas académicas y sociales. En este contexto, la resiliencia surge como una competencia esencial para el bienestar y el éxito de los estudiantes, no solo en su trayectoria educativa, sino también en su vida futura.

En la investigación realizada por Pérez et al. (2022), se describen algunos factores de riesgo y la importancia del desarrollo de la resiliencia en las personas. Explican que, debido al confinamiento y la pandemia, se han producido cambios en la dinámica familiar, académica y social, lo cual, ha generado un impacto significativo en la forma en que se comportan los adolescentes, ya que se muestran en algunos casos muy molestos, o tristes, o ansiosos y depresivos, incluso se han tenido situaciones de huida de casa, y situaciones extremas, como el suicidio. Por ello, resulta necesario la formación de los estudiantes con herramientas para ser resilientes y promover la adaptabilidad, la autoconfianza y la capacidad de enfrentar desafíos de manera positiva y constructiva. Se puede agregar, que estas habilidades, hoy en día, son esenciales para el éxito en la educación y la vida cotidiana.

Así mismo, se tienen estudios que nos señalan los problemas actuales en el ámbito educativo, debido a los efectos producidos por la pandemia y que han sido señalados por Bas et al. (2021) y García (2021), en donde se presentan los problemas que han tenido durante y posterior a la pandemia en el área educativa. En el libro publicado por la Fundación Carolina, sobre “La Educación Superior en Iberoamérica en tiempos de pandemia. Impacto y respuestas docentes” en donde una serie de autores como son Bas et al. (2021), reflexionan y comentan sobre experiencias de las situaciones y problemas que han sostenido, y sus soluciones. Aunque se refieren a la educación superior, los problemas en los demás niveles educativos son similares, como han sido la virtualización, el distanciamiento social, los ajustes de tiempos, horarios y actividades académicas. La necesidad de centrarse en la nueva manera de planificar y aplicación de estrategias didácticas que lleven al cumplimiento de acciones docentes y formativas. Aspecto que le consumió tiempo a los docentes y estudiantes, y adaptación a estas formas de trabajar.

El prólogo del libro, ya mencionado, fue escrito por Ángeles Moreno Bau, Secretaria de Estado de Cooperación Internacional, del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación, se comenta sobre la crisis que ha desatado la pandemia mundial de la COVID-19, generando consecuencias directas sobre los sistemas educativos, en la alteración de los ciclos académicos y escolares, que afecta a la población y que ha puesto en peligro la consecución, especialmente del Objetivo de Desarrollo Sostenible número 4, referido a una educación de calidad, inclusiva y equitativa en todos los niveles. En donde la utilización de la tecnología y las brechas socioeconómicas se han convertido en un obstáculo para acceder a las herramientas digitales que favorecen la educación y que han dejado fuera a muchos estudiantes (Bas et al., 2021).

Otros de los problemas actuales en el ámbito educativo, es la presencia de actitudes personales negativas, de ansiedad, estrés y la inadaptabilidad en el estudiante, lo que representa un desafío significativo en el entorno académico. En los estudiantes de bachillerato, las expresiones de estos problemas se observan cuando hay abandono escolar, poca motivación y bajo rendimiento académico. La salud mental y emocional, es un componente importante de la salud, debido a que es la base del bienestar individual y que la persona tenga la capacidad de manejar adecuadamente estas situaciones (Quispe et al., 2023).

Es de considerar, el papel de las técnicas comunicacionales y de qué manera se han visto afectadas por la pandemia COVID-19, como señalan Macías (2023) y Santillán (2022) y como las estrategias comunicacionales son relevantes en cualquier contexto de la vida personal y profesional. Por lo que, se reconoce que es relevante la comunicación efectiva entre los profesores y alumnos, ya que desempeña un rol fundamental en la promoción de la resiliencia. Por ello, es relevante comprender mejor, cómo las técnicas comunicacionales pueden utilizarse de manera que propicien el desarrollo de la capacidad de la resiliencia en el ámbito educativo.

Autores como Sarriá et al. (2022), refuerzan los planteamientos hasta el momento presentados y que justifican la investigación. Presentan los resultados de estudio efectuado en los momentos del confinamiento severo de la población española, en donde mostraron la importancia de las relaciones entre el espacio vital y el nivel de estudios con la resiliencia, que a la vez están relacionados con el bienestar psicológico. Informan sobre "... la relevancia de la resiliencia como factor interviniente y cuyo fortalecimiento podría ayudar a una mejor adaptación psicológica durante la pandemia" (p.66).

Luego de la presentación y justificación del tema objeto de estudio, se hacen las siguientes preguntas de investigación:

¿Cómo se define y se conceptualiza la resiliencia en el contexto educativo?

¿Cuál es la prevalencia de actitudes personales negativas e inadaptabilidad en el alumnado?

¿Cuáles son las técnicas comunicacionales efectivas que pueden ser implementadas para promover la resiliencia en estudiantes?

¿Cuáles efectos se tienen con el desarrollo de la resiliencia mediante la aplicación de técnicas comunicacionales y la reducción de actitudes personales negativas e inadaptabilidad en el alumnado?

Seguidamente, se presentan los objetivos de investigación, general y específicos, que permitieron abordar los aspectos claves del estudio y proporcionar respuestas a las preguntas de investigación planteadas.

Objetivo General

Analizar cómo el desarrollo de la resiliencia, a través de la aplicación de técnicas comunicacionales específicas, puede contribuir en la mejora del bienestar en estudiantes de bachillerato.

Objetivos Específicos

- Definir resiliencia y su relevancia en el contexto educativo.
- Explorar sobre técnicas comunicacionales que pueden ser empleadas eficazmente para promover la resiliencia entre los estudiantes de bachillerato.
- Aplicar técnicas comunicacionales para el desarrollo de la capacidad de resiliencia en estudiantes de bachillerato.
- Valorar los resultados obtenidos de la aplicación de técnicas comunicacionales para el desarrollo de la resiliencia.

Se continúa la memoria descriptiva del TFM con la presentación de los fundamentos teóricos que sustentan la investigación.

Marco Teórico

En este apartado se presenta el contexto de estudio, a través de la revisión de antecedentes de investigación que nos brinden información sobre la situación pospandemia de COVID-19 en estudiantes de bachillerato. Se continúa con el fundamento teórico, presentando definiciones, conceptos claves relacionados con resiliencia, y se finaliza con la revisión de las principales técnicas de comunicación seleccionadas.

Contexto Postpandemia COVID-19 del Estudiantado de Bachiller y Formación Profesional.

A continuación, se comentan los principales antecedentes de investigación encontrados, que le dan contexto y soporte al estudio.

Requejo (2019), realiza un análisis del estado de la investigación sobre la gestión de la resiliencia en fases de postconflicto en el alumnado de educación secundaria. Señala que hubo un predominio de un enfoque de intervención de resolución de conflictos punitivo basado en un esquema acción-reacción a manos del equipo directivo de un centro educativo. Las conclusiones muestran la existencia de escasez de propuestas de modelos de resolución de conflictos y falta de herramientas para ejercitar la capacidad resiliente del estudiante. Fue de interés la revisión del artículo, debido al señalamiento de la no utilización de un enfoque resiliente y la importancia de los beneficios que trae la implantación de una educación emocional.

Pérez et al. (2022), realizan trabajo de investigación para conocer los factores de riesgo y el desarrollo de resiliencia en adolescentes. Les interesó observar los cambios en la dinámica familiar, académica y social, ocurrida en tiempos de pandemia y qué efectos ha traído en los individuos. Señalan que ha habido un cambio en el comportamiento de los niños y adolescentes, mostrándose tristes o muy molestos, así como signos de ansiedad y depresión. Se dieron situaciones de huida de casa, intentos de acciones autolíticas y en extremos hasta el suicidio. En sus resultados señalan que los adolescentes tuvieron problemas psicosociales en su vida que han afectado en su desempeño académico. Proponen alternativas para desarrollar de manera adecuada la resiliencia y su proyecto de vida.

Castro et al. (2021), estudian el estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria. Su propósito fue determinar la correlación de la confianza que tenían los alumnos en sí mismos y el sentirse bien solos, como resiliencia y el estrés académico, durante este período en un colegio público en Perú. Los resultados señalan que existe relación significativa negativa media para la confianza en sí mismo y en forma considerable para sentirse bien solo, con el estrés. Aquellos estudiantes que contaban con apoyo material y familiar mostraron mayores capacidades de resiliencia desde la confianza en sí mismos y el sentirse bien solo. En este caso sufren menor estrés académico en el contexto de educación virtual en pandemia, lo que demuestra la importancia de empoderar las capacidades de resiliencia desde la familia y la institución educativa.

Salinas y Villegas (2021), realizan investigación sobre la relación entre resiliencia y calidad de vida en adolescentes. Evaluaron a 400 adolescentes de 12 a 18 años de edad, utilizando la Escala de Resiliencia de Wagnild y el cuestionario de Calidad de Vida SF-36 v2 de Alonso & Cols. Los resultados señalan que efectivamente la resiliencia muestra relación con la calidad de vida. Por lo que consideran que la resiliencia es un factor importante que aporta al bienestar de los adolescentes y a su calidad de vida. Agregan que es necesario realizar más investigaciones que agreguen y confirmen estos resultados.

Yong (2020) realiza una monografía, en donde presenta investigación sobre el impacto de la pandemia COVID-19 en los adolescentes. En sus resultados señala como principales elementos que impactan a la población joven, son: 1) La salud física y mental, como consecuencia de la cuarentena obligatoria dada por los gobiernos de cada país, los llevó a una vida sedentaria, de encierro y aislada, especialmente en cuanto a su vida social, lo cual les generó un estrés crónico. 2) Relaciones sociales, disminuidas. Siendo a esta edad un factor clave para su desarrollo humano. 3) Relaciones familiares se tornaron más difíciles durante el tiempo de pandemia, debido a que en estas edades se tienen necesidad de asistir a eventos sociales y por la cuarentena la familia los controlaba, lo que traía enfrentamientos y conflictos. 4) Relaciones con amigos y amorosas, se vieron afectadas, generando desmotivación y ansiedad en los adolescentes. Aunque tenían encuentros de manera virtual, no fueron suficientes.

Palma et al. (2021), realizaron estudio que indago sobre grupos familiares funcionales que enfrentan situaciones de estrés, generado por la pandemia del COVID-19, durante el tiempo de confinamiento. Fue una investigación observacional de tipo exploratorio no experimental. Participaron 388 personas de España y México, entre los que se llevó a cabo una comparación entre el nivel de resiliencia familiar e individual con factores potenciales de generación de estrés, como son las condiciones de la vivienda, situación laboral, situación familiar, entre otros. Los instrumentos utilizados fueron tres, para la resiliencia individual se utilizó la adaptación española de Notario-Pacheco et al. (2011), para la familiar se utilizó una adaptación de la Escala de Resiliencia Familiar de Walsh, versión italiana (Rocchi et al., 2017) y para las condiciones adversas o potenciales factores estresores del confinamiento diseñaron un cuestionario propio, que consultaba sobre la situación familiar, aspectos sociolaborales y condiciones de vivienda, así como datos sociodemográficos. Los resultados señalan que la resiliencia familiar les permitió afrontar las situaciones adversas, las familias se mostraron capaces de gestionar recursos. La resiliencia familiar e individual se relacionan de manera positiva, mientras que los potenciales factores que podrían ocasionar estrés no parecen tener un impacto significativo en los niveles de resiliencia.

Lobo (2022), realiza investigación para obtener una visión de las tendencias educativas después de la pandemia COVID-19, así como las responsabilidades y retos en Latinoamérica. Se llevó a cabo una revisión de otras investigaciones, desde un enfoque cualitativo, a través de la realización de un análisis crítico. Se implementó un proceso de consulta, búsqueda, gestión y organización de la información, realizando comparativas sobre la educación antes y después de la pandemia. Se concluye mostrando una visión sobre algunos aspectos que se recomienda considerar para la educación pospandemia. Uno de los retos es considerar la educación virtual inclusiva, ya que se requiere de aspectos tecnológicos y pedagógicos que den garantía de la calidad y equidad educativas bajo el aprendizaje e-learning utilizados por una diversidad de estudiantes. Resalta las grandes contribuciones que han aportado las tecnologías de información y comunicación, pero con mayor responsabilidad y preparación para la ejecución de estrategias pedagógicas en coherencia con los nuevos requerimientos que de esta realidad.

García (2023), realizó investigación con el fin de conocer la relación entre los niveles de resiliencia académica y rendimiento escolar entre estudiantes de décimo y undécimo grado de secundaria. Se propuso, primero, identificar los factores de la resiliencia más afectados por la pandemia COVID-19, luego señalar los niveles de rendimiento escolar entre los estudiantes,

y por último dar recomendaciones que sean de utilidad para el diseño de líneas de intervención que ayuden a fortalecer el desarrollo de la capacidad de resiliencia en los individuos objetos de estudio. Fue un estudio cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y correlacional. La población fue de 99 estudiantes, 47% mujeres y 53% hombres. Se utilizó la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30). Los resultados indicaron que, el 49,5% de los estudiantes tienen un nivel de resiliencia alto, el 47,47% presentan un nivel medio y solo el 3% es bajo. Agrega que, el rendimiento académico no se encuentra relacionado con los niveles de resiliencia en los participantes del estudio. Se concluye señalando que "... la resiliencia académica debe ser entendida como concepto multidimensional que le permite a individuo recuperarse y adaptarse después de enfrentar la adversidad o el estrés o superar las adversidades escolares en general".

Luego de la revisión y presentación de los antecedentes de investigación, se señala que la aparición de la pandemia de COVID-19 ha dejado una huella imborrable en el ámbito educativo, con implicaciones para los estudiantes de bachillerato y formación profesional. En la medida que las restricciones sanitarias y las medidas de distanciamiento social permanecieron durante un tiempo prolongado, los alumnos y profesores se han visto envueltos en un contexto educativo sin precedentes.

Se ha podido revisar como la investigación educativa aborda estos temas específicos que ha venido enfrentando el estudiantado de bachillerato. Se resalta que las investigaciones presentadas han sido sobre los impactos de la educación a distancia, el confinamiento y el rendimiento académico, sobre el bienestar estudiantil y especialmente sobre la salud mental con estudios que han considerado el impacto psicológico de la pandemia; también se disponen estudios que tratan sobre la equidad y las brechas digitales, así como los cambios en las prácticas de evaluación, las adaptaciones curriculares y estrategias de enseñanza que se vienen experimentando, incluyendo el uso de la tecnología y estrategias de enseñanza híbrida, la importancia de la resiliencia para el desarrollo integral de los estudiantes, brindando las oportunidades y desarrollando capacidades para enfrentar las dificultades en la postpandemia.

Se puede señalar que el contexto pospandémico se caracteriza por aspectos como son: la transición a la educación en línea de manera abrupta, impacto en la salud mental y el bienestar, desafíos sociales y emocionales, brechas digitales, desigualdades de acceso, y cambios en la evaluación. Se puede revisar la información en la siguiente figura.

Figura 1

Contexto Pospandemia COVID-19

Transición a la educación en línea

- Las instituciones educativas se vieron obligadas a cerrar temporalmente sus instalaciones físicas, lo que resultó en una transición abrupta a la enseñanza y el aprendizaje en línea. Esta adaptación forzada planteó desafíos significativos en términos de infraestructura tecnológica, acceso a dispositivos y capacitación pedagógica para educadores.

Impacto en la salud mental y el bienestar

- El prolongado aislamiento social, la incertidumbre sobre la salud y la adaptación a nuevos modos de educación pueden haber ejercido presiones adicionales en la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato y FP. Esto ha suscitado preocupaciones sobre el estrés, la ansiedad y la depresión en este grupo demográfico.

Brechas digitales y desigualdades de acceso

- La pandemia reveló desigualdades en el acceso a recursos tecnológicos adecuados. Los estudiantes de comunidades marginadas o con recursos limitados pueden haber enfrentado dificultades adicionales para participar en la educación en línea, lo que subraya la importancia de abordar las brechas digitales.

Cambios en la evaluación y la evaluación de aprendizaje

- La pandemia generó una reevaluación de las prácticas de evaluación. La transición a la educación en línea planteó cuestionamientos sobre la integridad académica, la autenticidad de las evaluaciones y la adaptación de métodos de evaluación a un entorno virtual.

Desafíos sociales y emocionales

- Los estudiantes enfrentaron desafíos emocionales significativos, como el aislamiento social, la ansiedad relacionada con la pandemia y la adaptación a nuevas formas de aprendizaje. Estos desafíos pueden haber influido en su bienestar emocional y su rendimiento académico.

Nota. Elaboración propia, tomadas y resumidas las ideas de Castro et al. (2021); García, (2023); Gómez et al. (2022); Guzmán (2022); Lobo (2022); Palma et al. (2021); Pérez et al. (2022); Salinas y Villegas (2021); Yong (2020).

Resiliencia: definición

Se presenta en la siguiente tabla un conjunto de definiciones sobre resiliencia, que se han revisado y ordenado de manera cronológica.

Tabla 1*Definiciones de Resiliencia*

Autor	Definición de resiliencia
RAE (s. f.)	“Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”. (Párr. 1)
Kotliarenco et al. (s. f.)	<p>Explican que el vocablo resiliencia viene del latín y del término <i>resilio</i> que significa volver atrás, rebotar, volver de un salto. Las ciencias sociales lo han adaptado para caracterizar a los individuos que, aunque han vivido en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.</p> <p>La resiliencia supone que las personas mantienen un estado de sensibilidad ante estímulos dolorosos o adversos y tienen una reacción de construcción positiva para enfrentar y resolver las situaciones de una manera socialmente aceptable.</p>
Bermejo (2013)	Considera que la resiliencia se presenta como un elemento humanizador y como la clave para resolver situaciones de sufrimiento, enfermedades, duelo, traumas. Señala que no es lo mismo un plan de intervención centrado en las carencias, que uno que promueva las potencialidades de las personas.
Madariaga (2014)	<p>Señala que la Real Academia Española la define como “la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”. (p.11).</p> <p>Agrega que tomando en cuenta la propia naturaleza de la resiliencia, se define como respuesta dinámica y creativa en la que se construyen nuevas interpretaciones de los contextos adversos y de las soluciones a los mismos.</p>
Navarro (2016)	<p>“Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades, aprender de ellas, superarlas y conseguir un beneficio o cambio para mejorar” (p. 6).</p> <p>Por ser una capacidad, se puede aprender y desarrollar. Es clave en la escuela, en el trabajo, en las relaciones, en las etapas difíciles de la vida.</p>

Autor	Definición de resiliencia
Martin (2017)	Cada persona tiene una manera natural para afrontar las dificultades en la vida y resolverlas. Es la capacidad para recuperarse o para soportar impactos sin ser destruido. Facultad de una persona o grupo para desenvolverse bien, a pesar de las dificultades o adversidades. Considera a la resiliencia como un proceso que se sucede en la medida de las situaciones que se presentan.
Cyrulnik y Anaut (2016, 2018)	“La posibilidad de volver a la vida después de una agonía psíquica traumática o en condiciones adversas.” (p.12). Señalan que lo que resulta más complicado es descubrir las condiciones que permiten iniciar un nuevo desarrollo después del trauma.
Vanistendael (2018); Vanistendael et al.	“Capacidad de crecer al enfrentarnos a circunstancias muy difíciles” (p. 12).
(2013)	“Es la capacidad de las personas o los grupos humanos para desarrollarse de manera positiva y crecer, en presencia de grandes dificultades” (p. 25).

Nota. Elaboración propia, tomada las ideas de las siguientes fuentes Bermejo (2013); Cyrulnik y Anaut (2016), (2018); Kotliarenco et al. (s. f.); Madariaga (2014); Martín (2017); Navarro (2016); *resiliencia / Diccionario de la lengua española* (s. f.); Vanistendael (2018); Vanistendael et al. (2013).

En resumen, se puede señalar que la resiliencia se conceptualiza como una capacidad intrínseca y dinámica de una persona, que le permite afrontar, adaptarse y recuperarse de situaciones complejas y adversas, o a cambios significativos en la vida. Los individuos van nutriendo esta capacidad a través de las experiencias y aprendizajes que los ayudan a desarrollar esta habilidad que le dan fortaleza emocional y mental.

La importancia de la resiliencia en el ámbito educativo.

La resiliencia es un proceso que cada vez cobra mayor importancia en el ámbito educativo, debido a que después de la familia, los centros educativos constituyen ambientes claves en donde los estudiantes adquieren las competencias necesarias para enfrentarse a la vida, desde el punto de vista personal y profesional.

En la St George's British International School (2021), consideran que la resiliencia tiene importancia en el proceso educativo, y que resulta de gran importancia que los estudiantes adquieran las competencias necesarias para sobreponerse a las adversidades y salir adelante ante las dificultades. Es relevante el apoyo y el acompañamiento del personal docente durante el tiempo de formación, estableciendo vínculos positivos con los estudiantes. Las escuelas son instituciones poderosas, constructoras y fomentadoras de la resiliencia en los estudiantes. Señalan la importancia de la resiliencia, debido a las capacidades que se desarrollan. Las mismas se pueden revisar en la siguiente figura.

Figura 2

Importancia de la resiliencia



Nota, elaboración propia, tomadas las ideas de St George's British International School (2021).

En el contexto educativo, la resiliencia resulta importante de desarrollar en los estudiantes, debido a que va a influir en la formación académica, personal y la vida social de los individuos (Cyrułnik y Anaut, 2018). Algunos de los aspectos claves que refuerza la importancia de la resiliencia en el ámbito educativo, se señalan los siguientes:

- Enfrentar las adversidades académicas y personales. Les permite tener las habilidades y recursos emocionales necesarios para entenderlas y solucionarlas.
- Logran mejorar y mantener un buen rendimiento académico, debido al mantenimiento de una actitud positiva frente a los desafíos, la habilidad para gestionar el estrés y gestionar el conocimiento.
- Mantener las habilidades socioemocionales, como son la autoconfianza, la autorregulación emocional y la empatía, les permite tener herramientas cruciales para el éxito académico y su bienestar en general.
- Fomentar la autonomía y la autoestima, que les permite la toma de decisiones responsables. En la medida que van logrando sus metas, se incrementan y mantienen estos factores que fortalecen la identidad y autovaloración.
- Mantener los compromisos educativos y reducir la deserción escolar.
- Promover un ambiente de aprendizaje positivo entre todos los compañeros al mostrar respeto, empatía y capacidad para trabajar en equipo.
- Preparar para enfrentar los desafíos y oportunidades que se le presentan durante su vida escolar y su vida adulta y profesional, adaptándose a entornos cambiantes y toma de decisiones pertinentes.

Ideas resumidas de las siguientes fuentes: Martín (2017); Navarro (2016); Sarriá et al. (2022); St George's British International School (2021).

En resumen, la resiliencia se erige como una habilidad esencial en el ámbito educativo, ya que fortalece el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes, además de proporcionarles herramientas valiosas para afrontar los desafíos de la educación y prepararse para un futuro en constante evolución. Como resultado, la promoción de la resiliencia debe ser una prioridad en los entornos educativos para fomentar el crecimiento integral de los estudiantes.

Técnicas comunicacionales para el desarrollo de la capacidad de resiliencia.

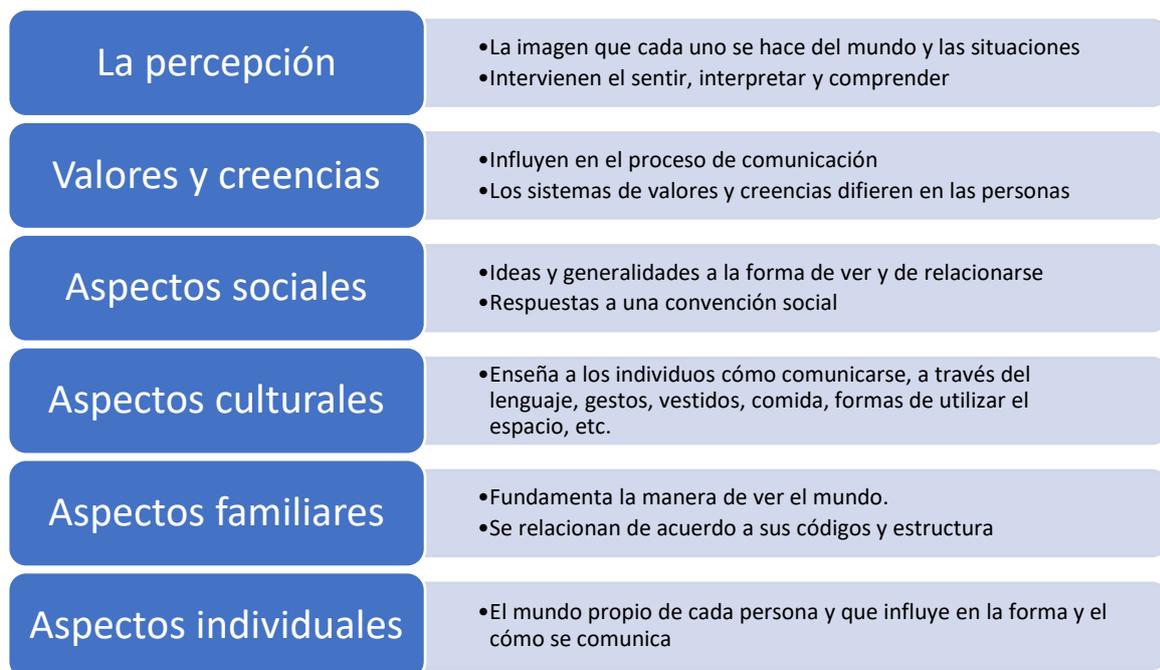
En el presente apartado se comenta sobre las técnicas de comunicación que se han implementado, para el desarrollo de la resiliencia. Antes de iniciar, se define comunicación y los factores que intervienen en el proceso.

Cibanal et al. (2014), señala que la comunicación es un proceso que identifica al ser humano y agrega que “somos en la medida que nos comunicamos, somos comunicación”. En el ámbito educativo, es un elemento primordial que desarrollan todos los participantes y profesores, es la manera como mejor se dan las informaciones de interés en un proceso de enseñanza y aprendizaje. Todos requerimos ser comprendidos por uno mismo y por los demás y estos esperan lo mismo.

Algunos factores que influyen en la comunicación, el mismo autor nos señala los siguientes:

Figura 3

Factores que influyen en la comunicación



Nota: elaboración propia. Ideas tomadas de Cibanal et al. (2014).

Cibanal et al. (2014), comenta las ideas de Virginia Satir (1991) sobre la “Comunicación es un proceso de dar y recibir información”. Para poder hacerlo, las personas necesitan hacerlo

con claridad. Sin comunicarse, los individuos no podrían sobrevivir. Por ello, es importante que cada quien se conozca bien a sí mismo y tener las ideas claras, para poder expresarlas y los demás puedan conocer que nos sucede y agrega

- Lo que hemos aprendido o lo que creemos saber.
- Lo que esperamos de los otros.
- Cómo interpretamos lo que otros hacen.
- Cuál es la conducta que nos agrada y la que nos desagrada.
- Cuáles son nuestras intenciones.
- Cuál es la imagen que los otros nos dan de nosotros mismos.»

(v. Satir, 1991, citada por Cibanal et al., 2014, p. 18).

Se ha considerado el tema de la comunicación debido a las situaciones y problemas, ocasionados por el confinamiento durante la pandemia COVID-19, y una manera de ayudar a los jóvenes a superar estas controversias, es a través del desarrollo de la resiliencia, para lo cual se han aplicado sesiones de trabajo a un grupo de estudiantes de formación profesional, utilizando tres técnicas diferentes de comunicación.

Se continúa, explicando las técnicas de role-playing o juegos de roles, sculpting y expresión artística a través de murales, que han sido las utilizadas en el proceso de investigación que se describe en esta memoria de TFM.

El Role-Playing para desarrollar resiliencia

Martín (2014), en su artículo sobre el role-playing o juego de roles, como técnica para facilitar la empatía y la perspectiva social, explica como resulta de gran ayuda su aplicación para la adquisición de las capacidades mencionadas. Agrega que se pueden trabajar aspectos como son las relaciones interpersonales o las motivaciones y las emociones, que llevan a las personas a la toma de decisiones. Los estudiantes pueden explorar sus sentimientos, actitudes, valores y percepciones que intervienen en su forma de comportarse y relacionarse con los demás, lo cual se vio afectado por el confinamiento de la pandemia. Al utilizar esta técnica con frecuencia las personas comprenden a los demás y aceptarlos como son.

La técnica consiste en dramatizar, a través del diálogo y la interpretación de una situación, en donde se sucede un conflicto, generalmente de tipo moral – ético, que requiere de solución. Se pueden dar distintas interpretaciones y soluciones. Desde el punto de vista educativo se utiliza para fomentar y fortalecer la resiliencia en las personas. Como se ha mencionado, los participantes asumen roles ficticios y representan situaciones y escenarios de la vida real. (García, 2015; López y Población, 2012).

Otro autor, más reciente, explica que es una de las metodologías activas de aprendizaje, en donde los alumnos practican sus habilidades de manera lúdica, representando personajes y situaciones reales. El docente actúa como mediador y organizador del proceso y busca que los estudiantes le encuentren solución al problema que se presenta de manera creativa. Uno de sus beneficios es que los alumnos aprenden de manera significativa, ya que se motivan y se apropian de ideas, conceptos, valores, procedimientos de manera amena y divertida (Peralta y Guamán, 2020).

Martín (2014), señala que la técnica, en el modelo clásico, se desarrolla en cuatro fases:

1. Motivación: Se genera un clima de confianza y participación. Se busca que los estudiantes identifiquen el problema que se plantea y lo acepten como de interés. Es importante que el profesor tenga claridad de los intereses, necesidades y problemas de los alumnos.
2. Preparación de la dramatización: el docente le da la información y los datos necesarios para que se pueda realizar la dramatización de la situación, señalando el conflicto, los personajes, la situación o escena a representar. El profesor lo puede tener por escrito, un relato corto de la situación – problema. Se anima a los estudiantes y se distribuyen los personajes y roles. Estos alumnos – actores salen del aula y se les da unos minutos para prepararse. El docente le debe explicar a los observadores, es decir, el resto de los alumnos, la función que van a tener, haciendo relevancia en sus apreciaciones para el posterior debate que se llevaría a cabo.
3. Dramatización: se lleva a cabo la escenificación de la situación, en donde cada estudiante se responsabiliza por su rol y busca que los demás acepten su postura. La improvisación y a lo mejor, el tener que asumir una posición no compartida, requiere de esfuerzo para convencer a los demás. El profesor, luego de la interpretación y el que se hayan ejecutado suficientes elementos para el debate, detiene la interpretación.

4. Debate: se realiza un análisis y se valoran los elementos y situación presentada, como son ¿Cuál es el problema?, ¿Qué sentimientos ha generado?, ¿Qué actitudes se observaron?, ¿Qué soluciones se han propuesto?, ¿Cuál puede ser la más adecuada o cuáles menos?, entre otras. El papel del docente como moderador, es importante de manera que el debate sea de calidad y se dé la o las soluciones más adecuadas.

de la Herrán y Paredes (2013), en el libro sobre Técnicas de enseñanza presentan algunas funciones y tareas que se requiere lleve a cabo el profesor durante la aplicación de la técnica de juego de roles, las mismas son las siguientes:

Tabla 2

Funciones del profesor en role-playing

Funciones del profesor	
1. Invitar a participar	10. Propicia la repetición de la escena hasta que se considere suficiente.
2. Experta positivamente sobre la dinámica	11. Observa y evalúa continuamente la representación tanto en lo que es formativo como en actitudes inadecuadas y prejuicios
3. La presenta	12. Modera la reflexión posterior sin inhibir o sesgar
4. Se asegura de que se comprende	13. Otorga espacio a la expresión de sentimientos y discursos
5. Exhorta a la responsabilidad y sentimiento grupal	14. Favorece que los participantes valoren la experiencia desde la conciencia, no desde el egocentrismo personal o colectivo
6. Solicita que las actitudes inadecuadas se eviten: distraer, reírse, abuchear, aplaudir, etc.	15. Agradece la participación de todos
7. Resalta el interés formativo, social o profesional de lo que se va a vivir	16. Puede invitar a elaborar por escrito lo vivido, mejor voluntariamente y sobre todo si la experiencia ha sido muy significativa
8. Define la duración de la representación	
9. Favorece la resolución creativa de problemas (flexibilidad-redefinición, cantidad de respuestas divergentes, elaboración, originalidad, realización de preguntas, etc.)	

Nota: elaboración propia, texto tomado de (de la Herrán y Paredes, 2013, pp. 118-119)

De acuerdo con los autores consultados, se observa que el juego de roles es una técnica que simula situaciones problemas, preferiblemente de la vida real, con el fin de vivenciarlos, practicar y desarrollar estrategias para afrontar situaciones similares, de forma segura y controlada. Algunos aspectos claves que se han podido recopilar de Herrán y Paredes, (2013);

García (2015); Martín (2014); Peralta y Guamán (2020), para fortalecer la resiliencia con esta técnica, son estos:

- A través de la experiencia y la adaptación, los estudiantes experimentan las consecuencias de las acciones y les ayuda a la toma de decisiones, así como aprender de sus errores y mejorar sus habilidades para actuar ante los problemas.
- Se desarrolla la empatía, ya que al jugar o representar diferentes roles, les ayuda a ponerse en el lugar de los demás y ver la situación desde distintos puntos de vista. Esto los puede ayudar a desarrollar la capacidad para comprender y apoyar a los demás en situaciones complicadas.
- Al realizar juegos de roles, se practican habilidades sociales. La resiliencia no solo implica desarrollar la capacidad para superar situaciones personales, sino también como mantener relaciones sociales positivas, comunicarse con los demás y trabajar en equipo.
- A medida que los alumnos enfrentan y superan los problemas en el juego de roles, se incrementa la autoconfianza, y esta es un elemento importante de la resiliencia.
- Para la implementación en el ámbito educativo se recomienda que el docente diseñe los escenarios o situaciones, que sean de interés y relevantes para los alumnos. Es importante que se proporcione un entorno seguro y de apoyo, que invite a los participantes a actuar y reflexionar sobre las experiencias que se presentan y las propias.

En resumen, se menciona que el juego de roles puede ser una herramienta potente para cultivar la resiliencia, al darle la oportunidad a los estudiantes de practicar, aprender y desarrollar habilidades para confrontar situaciones complicadas de manera controlada, superar los retos, encontrar la solución y el mejor camino a seguir.

Sculpting

Población y López (2013), se ocuparon de la técnica de la escultura en terapia familiar y de pareja, y en artículo escrito por Farias (2022) señala que es un método activo y visual que le permite a los miembros de una familia explorar y representar las distintas dinámicas que se desarrollan en el núcleo familiar. Por lo que ayuda a observar patrones, roles, alianzas y maneras de relacionarse.

Entre los principales representantes de esta técnica de terapia familiar estructural, se encuentra a Salvador Minuchin, Virginia Satir, Kantor y Dohl de la Bostón Family Institute. Se trabaja con las familias para ayudarlas a entenderse y cambiar dinámicas disfuncionales. Los terapeutas la utilizan pidiendo a los miembros de la familia que actúen o representen situaciones específicas para observarlos y analizar las situaciones problemáticas (Kuan, 2017; Sequeira, 2020; Torres, 2017).

Sequeira (2020), explica que la técnica es una manera de representar las relaciones entre los elementos a través de su ubicación en el espacio. El objetivo es expresar percepciones, sentimientos, narrativas, emociones, a través de un proceso no verbal, dinámico, simbólico y activo. Se desarrolla en cinco etapas: instrucción, realización de las esculturas, esculturas con movimiento, feedback y reencuadre.

Torres (2017), explica los objetivos del modelo de crecimiento y los principios de la terapia familiar de Virginia Satir. En relación con los objetivos, señala que provienen de sus valores y creencias, y son los siguientes:

1. Aumentar la autoestima, debido a que se refiere a la percepción profunda que tiene cada persona de sí mismo.
2. Potenciar la toma de decisiones, de manera que se logre un buen estado de salud psicológico y físico.
3. Adoptar responsabilidad, es decir, ser responsable de nosotros mismos.
4. Lograr la auto congruencia, ser coherente con lo que se dice y se hace. Ser personas auténticas y sinceras.

Población y López (2013), señalan que, entre la terapia familiar, una de las técnicas activas es la Escultura, la cual se relaciona con el psicodrama. Los orígenes se encuentran en las técnicas de expresión de la relación sin palabras, es decir, no verbales. Se trata de desarrollar por medios miméticos una situación difícil de exponer de manera verbal. Es de interés prestar atención al aspecto emocional de la comunicación. Su aplicación específica a la terapia familiar se remite a Kantor y Duhl (1973), del Instituto de la Familia de Boston. Definen la escultura como “Expresión plástica simbólica de la estructura vincular de un sistema, mediante la instrumentalización de los cuerpos de los elementos de dicho sistema” (p.3).

Agregan que, lo que se trata, es de lograr cuando se sugiere una escultura, familiar o de pareja, se utilizan los cuerpos de los individuos que forman el grupo objeto de estudio o de tratamiento. Se moldean las posturas, gestos, posiciones relativas, distancias y contactos, para así conformar el grupo escultórico, generalmente estático, que muestran el esquema de cómo se dan las interrelaciones entre ellos. La escultura viene a representar el modo como se tiene internalizada la relación entre los individuos, brindando información que explica, interpreta y reformula la situación modelada (Población y López, 2013). Seguidamente, se presenta el proceso de la técnica, la escultura:

Figura 4

Proceso de la escultura

Proceso de la escultura	1) El que "esculpe" moldea la escultura. La autoría de la escultura es de los participantes.
	2) La escultura es la expresión desde la subjetividad. Es desde el punto de vista del que esculpe. En un grupo, por turnos y de acuerdo al tema, se da oportunidad que cada uno haga su escultura. Esto permite un contraste y toma de conciencia de lo que cada uno piensa.
	3) Inicialmente, la escultura sea estática. Esto permite vivenciar cada postura y toma de conciencia de la impresión que le produce a los demás. Posteriormente, o dependiendo de la situación, podría ser dinámica. Es decir que, se muevan, hagan gestos, vean.
	4) En algunas ocasiones el terapeuta o el profesor es parte de la escultura. Podría ser que al principio no lo sea, pero luego se requiere que se incorpore y sea parte del conjunto.
	5) Se pueden incorporar técnicas auxiliares que se introducen sobre la escultura base. Estas son: Espejo (el terapeuta se coloca en el lugar de otro, para que esta persona pueda observar desde fuera. Doble, Cambio de roles, soliloquio y multiplicación dramática (p.6).
	6) Toda escultura puede realizarse desde cualquier planteamiento, como son: escultura real, escultura deseada, escultura temida, escultura del "es que tu" o "lo que tu me haces" (proyectiva), escultura del "es que yo" o "lo que to te hago" (p. 6).

Nota: elaboración propia. Ideas tomadas de Población y López (2013).

La metodología de la técnica, la escultura, se recomiendan estos pasos:

- 1.- Caldeamiento: Explicar de que se trata y ayudar a prepararlos mentalmente sobre la escultura a realizar. Se explica lo que es una escultura hasta que todos lo hayan comprendido, se les recomienda elaborar su escultura desde lo que sienten, lo que le dicta el corazón, que exploren las posibilidades, pudiendo no salir al primer intento. Es recomendable que el escultor sea voluntario, se encuentre motivado.
- 2.- Instrucciones: se relaciona con el paso anterior. Lo que es importante es que el sujeto tenga claro lo que se trata de hacer. Una mala instrucción puede malograr la escultura.
- 3.- Simetría: es importante no dejarse arrastrar por preferencias o rechazos personales que den lugar a alianzas no deseadas. A menos que esa alianza sea requerida debido a la situación. Toda intervención debe llevarse desde una posición simétrica. “Comienza esta simetría en lo topológico; posición intermedia respecto a ambos miembros de la pareja. La mayor proximidad física significa una mayor proximidad emocional. Sigue con las intervenciones verbales: el terapeuta debe dirigirse a uno y otro por igual”.

De acuerdo con los autores consultados, se puede señalar que el Sculpting o escultura corporal, como técnica para desarrollar la resiliencia, es una herramienta creativa y expresiva que puede ser utilizada en individuos y estudiantes en el ámbito educativo. Algunos de los argumentos que se pueden señalar para utilizar la misma, se resumen de Farias (2022); Población y López (2013); Sequeira (2020) y Torres (2017):

Figura 5

Beneficios del Sculpting para desarrollar resiliencia

Fomenta la Autoexpresión y la Autoconciencia	Exploración de la Vulnerabilidad	Desarrollo de la Empatía
<ul style="list-style-type: none">• Al representar físicamente sus pensamientos y emociones.• Al identificar y explorar sus propias emociones y reacciones ante situaciones desafiantes.	<ul style="list-style-type: none">• Al reflexionar sobre como se sienten cuando enfrentan adversidades.• Ayuda a lidiar con la vulnerabilidad de una manera saludable.	<ul style="list-style-type: none">• Al trabajar en equipo y crear esculturas sobre la situaciones de la vida real, y observar lo que le sucede a otros.• Comprender y apoyar a otros en momentos difíciles.

Práctica de la Adaptación	Promoción de la Comunicación	Reflexión y Aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> • La adaptación y ajuste a diferentes circunstancias que se representan. • Cada miembro se adapta a la situación de los integrantes del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • La discusión posterior de lo representado fomenta la habilidad de expresar pensamientos y sentimientos. • Ayuda a desarrollar habilidades de comunicación interpersonal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentales para el crecimiento y adaptación.

Nota: elaboración propia.

Expresión Artística: El Mural

Una definición muy extendida de expresión artística, es la del uso del arte y los procedimientos artísticos, para explorar, comunicar y manifestar las ideas y pensamientos de los individuos, es decir, la manifestación del mundo cultural, psicológico y emocional.

Es la manera como las personas, o un pintor, compositor, escritor, logran mostrar la realidad o su mundo interior, mostrándolo a los demás por medio de pinturas, escritos, melodías, entre otras posibilidades, de manera que el público puede apreciar y conectarse con los artistas.

Para el área educativa, la expresión artística se constituye en una técnica que permite a los estudiantes desarrollar las capacidades que podrían llevarlos en el futuro a ser artistas profesionales, además puede ser utilizado con estrategias didácticas que contribuye a que los estudiantes de cualquier nivel educativo, se puedan comunicar y expresar sus situaciones internas, como emociones y conflictos que han podido vivir durante el confinamiento de la pandemia de COVI-19

Gaspar (2023), agrega que es una manera de comunicar un mensaje de forma efectiva y auténtica. Para ello, se requiere que aprendan y practiquen las diferentes técnicas, que les permita mostrar sus ideas, emociones y transmitirlos a los demás. Cada artista puede desarrollar su estilo y manera de comunicarse con el público.

Es importante para los currículos educativos, debido a que es una de las mejores vías de manifestación y comunicación del mundo interior de las personas. Es una de las actividades propias del ser humano que se conocen desde la antigüedad. Las técnicas artísticas son los procedimientos y métodos con los que se desarrolla una obra de arte (Escuela ELBS, 2022).

Gaspar (2023), explica que la comunicación es una de las herramientas más poderosas que tiene el ser humano, debido a que, cuando las personas hablan, escriben o se relacionan con otros, se comunican. De allí la importancia que esta comunicación sea efectiva para el logro de los objetivos personales y profesionales. Una de las maneras de comunicarse es a través de técnicas que permiten o ayudan a que el mensaje que se desea enviar, sea claro, conciso y creativo. De allí ayudar a los estudiantes a desarrollar la habilidad de comunicarse, utilizando metáforas y analogías para mostrar sus ideas, crear historias, relatos, cuentos sobre sus puntos de vista, utiliza el humor como una manera original de expresión de sus ideas, emociones, pensamientos, que además le permita resolver conflictos y desarrollar la resiliencia. Finaliza, señalando que las técnicas de expresión en el arte son muy buenas herramientas para transmitir sentimientos, emociones y mensajes a los demás.

Al objeto de la investigación, fue de interés la utilización de la técnica artística pintada, como expresión artística para desarrollar la resiliencia.

Ballén (2019), en trabajo de grado, presenta la utilización del grafiti como un arte mural, para el desarrollo de la resiliencia para recuperarse de situaciones difíciles y autorrecuperarse. Su planteamiento reside en las condiciones adversas que viven estudiantes, mostrándose como personas inseguras, con necesidades insatisfechas, rendimientos escolares bajos, relaciones interpersonales inapropiadas, baja autoestima y sin un horizonte definido. Agrega que estas situaciones, se han dado debido a que los jóvenes están conectados a las redes sociales por medios electrónicos, por largos períodos de tiempo, que les produce ansiedad, aislamiento, inseguridad, poca afectividad y por ello se decidió a realizar una intervención, a través del arte, para ayudarlos a comunicarse, relacionarse y expresar su situación.

El mismo autor define grafiti, según Raffino (2018, citado por Ballén, 2019), como el arte plasmado en las paredes de las calles con mensajes al público, que podrían ser críticas por ejemplo a las políticas o situaciones que se viven en la sociedad.

En la página de Art Therapy Resources (2021) se comenta sobre cómo la arteterapia es de utilidad para fomentar resiliencia, debido a que ayuda en el proceso de regulación emocional al proporcionar una alternativa de salida para las emociones y un lugar en donde los individuos tienen la oportunidad de expresarse.

EntreMundos (2020) y West et al. (2019), en sus páginas dan muestras de como a través de convocatorias a concursos variados se utiliza el arte y el mural para el desarrollo de la resiliencia. Algunos ejemplos de estas experiencias se tiene la reunión de FOSS4G y la conferencia sobre comprender el riesgo en Tanzania, en donde se organizó un concurso de murales que congregó a jóvenes del país para que transmitieran de manera visual los conceptos de riesgo y resiliencia. Otro ejemplo fue el mural realizado sobre el tema de COVID-19 y el nombre del proyecto fue “Fortaleciendo la resiliencia de las comunidades vulnerables con acciones de capacitación técnica a nivel transnacional de América latina”. Fue pintado en las instalaciones de EntreMundos en Guatemala.

Finalmente, de acuerdo a la información obtenida de los autores consultados, el mural es una forma de expresión artística que implica la creación de obras visuales en espacios públicos o privados. Se resumen de Art Therapy Resources (2021); EntreMundos (2020); West et al. (2019) y Zamora (2020) como la creación de murales puede ayudar al fortalecimiento de la resiliencia:

Figura 6

Fortalecimiento de la resiliencia



Nota: elaboración propia.

Los docentes pueden utilizar la creación de murales como una herramienta para desarrollar resiliencia, a través de la planificación y organización de proyectos en donde los estudiantes puedan explorar temas relacionados con resiliencia y que puedan ser expresados a través del arte.

Metodología

A continuación, se señala el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, los instrumentos utilizados y el procedimiento. Se explican las decisiones tomadas en consideración al diseño del estudio, los pasos seguidos para la consecución de los objetivos planteados.

Diseño y tipo de investigación.

En consideración al objetivo de esta investigación, el análisis sobre cómo se puede desarrollar resiliencia en estudiantes de bachillerato utilizando técnicas de comunicación específicas (el Juego de Roles, Sculpting, y Expresión Artística: Murales), en el apartado de fundamentación teórica se han explicado cada uno de estos elementos, como uno de los primeros pasos del estudio.

Se empleó una metodología con un enfoque cuantitativo, recogiendo los datos a través de test que miden el grado de resiliencia en los estudiantes. Con el fin de observar si realmente las técnicas utilizadas (role-playing, esculpting y pintura mural) son efectivas a la hora de desarrollar la resiliencia, estos test se pasaron a los estudiantes antes y después de aplicar con ellos las técnicas comunicacionales.

Además, como complemento a la observación de resultados, algunos estudiantes aportaron conclusiones escritas sobre cómo se habían sentido durante la realización de las actividades. Estos datos, a través de una rúbrica, complementan los resultados y las conclusiones que se pueden extraer del estudio.

Los resultados tienen el potencial de informar y mejorar las prácticas pedagógicas para el desarrollo de la capacidad de resiliencia.

Se exploraron como las técnicas de comunicación específicas pueden ser de utilidad para fomentar la resiliencia, por lo que fue necesario, antes de realizar la intervención, revisar documentos, investigación y literatura sobre el tema de estudio, a fin de contextualizar,

fundamentar y explicar la importancia del tema. Se buscó describir, comprender y analizar la capacidad de resiliencia de los sujetos, luego de un período de confinamiento por COVID-19 y diagnosticar la situación, seguido de un plan de intervención y posterior aplicación nuevamente del mismo instrumento para ver qué resultados se obtuvieron en cuanto al desarrollo de resiliencia en los estudiantes.

Población y muestra

Fueron un total de 28 estudiantes de dos grupos de la Formación Profesional de Técnico Superior de Integración Social del Instituto Gilabert de Centelles de Nules, provincia de Castellón. Una sección tenía 13 alumnos y la otra 15. Las edades de los estudiantes están comprendidas entre los 18 y 30 años, con una proporción de 16 mujeres y 10 hombres.

La profesora responsable de estos alumnos durante la realización de las actividades, fue Ana María Conejero Quilles, profesora del IES Gilabert de Centelles, en las asignaturas de *Atención a Personas en Situación de Dependencia* y de *Características y Necesidades de las Personas en Situación de Dependencia*.

Recopilación de datos: instrumentos utilizados

En este apartado se describe el instrumento utilizado para la recolección de información antes y posterior a la aplicación del plan de intervención.

Se utilizó el TAMAI. Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil, el cual se administra para apreciar el grado de adaptación. El mismo distingue en cada uno de las variables unos sub-factores que se asocian entre sí formando conglomerados que permiten determinar las raíces de la inadaptación (Hernández, 2015).

El test se puede aplicar a niños y adolescentes a partir de los 8 años de edad, es necesario que el individuo lea con fluidez y con madurez intelectual suficiente para comprender las preguntas que se enuncian en el instrumento. La prueba mide la inadaptación personal, familiar, escolar, social, general y con los hermanos. En el área educativa se aplica para indagar sobre

problemas de adaptación y conducta de niños y adolescentes, con referencia al entorno escolar. La administración puede ser individual o colectiva. Los resultados pueden ser de gran ayuda para comprender mejor la adaptación y el rendimiento académico de los estudiantes. Es una de las pruebas más utilizadas para evaluar la existencia de problemas en áreas importantes de una persona, así como poder valorar la necesidad de aplicar un plan de intervención y así ayudar a los individuos a mejorar y cambiar (González, s. f.; P. Hernández, 2015).

Se utilizó el baremo de Nivel III: 3° y 4° de la ESO, 1° y 2° de Bachillerato y adultos. Las variables que se midieron se refieren a preguntas de inadaptación personal y social, para un total de 10 interrogantes, como se especifica a continuación:

Tabla 3

Preguntas del Test TAMAI utilizadas

1	Generalmente, no estoy contenta o contento conmigo mismo. Considero que todo me sale mal y suelo tener sentimientos de insatisfacción.
2	Habitualmente, tengo tendencia a sentir miedo, tensión o malestar. Me infravaloro, me cuesta concentrarme y anticipo peligros.
3	Me suelo sentir insegura o inseguro y tengo sentimientos de vergüenza. Me comparo con los demás y tengo dificultad para entablar vínculos.
4	Me fijo más en mis aspectos negativos que positivos y me suelo reprochar a mí misma/o duramente cuando me equivoco.
5	Me cuesta sentir ilusión y a menudo tengo sentimientos de pena y apatía.
6	Evito aceptar las opiniones de los demás cuando considero que tengo razón. A veces echo la culpa a los demás cuando algo sale mal.
7	Me enfado con facilidad y tiendo a buscar la confrontación con los demás.
8	Tiendo a estar desacuerdo con lo que decide la mayoría. Rechazo aceptar las normas aunque sepa que son razonables.
9	A veces creo que los demás piensan mal de mí sin motivo.
10	Suelo estar callada o callado cuando estoy en grupo con mis amigos y me resulta difícil crear amistades nuevas.

Nota: tomadas de Hernández (2015).

Seguidamente, se explican las variables y subcomponentes de inadaptación personal y social que se consideraron.

Tabla 4

Variables que se miden

Inadaptación Personal		
Preguntas 1 y 2	Cogniafección	Pregunta 1: Insatisfacción propia Pregunta 2: Aprensión-somatización
Preguntas 3, 4 y 5	Cognipunición	Pregunta 3: Timidez Pregunta 4: Intrapunición Pregunta 5: Depresión
Pregunta 6	Autosuficiencia defensiva	Pregunta 6
Inadaptación Social		
Preguntas 7 y 8	Autodesajuste Social	Pregunta 7: Agresividad social Pregunta 8: Disnomia
Preguntas 8 y 9	Restricción Social	Pregunta 9: Introversión hostiligénica Pregunta 10: Introversión hipoactiva

Nota: Elaboración propia, tomando las ideas de (Hernández, 2015)

Se considera relevante explicar sobre los conceptos señalados por Hernández (2015) de las variables que se seleccionaron en la investigación sobre la inadaptación personal y social, elementos que se vieron afectados por la pandemia.

- 1) Inadaptación personal (P): se refiere a un desajuste emocional y se relaciona “con el autoconcepto, autoestima y autoeficacia, implicando vivencias de inseguridad, insatisfacción, desequilibrio emocional, inoperancia y. autoengaño” (p.41). Se mide en dos perspectivas, la inadaptación consigo misma y la que muestra comportamientos de sobreestima y autodefensa.

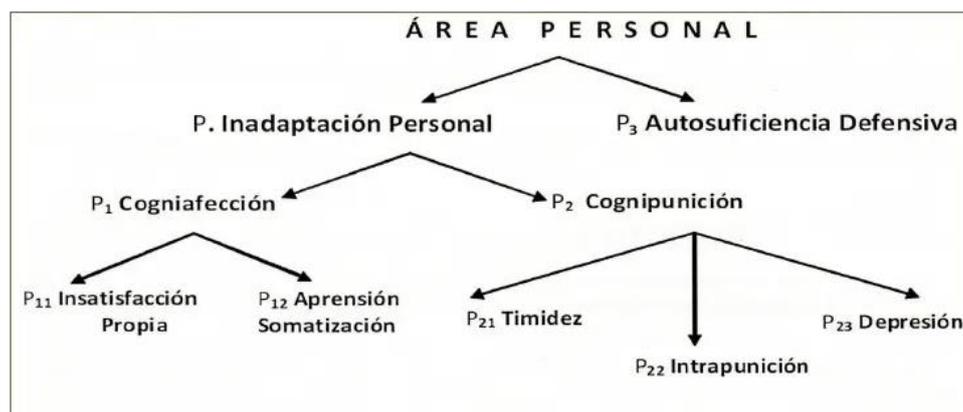
La primera perspectiva es la Cogniafección, referida cuando la persona se muestra ansiosa o fobia social, es una exagerada muestra de incomodidad, inseguridad y miedo a enfrentarse a la realidad; y la Cognipunición, es decir, un desproporcionado sufrimiento personal. Se observa timidez, intrapunición y depresión.

La segunda, referida una aparente adaptación y que resulta inadecuada cuando una persona se muestra de manera desmedida y exagerada de la propia valía, que resulta molesta para otros y generalmente es una “Autosuficiencia defensiva”.

El clúster o conglomerado que configura la inadaptación personal, se observa en la siguiente figura.

Figura 7

Clúster Área Personal (P)



Nota: tomado de (Hernández, 2015, p. 42)

2) Inadaptación social (S): se refiere al campo de las relaciones interpersonales. Se expresa cuando se tiene algún choque o conflicto con personas y normas, es decir, la o las personas muestran mayor desajuste o no están de acuerdo con los criterios de respeto a los demás y a las normas. Tiene dos vertientes, la primera denominada Autoajuste social, que es cuando las personas tienen comportamientos de falta de respeto y consideración con los demás y las normas establecidas, sus subcomponentes son la agresividad y disnomia; y la segunda llamada Restricción social, cuando la persona se aísla o mantiene pocas o escasas relaciones sociales, mostrando desconfianza y recelo. Sus subcomponentes son introversión hostiligénica e introversión hipoactiva.

Tabla 5

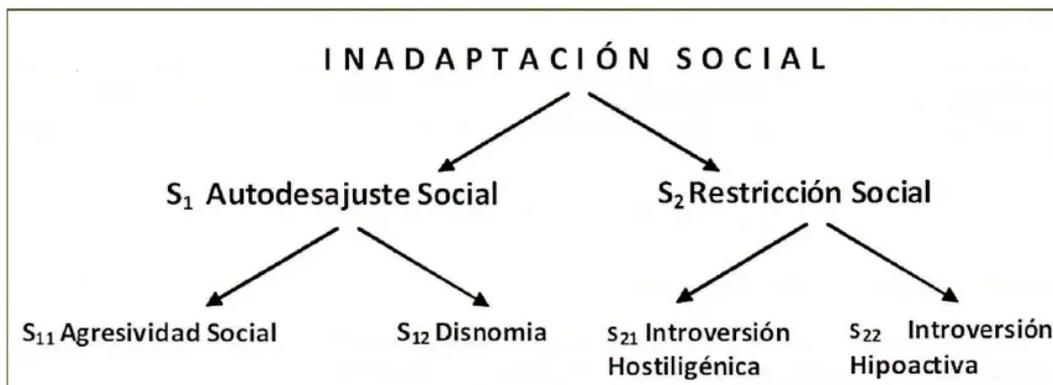
Subcomponentes Inadaptación Social

Subcomponentes	Descripción
Agresividad social	Se muestra irritable, agresivo y molesto con los demás. Se enfrenta a los demás.
Disnomia	Choque con la norma. Se muestra despreocupado, adverso a no cumplir con las normas. Es un rechazo a la autoridad.
Introversión hostiligénica	Persona poco sociable, desconfía de todos. Se muestra hostil hacia los demás, se siente víctima de los otros.
Introversión hipoactiva	Baja sociabilidad, se muestra distante y silencioso. Señala tener pocos amigos, o que prefiere no tenerlos.

Nota: elaboración propia tomado de (Hernández, 2015, p. 46)

Figura 8

Inadaptación Social



Nota: tomado de (Hernández, 2015, p. 45)

Para la aplicación se dieron indicaciones: Se reparten los test a cada estudiante participante, luego se leen las instrucciones en voz alta y se verifica que no se tengan dudas, y se procede al llenado.

En relación con la estructuración factorial se comentan algunos aspectos relevantes para el estudio. El manual de la prueba explica que hay una evolución de los factores en las distintas esferas adaptativas. En el caso de aplicar los tres niveles que tiene la prueba, se puede obtener una visión evolutiva de la personalidad y de la adaptación de la persona (P. Hernández, 2015). En este caso se utilizó del nivel III, los aspectos de inadaptación personal y social.

Tabla 6

Estructuración factorial

Inadaptación Personal en el tercer nivel	
Simplificación factorial	Mayor ramificación en este nivel.
Desajuste disociativo	Actitud pesimista ante la realidad y desarrollo de autodefensas desaparece en el tercer nivel. Aparece es la autosuficiencia defensiva. Elevada exaltación del propio yo.
Cogniafección	El miedo se asocia a culpabilidad, aprensión y somatización. El miedo se asocia a aspectos personales más específicos. Psíquicos, como es la culpa. Corporales, como es la somatización.
Cognipunicción	Hay una ramificación, por una parte, está la intrapunicción, por otra la depresión, y también aparece la timidez.

Inadaptación social en el tercer nivel

Autodesajuste social	Engloba agresividad y disnomia, permanece constante en los tres niveles.
Restricción social	Permanece la introversión-hostilgenia (recelo social); aflora un nuevo aspecto relacionado con la introversión: la acción. Este factor se denomina introversión-hipoactividad, el opuesto es la extraversión-hiperactividad.

Nota: tomado de (Hernández, 2015, pp. 53-54)

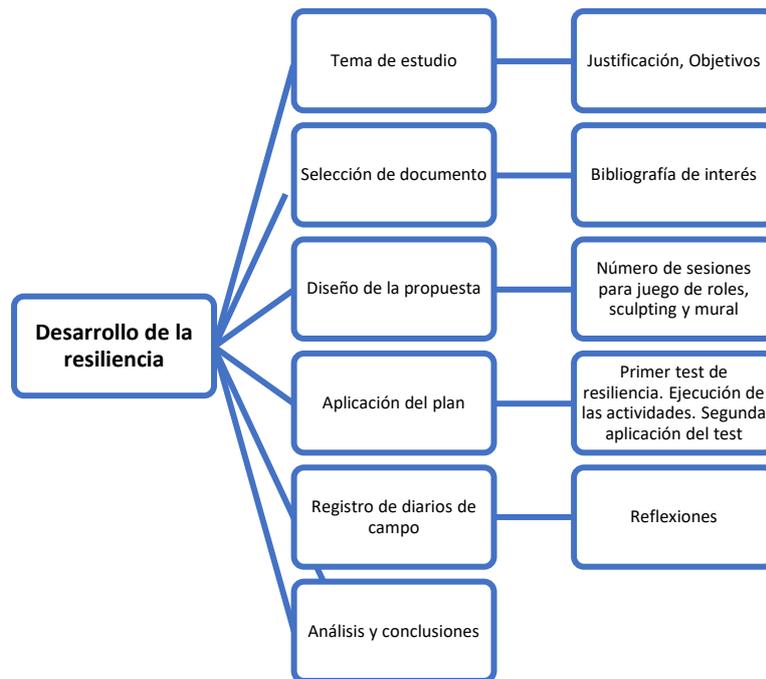
Procedimiento de la investigación.

Para el desarrollo de la investigación, se llevó a cabo a través de varias fases que se recomiendan según Baena (2017); Bisquerra (2009); Hurtado (2018) y se explican a continuación:

1. Se estableció el tema de estudio, denominado “Desarrollo de la resiliencia como instrumento para abordar actitudes personales e inadaptabilidad en el alumnado a través de técnicas comunicacionales”, así como los objetivos y preguntas de investigación.
2. Selección de documentos, estudios, literatura, bibliografía que fueran de interés para la investigación y permitieran contextualizar el tema, fundamentar y sentar las bases teóricas de la investigación.
3. Diseño de la propuesta de intervención, utilizando las técnicas específicas de juego de roles, Sculpting, Expresión Artística: Murales.
4. Aplicación del plan de intervención a los estudiantes. Primero se introdujo el tema de resiliencia, segundo se llevó a cabo la primera recogida de la información con un test de resiliencia, se ejecutaron las actividades programadas.
5. Aplicación nuevamente del test de resiliencia, para comparar resultados antes y después del plan ejecutado.
6. Se llevan a cabo diarios de campo de lo sucedido, así como reflexiones de los estudiantes, para obtener información cualitativa de la situación,
7. Se analizan los resultados y se elaboran las conclusiones de la investigación.

Figura 9

Procedimiento de la investigación



Nota: Elaboración propia

Propuesta Plan de Intervención

Contextualización.

El contexto se ha podido describir en varios de los apartados de la memoria escrita del estudio. Como sabemos la muestra a analizar son alumnado de Formación Profesional, del ciclo de Integración Social y se analiza teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

1. Impacto de la pandemia de COVID-19: A nivel mundial, la pandemia tuvo un impacto significativo en la educación. Se cerraron escuelas y centros de formación, lo cual ocasiono la no continuidad de las actividades de enseñanza y aprendizaje. Se vieron obligados los estudiantes a adaptarse a la educación en línea, lo que representó desafíos en cuanto al acceso de la tecnología y la calidad de la educación.
2. Estudiantes de Formación Profesional del área de Integración Social: Se trabajó con dos grupos de estudiantes del área mencionada, que es un campo educativo que se centra en formar alumnos para que se desenvuelvan profesionalmente en asistencia social, inclusión y el apoyo a personas en situaciones vulnerables o con necesidades especiales.
3. Tamaño de la muestra y edades: Fueron un total de 28 estudiantes, 16 mujeres y 10 hombres. Las edades oscilan entre 18 a 30 años, lo cual indica que se tuvo una diversidad de edades, hecho que ha podido influir en las experiencias y perspectivas de cada uno en cuanto a resiliencia y las técnicas utilizadas.
4. Contexto Postpandemia: Considerar que los estudiantes podrían haber experimentado desafíos emocionales y académicos, debido a la interrupción de las clases presenciales y a los cambios en la forma como se llevó a cabo el proceso educativo. Posiblemente, tuvieron dificultades con la adaptación a la educación en línea, la incertidumbre de lo que iba a suceder y por cuanto tiempo, y también el estrés asociado a la situación.
5. Necesidad de desarrollo de resiliencia: considerar los retos y desafíos que se enfrentaron durante la pandemia, y la propia naturaleza de su formación profesional en “Integración Social”, resultó de interés investigar cómo las técnicas comunicacionales podrían contribuir con el desarrollo de la resiliencia en esta muestra.

Objetivos.

El propósito se centró en lograr a través de las técnicas comunicacionales seleccionadas el desarrollo de la resiliencia en el alumnado de formación profesional del área de integración social, en el contexto postpandemia COVID-19.

El objetivo fue fomentar el desarrollo de la resiliencia en el alumnado de bachillerato y FP Integración Social, a través de técnicas de comunicación específicas, que les brinden herramientas para enfrentar adversidades y mejorar el bienestar emocional.

Objetivos específicos:

- Identificar la inadaptabilidad personal y social entre los estudiantes que participaron en el estudio mediante la prueba TAMAI y las variables mencionadas.
- Aplicar las técnicas de role-playing, sculpting y mural para que los estudiantes puedan desarrollar resiliencia ante los retos y dificultades, mejorar habilidades de comunicación y empatía.
- Realizar reflexiones que permitan retroalimentación y oportunidades de mejora, a través de la recopilación de comentarios de los estudiantes.

Técnicas comunicacionales – Actividades.

A continuación, se mencionan y definen de forma breve las técnicas implementadas en el plan de intervención, debido a que en el capítulo del marco teórico se explican en detalle cada una.

Tabla 7

Actividades comunicacionales

Técnica	Definición
Role-Playing (Juegos de Roles)	Es una técnica que simula situaciones problemas, preferiblemente de la vida real, con el fin de vivenciarlos, practicar y desarrollar estrategias para afrontar situaciones similares, de forma segura y controlada. Herrán y Paredes, (2013); García (2015); Martín (2014); Peralta y Guamán, (2020).

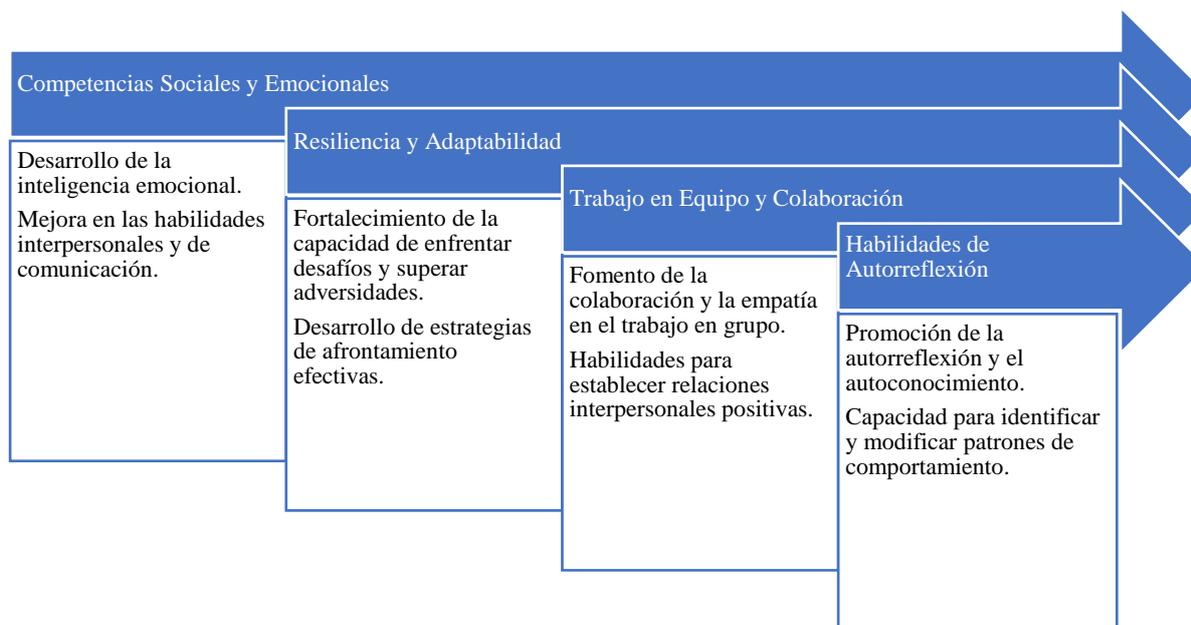
Técnica	Definición
Sculpting (Esculturas)	Se moldean las posturas, gestos, posiciones relativas, distancias y contactos, para así conformar el grupo escultórico, generalmente estático, que muestran el esquema de cómo se dan las interrelaciones entre ellos. La escultura viene a representar el modo como se tiene internalizada la relación entre los individuos, brindando información que explica, interpreta y reformula la situación modelada (Población y López, 2013)
Murales	Es una forma de expresión artística que implica la creación de obras visuales en espacios públicos o privados. Art Therapy Resources (2021); EntreMundos (2020); West et al. (2019) y Zamora (2020)

Nota: elaboración propia.

Competencias y criterios de evaluación.

Figura 10

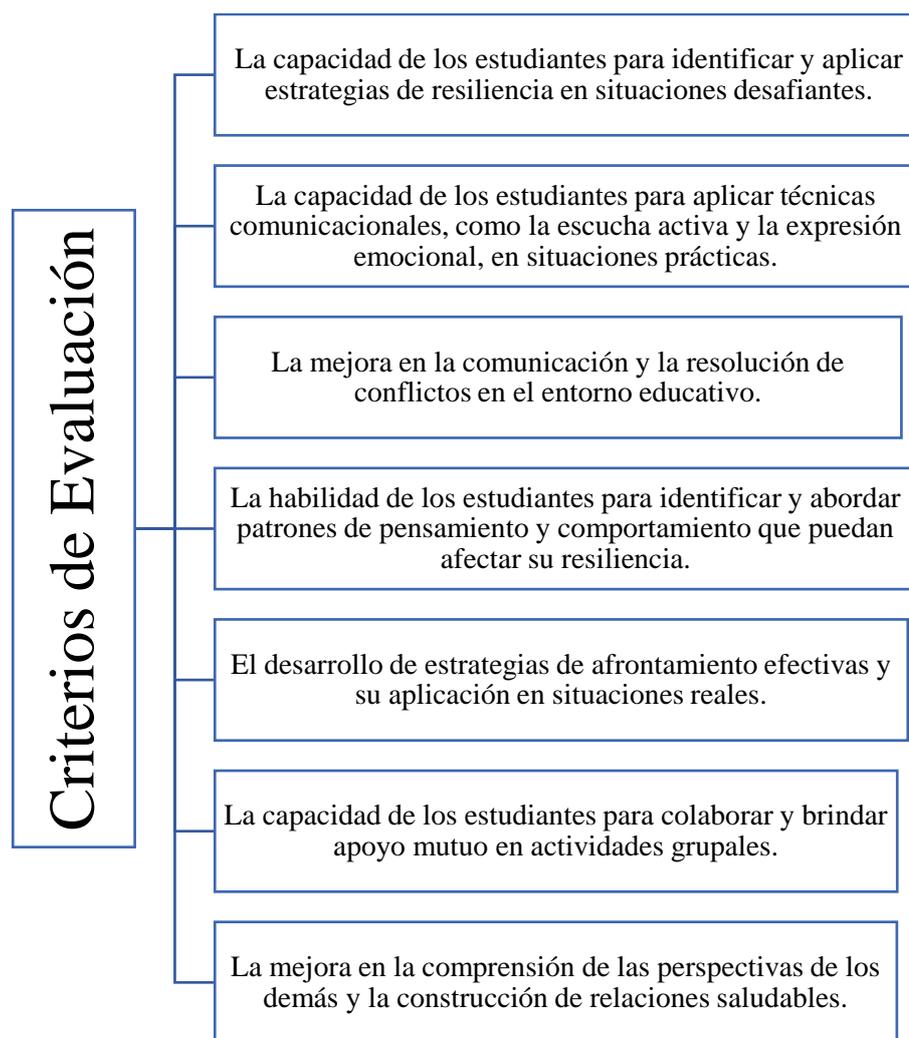
Competencias



Nota: Elaboración propia.

Figura 11

Criterios de Evaluación



Nota: Elaboración propia.

Metodología de las sesiones

El plan se organizó en cinco sesiones de trabajo, en cada una de ellas se llevaron una serie de acciones y actividades, con un orden específico en donde se ejecuta una secuencia didáctica que permitiera trabajar la resiliencia. Las sesiones se estructuran con un inicio, desarrollo y cierre. En el inicio, se explica lo que va a suceder y se dan las indicaciones que correspondan, en el desarrollo los estudiantes ejecutan la actividad y en el cierre se reflexiona sobre lo sucedido y lo aprendido. En la primera sesión se aplica la prueba TAMAI, del nivel III, a todos los estudiantes; luego de la cuarta sesión se dejan pasar unos días y se les aplica la misma prueba por segunda vez, a fin de posteriormente comparar los resultados y reflexionar

sobre si las actividades tuvieron algún efecto en los estudiantes en cuanto a las variables de inadaptación personal y social.

Sesiones de trabajo

En este apartado se describen las sesiones de trabajo con los estudiantes, explicando las actividades realizadas en cada una de ellas.

Tabla 8

Sesión 1

Sesión 1: La resiliencia	
Actividades	Descripción
Presentación y explicación	Se presenta el taller, sus objetivos, funcionamiento, número de sesiones. Tema del taller: Desarrollo de la resiliencia
Definición	Se inicia explorando el conocimiento previo sobre el tema de resiliencia. Se les da definición y explicación, dando ejemplos sobre qué consiste. Se les anima a investigar sobre el concepto.
Se aplicó Primera Prueba	Se administra test de TAMAI, tercer nivel. En cuanto a las variables de inadaptación personal y social. Se dan las instrucciones para responder a las 10 preguntas.
Ejercicio de Centramiento	Se explica el ejercicio, señalando qué se implementaría al inicio de todas las demás sesiones. Duración 5 a 10 minutos. Se busca centrar al estudiante en el aquí y ahora, así como conectar con las emociones, sentirse relajados y cómodos con la experiencia.
Indicaciones	Se informa a los estudiantes qué, después de cada sesión, se les pide que escriban una memoria sobre la experiencia, describiendo sus impresiones sobre las actividades. Es una reflexión sobre los logros. Se les pide a los alumnos que se organicen en cuatro grupos, de 7 personas cada uno, para realizar las actividades. Se rotan las

Sesión 1: La resiliencia	
Actividades	Descripción
	funciones en cada sesión, mientras dos grupos ejecutan, los otros dos grupos son espectadores. Se acordaron las siguientes fechas de las sesiones de trabajo.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 9

Sesión 2

Sesión 2: Role-playing	
Actividades	Descripción
Centramiento	Presentación y realización del ejercicio de centramiento – relajación.
Pautas de trabajo	Establecidos en la sesión anterior, los 4 grupos de trabajo de 7 personas cada uno, se les indica: <ul style="list-style-type: none"> – Dos grupos realizarán la actividad del role-playing. Los otros dos grupos serán espectadores. – Se definen los dos grupos que van a representar. – A cada grupo se les entrega un caso para el role-playing. Estos son: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. Construcción de un centro comercial. ○ 2. Qué persona debe ser salvada.
Ejecución	Cada grupo se prepara y organiza para realizar la presentación a los demás. Ejecuta el caso a los espectadores, realizando la dramatización a los demás.
Cierre	Se lleva a cabo una reflexión abierta, consultando sus opiniones sobre cada caso. Así mismo para conocer cómo vivieron la experiencia y cómo se sintieron. Se les da tiempo para que cada estudiante escriba la reflexión de lo sucedido.

Nota: Elaboración propia.

Los casos seleccionados se pueden encontrar en *Dinámicas de grupo*, (s. f.); *Ejemplos prácticos de dinámicas* (s. f.) y son los siguientes:

Caso role- playing 1

LA CONSTRUCCIÓN DE UN CENTRO COMERCIAL EN UNA ZONA PROTEGIDA

Se debate sobre un proyecto conflictivo: La construcción de un centro comercial en una zona de bosque protegida, cerca de una pequeña ciudad en la que apenas hay comercio y sus habitantes deben desplazarse decenas de kilómetros cada vez que quieren hacer compras. Se asignan diferentes roles y cada participante debe defender la postura de su personaje (rol) aunque no esté de acuerdo con ella.

Roles:

- Ecologista
- Promotor del Centro Comercial
- Consumidor 1 (a favor)
- Consumidor 2 (en contra)
- El alcalde de la ciudad
- El líder del partido de la oposición
- Portavoz de los comerciantes de la ciudad

Caso Role-playing 2

QUÉ PERSONAS DEBEN SER SALVADAS

Sois un grupo de personas que estáis metidos en un búnker durante una guerra nuclear, fuera del búnker quedan personas que están esperando para entrar y vosotros sois los que tenéis que decidir qué TRES personas entrarían de la siguiente lista y cuáles dejaríais morir. A cada alumno, al azar se le asigna una de las siguientes personas, y debe argumentar por qué debe ser salvada la persona que se le ha asignado.

- Una niña pequeña.
- Un médico.
- Un político con ideas innovadoras.
- Un afamado investigador.
- Una mujer embarazada.
- Un alto cargo del ejército contrario.
- Un gran empresario con muchos trabajadores a su cargo.

Tabla 10*Sesión 3*

Sesión 3: Sculpting	
Actividades	Descripción
Centramiento	Presentación y realización del ejercicio de centramiento – relajación.
Pautas de trabajo	Se explica la técnica del Sculpting, se realiza un ejemplo de muestra. Se dan las indicaciones de trabajo, ahora se intercambian. Los grupos que fueron espectadores ahora se cambian los roles, y serán ejecutores. Se les pide a los participantes de los grupos ejecutores si tienen algún evento o situación adversa relacionada con la resiliencia y desean mostrarlo a los demás. Los conceptos seleccionados fueron la soledad y la inseguridad.
Ejecución	Cada grupo se organiza u distribuye lo que van a realizar, quién será el escultor y cómo se harán las mismas. Cada grupo ejecuta el caso a los espectadores. Las esculturas serán sobre la soledad y la inseguridad.
Cierre	Se lleva a cabo una reflexión abierta, consultando sus opiniones sobre cada caso. Así mismo para conocer cómo vivieron la experiencia y cómo se sintieron. Se les da tiempo para que cada estudiante escriba la reflexión de lo sucedido.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 11*Sesión 4*

Sesión 4: Técnica del Mural	
Actividades	Descripción
Centramiento	Presentación y realización del ejercicio de centramiento – relajación.
Pautas de trabajo	Se explica la técnica del mural.

Sesión 4: Técnica del Mural	
Actividades	Descripción
	<p>Se dan las indicaciones de trabajo, se les pide que realicen un mural con el tema sobre la resiliencia y lo que han sentido durante las dos actividades anteriores.</p> <p>Es un ejercicio libre, cada alumno debe dibujar aquello que siente sin ninguna condición ni tapujo.</p> <p>Se le hace entrega de colores variados de pinturas de agua y pinceles. Se dispone del espacio en donde se pintará el mural.</p>
Ejecución	Cada estudiante pinta en el mural.
Cierre	<p>Se lleva a cabo una reflexión abierta, consultando sus opiniones sobre cada caso. Así mismo para conocer cómo vivieron la experiencia y cómo se sintieron.</p> <p>Se les da tiempo para que cada estudiante escriba la reflexión de lo sucedido.</p>

Nota: Elaboración propia.

Tabla 12

Sesión 5

Sesión 5: Aplicación segunda del Test TAMAI.	
Actividades	Descripción
Aplicación del test	<p>Se dejan pasar unos días.</p> <p>Se administra por segunda vez el test de TAMAI, tercer nivel. En cuanto a las variables de inadaptación personal y social.</p> <p>Se dan las instrucciones para responder a las 10 preguntas.</p>

Nota: Elaboración propia.

Resultados y análisis

A continuación, se presentan los resultados cuantitativos y comparación de la aplicación de la prueba TAMAI, en su tercer nivel y variables, así cómo se presentan los datos cualitativos de las reflexiones realizadas por los estudiantes.

Resultados cuantitativos y análisis de la aplicación del Test TAMAI.

Se presentan los resultados obtenidos de la administración del Test TAMAI, Nivel III, sobre las variables de inadaptación personal y social, aplicados antes y posterior a la aplicación de un plan de intervención y medir el desarrollo de la resiliencia en los aspectos señalados. Se presentan primero de manera general en una tabla y posteriormente se analiza cada una de las preguntas y los datos cuantitativos obtenidos.

Tabla 13

Resultados Generales Test TAMAI

Nº	Responde las siguientes cuestiones según estés menos de acuerdo (1) o más de acuerdo (5).	1º Total y Media	2º Total y Media	%
1	Generalmente, no estoy contenta o contento conmigo mismo. Considero que todo me sale mal y suelo tener sentimientos de insatisfacción.	90 (3,21)	79 (2,82)	-12,22
2	Habitualmente, tengo tendencia a sentir miedo, tensión o malestar. Me infravaloro, me cuesta concentrarme y anticipo peligros.	78 (2,78)	72 (2,57)	-7,69
3	Me suelo sentir insegura o inseguro y tengo sentimientos de vergüenza. Me comparo con los demás y tengo dificultad para entablar vínculos.	98 (3,5)	80 (2,85)	-18,37
4	Me fijo más en mis aspectos negativos que positivos y me suelo reprochar a mí misma/o duramente cuando me equivoco.	110(3,92)	92 (3,28)	-16,36
5	Me cuesta sentir ilusión y a menudo tengo sentimientos de pena y apatía.	71 (2,53)	68 (2,28)	-4,23
6	Evito aceptar las opiniones de los demás cuando considero que tengo razón. A veces echo la culpa a los demás cuando algo sale mal.	62 (2,21)	58 (2,07)	-6,45
7	Me enfado con facilidad y tiendo a buscar la confrontación con los demás.	60 (2,14)	55 (1,96)	-8,33
8	Tiendo a estar desacuerdo con lo que decide la mayoría.	80 (2,85)	60 (2,14)	-25
9	Rechazo aceptar las normas, aunque sepa que son razonables.	92 (3,28)	76 (2,71)	-17,39
10	A veces creo que los demás piensan mal de mí sin motivo. Suelo estar callada o callado cuando estoy en grupo con mis amigos y me resulta difícil crear amistades nuevas.	89 (3,17)	79 (2,82)	-11,24
TOTAL		830 (2,95)	719 (2,56)	-13,37

Nota: Elaboración propia

En general y a simple vista, se observan pequeñas variaciones en las respuestas de los estudiantes antes y después de aplicado el plan de intervención. Estos resultados se analizan por cada una de las preguntas, lo que permite que se comprenda lo sucedido. Recordemos que de la pregunta 1 a la 6 se evalúa la inadaptación personal y de la 7 a la 10, sobre la inadaptación social.

Pregunta 1:

- 1) Generalmente, no estoy contenta o contento conmigo mismo. Considero que todo me sale mal y suelo tener sentimientos de insatisfacción.

Tabla 14

Resultados pregunta 1

1° Total y Media	2° Total y Media	%
90 (3,21)	79 (2,82)	-12,22

Nota: elaboración propia.

Pregunta que da información sobre el autoconcepto y la autoestima, así como sobre patrones de pensamiento y comportamiento. La propia insatisfacción.

En la primera administración el resultado sugiere que se sienten insatisfechos consigo mismo y la tendencia es a pensar que le salen mal las cosas. En relación con la autoestima, podría ser relativamente baja en esta área. La media de 3,21 indica que podrían estar de acuerdo con esta afirmación en un nivel moderado.

En la segunda aplicación, los resultados podrían indicar una menor tendencia a sentirse insatisfecho consigo mismo. La media de 2,82 sugiere que los individuos luego del plan de intervención están menos de acuerdo con la afirmación, en comparación con los primeros resultados.

El porcentaje de cambio del -12,22%, sugiere que se ha experimentado una disminución en la tendencia a sentirse insatisfecho contigo mismo después de la intervención.

Pregunta 2:

- 2) Habitualmente, tengo tendencia a sentir miedo, tensión o malestar. Me infravaloro, me cuesta concentrarme y anticipo peligros.

Tabla 15

Resultados pregunta 2

1º Total y Media	2º Total y Media	%
78 (2,78)	72 (2,57)	-7,69

Nota: elaboración propia.

Se observan resultados, que dan información, en cuanto a la aprensión, a la somatización, a experimentar miedo, o malestar y dificultad para concentrarse, así como sentirse en ocasiones infravalorado.

En la primera aplicación, se sugiere que las personas a menudo experimentan miedo, tensión, malestar y se infravaloran ante peligros, además con dificultad para concentrarse. La media de 2,78 señala que en promedio las personas están de acuerdo con esta afirmación en un nivel moderado.

En la segunda aplicación, se sugiere que hay una menor tendencia a sentir miedo, tensión, malestar y a infravalorarse. Igualmente, la media de 2,57, en promedio, indica que se muestran menos de acuerdo con la afirmación.

En relación con el porcentaje del cambio del -7,69, sugiere que hubo una disminución en la tendencia a sentir miedo, tensión o malestar, así como a infravalorarse y tener dificultades para concentrarse, cuando se comparan ambas aplicaciones.

Pregunta 3:

- 3) Me suelo sentir insegura o inseguro y tengo sentimientos de vergüenza. Me comparo con los demás y tengo dificultad para entablar vínculos.

Tabla 16*Resultados pregunta 3*

1° Total y Media	2° Total y Media	%
98 (3,5)	80 (2,85)	-18,37

Nota: elaboración propia.

Los resultados de la primera aplicación indican que las personas se sienten a menudo inseguros, experimentan sentimientos de vergüenza, y de timidez. Se comparan con los demás y tienen dificultades para establecer vínculos. La media de 3,5 señala que en promedio están de acuerdo con la afirmación en un nivel moderado.

En la segunda administración, se sugiere una menor tendencia a sentir inseguridad, vergüenza, y a comparar con los demás, así como para entablar vínculos. La media de 2,85 indica, en promedio, que se está menos de acuerdo con la afirmación.

En relación con el porcentaje de cambio del -18,37% sugiere que se ha experimentado una disminución significativa en la tendencia a sentirse inseguro, avergonzado, a compararte con otros y a tener dificultades para establecer vínculos.

Pregunta 4:

- 4) Me fijo más en mis aspectos negativos que positivos y me suelo reprochar a mí misma/o duramente cuando me equivoco.

Tabla 17*Resultados pregunta 4*

1° Total y Media	2° Total y Media	%
110(3,92)	92 (3,28)	-16,36

Nota: elaboración propia.

Los resultados de la primera aplicación, indican que los estudiantes a menudo se enfocan más en aspectos negativos, se autocritican y son duros consigo mismos cuando cometen errores. Se aplica la intrapunición. La media de 3,92, señala que en promedio se tiende a estar de acuerdo con la afirmación en un nivel moderado a alto.

En cuanto a la segunda administración, se observa una menor tendencia a enfocarse en aspectos negativos y el ser autocrítico cuando se cometen errores. La media de 3,28 indica que en promedio se muestran menos de acuerdo con la afirmación.

En relación con el porcentaje de cambio del -16,36%, indica que los participantes han experimentado una disminución en la tendencia a enfocarse en aspectos negativos y a ser autocríticos cuando comenten errores.

Pregunta 5:

5) Me cuesta sentir ilusión y a menudo tengo sentimientos de pena y apatía.

Tabla 18

Resultados pregunta 5

1° Total y Media	2° Total y Media	%
71 (2,53)	68 (2,28)	-4,23

Nota: elaboración propia.

Los resultados de la primera administración, sugieren que las personas a menudo les cuesta sentir ilusión, experimentan sentimientos de pena y apatía. Se sienten deprimidos. La media de 2,53 indica que, en promedio, se tiende a estar de acuerdo con esta afirmación en un nivel moderado.

En la segunda aplicación, se sugiere una tendencia ligeramente menor a sentir falta de ilusión, sentimientos de pena y apatía. La media de 2,28 indica que, en promedio, se está menos de acuerdo con la afirmación.

En relación con el porcentaje de cambio del -4,23% entre los dos resultados, sugiere que se ha experimentado una disminución en la tendencia a sentir falta de ilusión y los sentimientos de pena y apatía.

Pregunta 6:

6) Evito aceptar las opiniones de los demás cuando considero que tengo razón. A veces echo la culpa a los demás cuando algo sale mal.

Tabla 19

Resultados pregunta 6

1° Total y Media	2° Total y Media	%
62 (2,21)	58 (2,07)	-6,45

Nota: elaboración propia.

En la primera aplicación, se sugiere que los individuos parecen que a menudo evitan aceptar las opiniones de los demás, cuando piensan que tienen la razón y tienden a culpar a los demás cuando no les salen bien las cosas. Se muestran con una autosuficiencia defensiva. La media de 2,21 sugiere que, en promedio, existe la tendencia a estar de acuerdo con la afirmación en un nivel moderado.

Los resultados de la segunda administración, indican una tendencia ligeramente menor a aceptar las opiniones de los demás cuando las cosas no van bien. La media de 2,07 señala que, en promedio, se muestran menos de acuerdo con la afirmación.

El porcentaje de cambio del -6,45% entre los dos resultados sugiere una disminución en la tendencia a evitar aceptar las opiniones de los demás cuando algo sale mal.

Pregunta 7:

- 7) Me enfado con facilidad y tiendo a buscar la confrontación con los demás.

Tabla 20

Resultados pregunta 7

1° Total y Media	2° Total y Media	%
60 (2,14)	55 (1,96)	-8,33

Nota: elaboración propia.

El resultado obtenido en la primera aplicación del test, indica que a menudo se enojan con facilidad y se tiende a buscar la confrontación con otros, lo cual es una muestra de agresividad social. La media de 2,14 señala que, en promedio, los individuos están de acuerdo con la afirmación en un nivel moderado.

En la segunda administración, el resultado muestra una tendencia ligeramente menor a enojarse fácilmente y a buscar la confrontación con los demás. Así mismo, la media de 1,96 indica en promedio qué se está menos de acuerdo con la afirmación.

En cuanto al porcentaje de cambio del -8,33% sugiere que, se ha experimentado una disminución en la tendencia luego de la ejecución del plan de intervención.

Pregunta 8:

- 8) Tiendo a estar en desacuerdo con lo que decide la mayoría. Rechazo aceptar las normas, aunque sepa que son razonables.

Tabla 21

Resultados pregunta 8

1° Total y Media	2° Total y Media	%
80 (2,85)	60 (2,14)	-25

Nota: elaboración propia.

El resultado de la primera aplicación indica que existe una tendencia a estar en desacuerdo con las decisiones de la mayoría, y a veces se rechaza aceptar las normas, aunque se reconoce que son razonables. Se presenta disnomia. La media de 2,85 señala que en promedio se está de acuerdo con la afirmación en un nivel moderado.

Los datos de la segunda administración sugieren una tendencia ligeramente menor a estar de acuerdo con las decisiones de la mayoría. La media de 2,14 también señala que se está en promedio, menos de acuerdo con la afirmación.

El porcentaje de cambio obtenido del -25% sugiere que se ha experimentado una disminución significativa en la tendencia a estar en desacuerdo con la mayoría.

Pregunta 9:

- 9) A veces creo que los demás piensan mal de mí sin motivo.

Tabla 22

Resultados pregunta 9

1° Total y Media	2° Total y Media	%
92 (3,28)	76 (2,71)	-17,39

Nota: elaboración propia.

Los datos de la primera aplicación, señalan que los estudiantes participantes del estudio, a veces creen que los demás piensan mal o negativamente sobre ellos sin un motivo aparente. Muestran una introversión hostiligénica. La media de 3,28 indica que se está, en promedio, de acuerdo con esta afirmación en un nivel moderado.

En cuanto a la segunda aplicación, se observa una tendencia ligeramente menor a creer que los demás piensan mal de cada uno, sin motivo. La media de 2,71 también indica que, en promedio, se está menos de acuerdo con la afirmación.

En relación con el porcentaje de cambio del -17,39% sugiere una disminución significativa en la tendencia a creer que los demás piensan mal de uno sin motivo, en comparación y posterior a la realización del plan de intervención.

Pregunta 10:

- 10) Suelo estar callada o callado cuando estoy en grupo con mis amigos y me resulta difícil crear amistades nuevas.

Tabla 23

Resultados pregunta 10

1° Total y Media	2° Total y Media	%
89 (3,17)	79 (2,82)	-11,24

Nota: elaboración propia.

Los datos de la primera aplicación, señalan que a menudo las personas están calladas/os en grupos con amigos y les resulta difícil crear nuevas amistades. Muestran una introversión hipoactiva. La media de 3,17, indica que, en promedio, se está de acuerdo con la afirmación en un nivel moderado.

En la segunda administración, se observa una tendencia ligeramente menor a mantenerse callado/a en grupos con amigos y a tener dificultad para hacer nuevas amistades. La media de 2,82, en promedio, señala que se está menos de acuerdo con la afirmación.

En cuanto al porcentaje de cambio del -11,24, sugiere una disminución de la tendencia a mantenerse callado/a en grupos con amigos y a tener dificultades para hacer nuevas amistades, posterior a la aplicación del plan de intervención.

Resultados totales:

Los datos totales obtenidos de la aplicación del test TAMAI, nivel III, antes y posterior, a la aplicación de un plan de intervención para desarrollar resiliencia, proporcionan una visión general del cómo se sienten los estudiantes de bachillerato, de Formación Profesional del área de Integración Social, en cuanto a las preguntas del cuestionario en su conjunto.

Tabla 24

Resultados totales

1º Total y Media	2º Total y Media	%
830 (2,95)	719 (2,56)	-13,37

Nota: elaboración propia.

Los resultados obtenidos de la primera administración de la prueba, señalan que los individuos seleccionaron respuestas que indican que se tiene una percepción de sí mismos y sus relaciones interpersonales que los caracterizan, cómo son la autoevaluación, la interacciones y la manera en que se manejan las emociones. La media de 2,95, indica, cómo se ha observado en todos los resultados, que, en promedio, se tiende a estar de acuerdo con las afirmaciones en un nivel moderado.

En el segundo grupo de resultados, luego de haber ejecutado el plan de intervención, se observó en todos los casos una tendencia ligeramente menor en las áreas evaluadas por el cuestionario. La media de 2,56 señala que, en promedio, las personas están menos de acuerdo con las afirmaciones del instrumento, en comparación con el primer conjunto de respuestas.

En cuanto al porcentaje de cambio del -13,37%, sugiere que en general, los estudiantes han experimentado una disminución en la tendencia a estar de acuerdo con las afirmaciones del cuestionario en comparación entre la primera y la segunda aplicación.

Resultados y análisis de los datos cualitativos recogidos a través de las reflexiones de los alumnos.

Se presenta en la siguiente tabla un resumen de las reflexiones realizadas por los estudiantes después de la realización de las actividades de role-playing, Sculpting y la técnica mural. Seguidamente, se presenta un resumen de las conclusiones y reflexiones generales que señalaron los participantes.

Tabla 25

Resumen de las reflexiones de cada actividad

Role-playing	Sculpting	Mural
<p>En un principio me costó bastante ponerme en contra del término resiliencia, porque es muy difícil sacar contenidos lógicos de un concepto del que estás totalmente de acuerdo o casi al 100%, pero una vez que empezamos con el role-playing, nos iban saliendo más cosas con las que debatir el tema.</p> <p>Me di cuenta de que la resiliencia en el role-playing es un tema difícil de interpretar cuando te toca una postura que esta en contra, que es algo positivo que deberían de aprender las personas para afrontar ciertas situaciones de la vida</p> <p>Yo creo que el tema no era lo importante, lo importante era como defender nuestra postura de formular valoraciones o juicios en temas en los que a veces no estamos de acuerdo. Nuestra capacidad para defender y la manera de insertar, colaborar y reflexionar en grupo ideas relacionadas con la postura que adoptemos</p> <p>Creo que los compañeros a los que les tocó interpretar el papel de persona sin resiliencia fueron muy valientes, ya que no es fácil defender una postura que no compartes. Es duro tener a todos en contra viendo lo fácil que sube la tensión, aun así la valoración fue positiva y no llego la sangre al río. Me faltó más colaboración en el role-playing, por parte mía me cuesta un</p>	<p>Personalmente, me pensaba que íbamos a hacer figuras con barro o con algún tipo de pasta o plastilina y que realizaríamos caras o figuras que nos vinieran a la mente en el momento que pensásemos lo que es para nosotros la resiliencia. Cuando nos explicaron de que trataba lo que íbamos a hacer, al principio me quedé un poco extrañada porque no entendía muy bien el significado, pero una vez empezamos a hacer las figuras humanas y a representar las cosas conforme nos venían a la mente ya entendí mejor la situación, y me empecé a sentir mejor conmigo misma y con más sensibilidad a la hora de captar y percibir las cosas</p> <p>A lo largo de la sesión fui observando como mis compañeros representaban las imágenes que habían visualizado. Seguía sin entender la técnica, quizás es porque no entendía mi propia imagen.</p> <p>Me vi cohibida a plantear dudas acerca de lo que había visualizado, ya que la persona que dirigía la sesión no nos dejaba comentar ni explicar que eran las imágenes o que representaban para nosotros.</p> <p>Sé por la edad o experiencia que las mejores sensaciones son las que parten de uno mismo de lo que sentimos en el momento en que estamos en el momento presente por eso es tan</p>	<p>Lo querían hacer en la entrada porque querían que las personas del instituto nos mirasen, para ver que sentíamos nosotros o como reaccionaríamos mientras pintábamos y otras personas nos miraban</p> <p>El tema en sí es complicado, pero creo que en esta actividad sí que supe representar lo que para mí es la resiliencia. No tuve problemas con mis compañeros a la hora de pintar, ya que nos turnábamos e intentábamos no manchar el dibujo del otro. Con la pintura, pude expresar mi opinión de lo que yo creo necesario o que es la resiliencia.</p> <p>No es fácil expresar palabras, ideas o imágenes a través de un cuadro, creo que perdemos sensibilidad con los años y por eso es tan importante potenciar la creatividad en los niños.</p> <p>Los detalles son importantes y con la pintura me parece que son más fácilmente observables</p> <p>Me parece una buena técnica como las otras dos anteriores para expresar lo que sientes sobre ese tema, y en esta técnica se expresa mediante la pintura.</p> <p>Fue una experiencia divertida y amena en la que todos participamos y en la cual mi grupo se centró en el concepto de la resiliencia a la hora de pintar el mural.</p>

Role-playing	Sculpting	Mural
<p>poco hablar en público (cosa que tengo que superar).</p> <p>En principio no encontraba la utilidad que podíamos darle a esta técnica y tenía ciertas dudas de que salieran buenas conclusiones dado que casi todos interpretábamos papeles que no se ajustaban a nuestra forma de pensar.</p> <p>Resultó una sesión muy amena y divertida en la que tuve que sacar una parte de mí que no conocía. Me tocó posicionarme como una persona no resiliente, y me sorprendí de poder llegar a sacar aspectos que no se me habrían ocurrido del término y de realizar una conclusión final con ideas que habían surgido durante el debate.</p> <p>Creo que nos sirvió para abrir la mente con respecto a ciertos temas y el hecho de darnos cuenta de que cualquier cosa puede ser relativa.</p> <p>Me lo pasé muy bien porque, aunque creo que desarrollar y tener resiliencia es muy importante, me tocó el papel de estar en contra, y la verdad que al principio no sabía por dónde salir, pero poco a poco me iban apareciendo ideas y la verdad que estuvo muy entretenido.</p>	<p>importante la concentración el silencio y la escucha activa.</p> <p>Toda técnica es importante nos da una visión diferente de las cosas y nos hace reflexionar, pero para dentro, pero por supuesto compartir. Para qué sirven las ideas y sensaciones si no las podemos compartir</p> <p>Mi experiencia como figurante de otros compañeros también me resultó muy interesante, pues al ponerme en la posición que me indicaban era cierto que tenías impulsos por cambiar de posición o dependiendo de cómo situaran al resto te podías sentir más o menos incómoda.</p> <p>Me gustaría resaltar en este punto el momento que nos situó como esculturas y ella comentaba que se había imaginado una nube negra encima de nosotras. Me dejó realmente impresionada como todos (o casi todos) éramos capaces de sentir exactamente lo mismo, y cómo se modificaba dicha nube en función de si se movían los modelos.</p> <p>Con esta técnica vez los diferentes puntos de vista que tienen las personas y lo que ven ellas de la infidelidad a través de una escultura y la verdad es que cada uno tenía una visión muy diferente.</p> <p>No realice ninguna estatua, pero forme parte de muchas de los compañeros y en cada una de ellas llegue a tener sensaciones diferentes, y todas de gran ayuda e importancia, que hacen sentirse mejor a uno mismo y promueven a hacer reflexionar una vez terminada la actividad sobre aquello vivido.</p> <p>Poco a poco iba encontrando sentido a lo que hacíamos. Ese momento fue en el que una compañera reconstruyó una escena donde ella estaba sentada y las otras personas estaban alrededor cada una mirando hacia un lado diferente a las otras. En ese momento sí que entendí definitivamente de que se trataba y conseguí centrarme y estar a gusto. Lo entendí porque vi una escena con más personas y veía sus movimientos, por lo tanto, me ayudaban también a iniciar movimientos y a darle forma a esa escena reconstruida.</p>	<p>En mi caso, para poder resolver cierta situación, primero necesitaría tener un control de mí mismo para poder pensar las cosas en frío y no dejarme llevar por impulsos, al ser para mí negativo porque te dejas llevar en situaciones adversas y pueden llevar a una situación peor. Como curiosidad, Borja estaba paseándose y preguntándonos a todos porque habíamos dibujado lo que habíamos dibujado, para así recabar la información y experiencia que habíamos sentido.</p> <p>Cuando empezamos la actividad, no sabía muy bien que dibujar ni como representar lo que para mí era la resiliencia y las emociones que me provocaba esta. Puede que fuera por la falta de concentración, pero no sabía qué hacer e incluso me puse nerviosa.</p> <p>Pero más tarde, en cuanto vi lo que mis compañeros hacían y las emociones que iban plasmando, me fui soltando y finalmente conseguí plasmar aquello que me transmitía el concepto de resiliencia.</p>

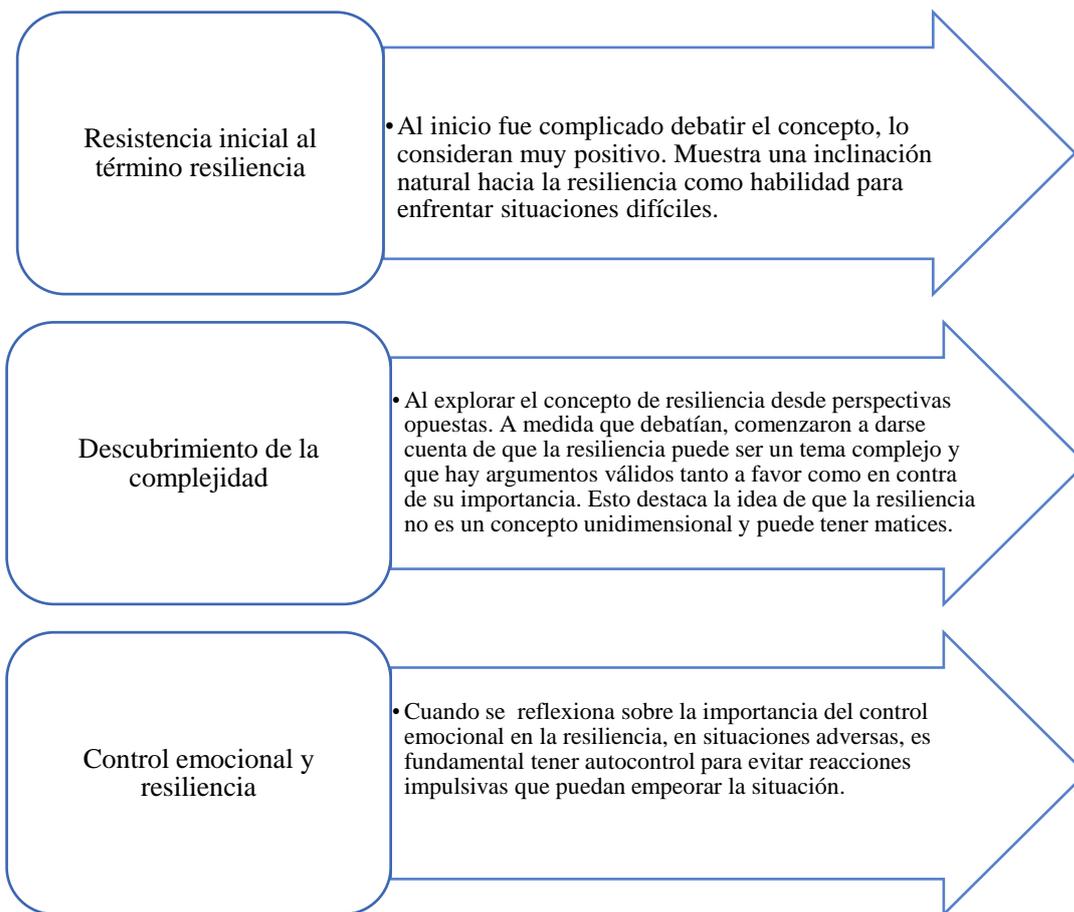
Nota: Elaboración propia.

Se presenta un análisis cualitativo de las reflexiones de los estudiantes, señaladas al finalizar cada sesión de trabajo y su relación con los criterios de evaluación establecidos en el plan de intervención.

Figura 12

Criterio de desempeño 1

La capacidad de los estudiantes para identificar y aplicar estrategias de resiliencia en situaciones desafiantes. Se observa cuando expresan:

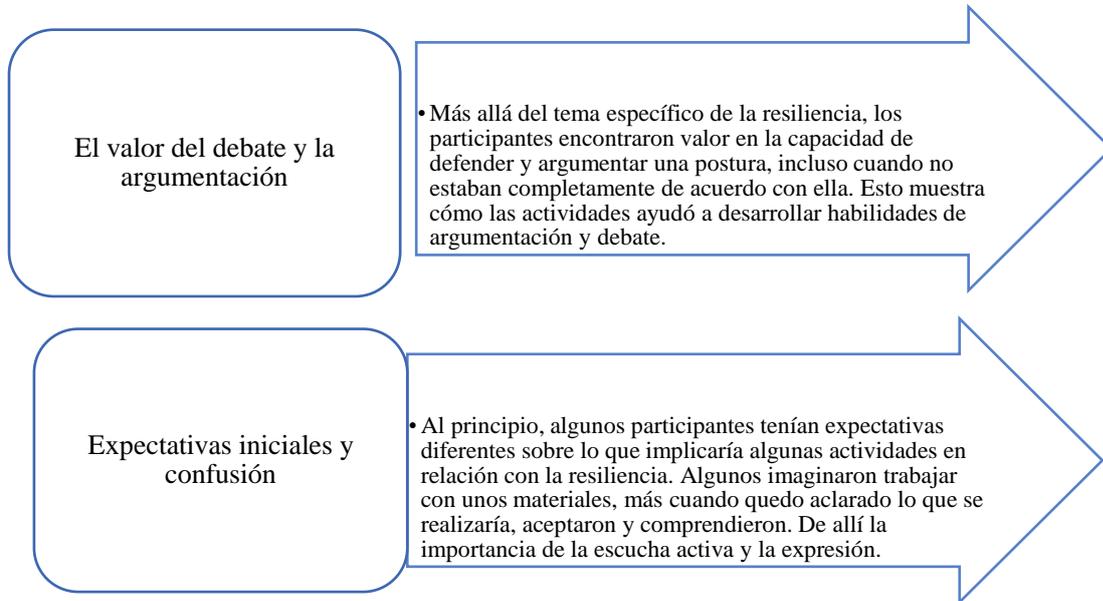


Nota: Elaboración propia.

Figura 13

Criterio de desempeño 2

La capacidad de los estudiantes para aplicar técnicas comunicacionales, como la escucha activa y la expresión emocional, en situaciones prácticas.

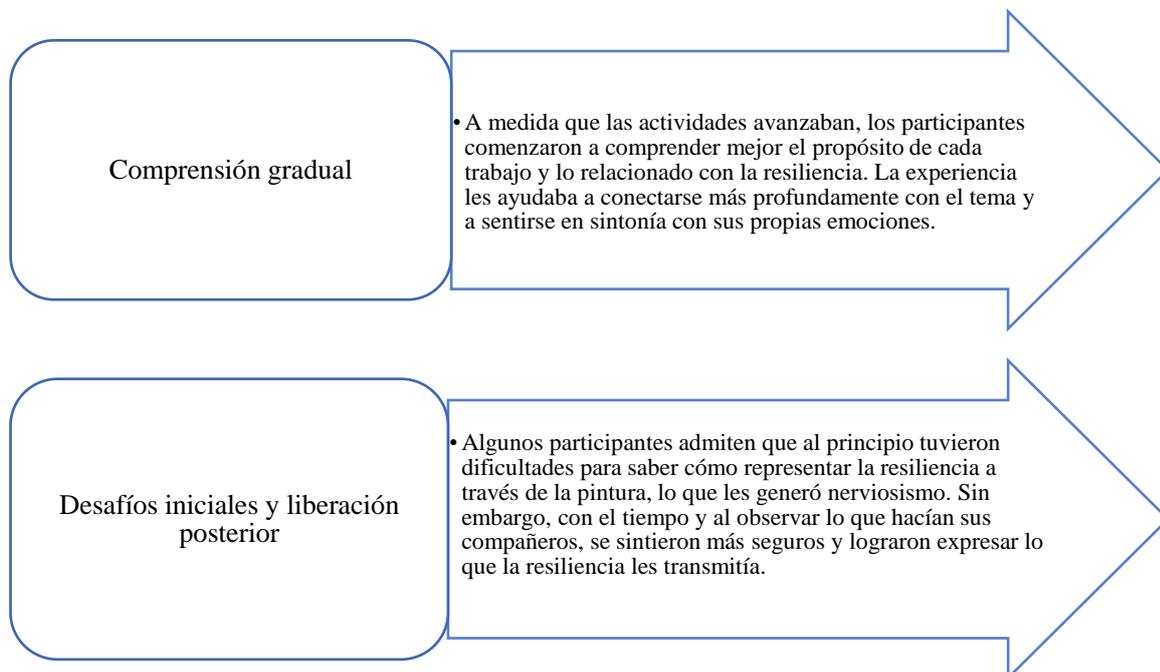


Nota: Elaboración propia.

Figura 14

Criterio de desempeño 3

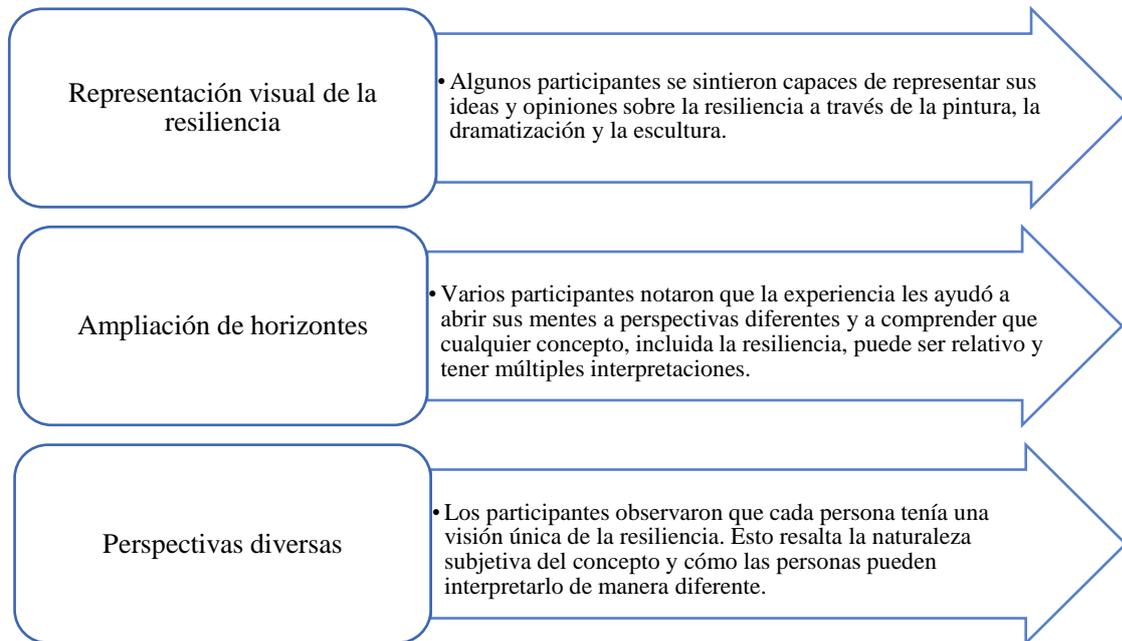
La mejora en la comunicación y la resolución de conflictos en el entorno educativo.



Nota: Elaboración propia.

Criterio de desempeño 4

La habilidad de los estudiantes para identificar y abordar patrones de pensamiento y comportamiento que puedan afectar su resiliencia.

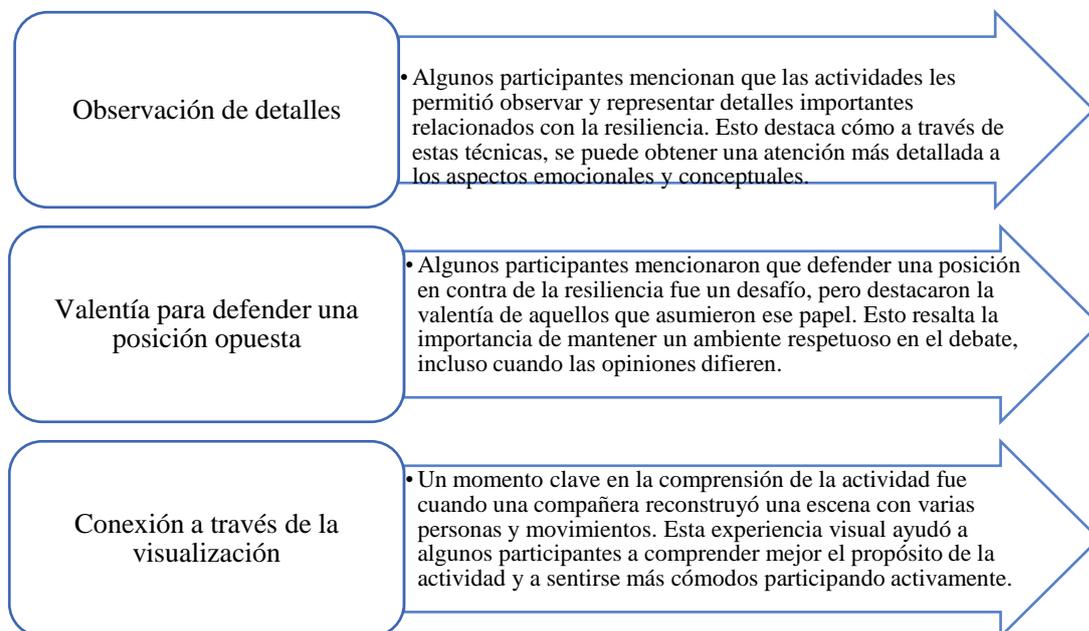


Nota: Elaboración propia.

Figura 16

Criterio de desempeño 5

El desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas y su aplicación en situaciones reales.

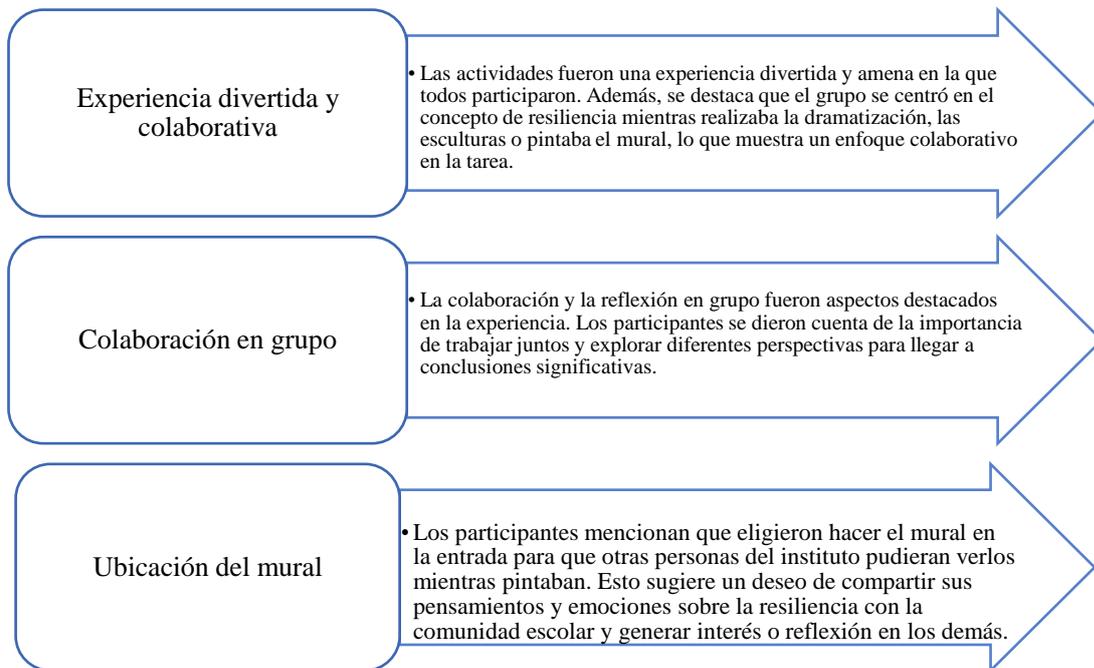


Nota: Elaboración propia.

Figura 17

Criterio de desempeño 6

La capacidad de los estudiantes para colaborar y brindar apoyo mutuo en actividades grupales.

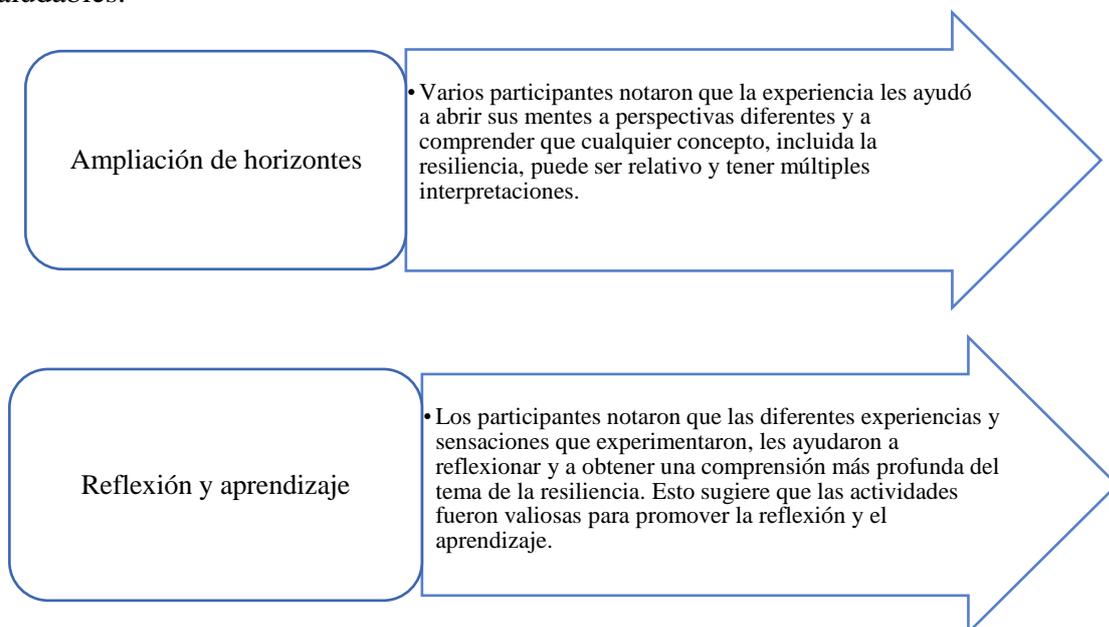


Nota: Elaboración propia.

Figura 18

Criterio de desempeño 7

La mejora en la comprensión de las perspectivas de los demás y la construcción de relaciones saludables.



Nota: Elaboración propia.

Seguidamente y para finalizar este apartado, se transcriben algunas de las conclusiones generales presentadas por los participantes sobre la experiencia:

- Las técnicas me han parecido interesantes, una novedad y nuevas experiencias mientras nos conocemos más a nosotros mismos y a nuestros compañeros. He de confesar que el tema de la resiliencia no lo entendía muy bien. Después de estas actividades ya sí que lo entiendo mejor.
- A mí en particular me ha servido para poder reflexionar que los temas que te puedas encontrar tanto en familias o en diferentes colectivos que puedas tratar, son modelos complejos que se tienen que abordar de diferentes perspectivas tanto a nivel individual como colectivo.
- El grupo tiene mucha fuerza y lo que pretenden con estas técnicas a mí suponer es poder exponer una valoración crítica para llegar a unos puntos en común, que nunca es fácil.
- Me gustó mucho la técnica del "Centramiento" para poder sacar los sentimientos y poder estar más receptivos con las actividades que venían a continuación. Era una manera de conectar con nuestro interior y dejar las preocupaciones aparte para poder sacar el máximo beneficio del taller y focalizar nuestra mente al rededor del tema elegido para trabajar. Las 3 sesiones que estuvimos haciendo esta técnica se me pasaron muy rápidas. Primero empezamos con la relajación y la verdad que tranquiliza y concentra mucho.
- Para mí, la parte buena de estas actividades es que he conocido por primera vez el término resiliencia, he reflexionado sobre este y he debatido sobre sus mejores o peores características.
- Cuando me concentre y empecé a sacar emociones sobre este tema, me sentí muy cómoda y me pareció que esta actividad resulta muy útil y más al finalizarla, ya que ves los resultados y lo que otros compañeros han hecho.

Conclusiones del Estudio

En el presente apartado se dan las conclusiones del trabajo en función de los objetivos planteados y la reflexión sobre el logro de cada uno de ellos.

Se inicia con el primer objetivo específico en donde se pretendió definir resiliencia y su relevancia en el contexto educativo. Para ello, fue requerido revisar la literatura y varios autores, presentando varios conceptos y sus explicaciones, logrando presentar una definición clara del concepto de resiliencia, así como la importancia que tiene en el ámbito educativo. Se ha identificado la resiliencia cómo una capacidad que no solo permite a los estudiantes superar retos y obstáculos, sino que también influye en su satisfacción y éxito en la educación. El plan de intervención muestra cómo a algunos estudiantes, en el inicio les costaba entender el concepto, hasta que durante la ejecución de las técnicas pudieron comprender de que se trata y cómo es aplicable en su vida personal y profesional. Algunos de los autores consultados, fueron Bermejo (2013); Cyrulnik y Anaut (2018); Madariaga (2014); Martin (2017); Navarro (2016); *RAE* (s. f.); Vanistendael (2018), que fueron citados a lo largo de la memoria escrita.

En relación con el segundo objetivo específico, sobre explorar las técnicas comunicacionales que pueden ser empleadas eficazmente para promover la resiliencia entre los estudiantes de bachillerato, en el área de Formación Profesional de Integración Social, se exploraron diversas técnicas comunicacionales que pudieran ser empleadas de manera eficaz para promover el desarrollo de la resiliencia entre la población seleccionada para la investigación, se tomó la decisión de utilizar el role-playing (juego de roles), Sculpting (esculturas) y la técnica del mural, principalmente debido a que estas técnicas contemplan la escucha activa, la expresión emocional efectiva y la comunicación asertiva. Autores consultados para este punto, se tienen a AESFASHU (2017); Fortes y Arrabal (2020); García (2015); Kuan (2017); Peralta y Guamán (2020); Sequeira (2020); Torres (2017); West et al. (2019) y Zamora (2020).

El tercer objetivo específico, referido a aplicar técnicas comunicacionales para el desarrollo de la capacidad de resiliencia en estudiantes de bachillerato, se procedió con el diseño y posterior ejecución del plan de intervención. El plan estuvo estructurado en cinco sesiones, en donde, en la primera y la última se aplicó el cuestionario de TAMAI, nivel III, con

el fin de obtener un diagnóstico inicial sobre los estudiantes en cuanto a las variables de inadaptación personal y social, elementos claves de todo el trabajo. Luego de administrado el instrumento y se explicaron las condiciones del plan a los estudiantes, se ejecutaron las tres sesiones en donde se aplicaron las técnicas de role-playing, Sculpting y mural. Luego de realizadas las actividades mencionadas se volvió a administrar el mismo test mencionado, con el objeto de comparar los resultados y observar si se lograban algunas diferencias. Así mismo, se complementó la recolección de datos, con la solicitud a los estudiantes de entrega de reflexión sobre su opinión de cada una de las sesiones, lo cual le agregó al estudio visiones cualitativas del plan de intervención y el desarrollo de la capacidad de resiliencia. Es de mencionar, que, a lo largo del estudio, se han aplicado las técnicas mencionadas a través del plan de intervención, lo que ha permitido a los estudiantes desarrollar habilidades de resiliencia, así como otros aspectos referidos a cómo gestionar el estrés, adaptarse a situaciones difíciles y mantener relaciones interpersonales saludables. Todos estos resultados se presentaron en el capítulo correspondiente y se refieren al siguiente objetivo.

El cuarto objetivo específico, sobre la valoración de los resultados obtenidos de la aplicación de técnicas comunicacionales para el desarrollo de la resiliencia, se presentaron los resultados desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo. En los resultados se observa mejoras significativas en el bienestar de los estudiantes. Se observó una mejor concentración en las actividades académicas, disminución del estrés y sentirse más satisfechos con las actividades educativas, además de otros elementos que contribuyen con su adaptación personal y social en su entorno educativo y profesional.

Finalmente, se llega al objetivo general del TFM que buscaba analizar cómo el desarrollo de la resiliencia, a través de la aplicación de técnicas comunicacionales específicas, puede contribuir en la mejora del bienestar en estudiantes de bachillerato, del área de formación profesional de integración social. Se puede señalar el cumplimiento de este objetivo, debido a que se ha logrado analizar de manera integral, como el desarrollo de la resiliencia, mediante la aplicación de un plan de intervención con técnicas comunicacionales específicas, podía impactar positivamente en el bienestar de estos estudiantes. Se ha logrado identificar que la resiliencia es una habilidad esencial en el contexto educativo, debido a que contribuye a que los individuos tengan las herramientas para enfrentar los desafíos y adversidades de manera efectiva, promocionando el bienestar emocional y académico de las personas.

Referencias

- AESFASHU. (2017). *Dr. Salvador Minuchin*. Asociación para el Estudio de la Familia y otros sistemas humanos. <http://aesfashu.es/D/post/dr-salvador-minuchin-1/>
- Alba, C., Corzo, R., Neira, I., & Perlaza, D. (2022). *Análisis del estado de salud mental post-pandemia de los estudiantes de grado 11 del Colegio Americano de Bogotá* [bachelorThesis, Psicología - Virtual]. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6872>
- Art Therapy Resources. (2021, agosto 15). Using Art Therapy to Improve your Emotional Resilience. *Art Therapy Resources*. <https://arttherapyresources.com.au/resilience/>
- Ascencio, H. (2022). *Resiliencia en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Lima en pospandemia*. [TFG, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/33029>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la Investigación, serie integral por competencias*. Grupo Editorial Patria.
- Ballén, A. (2019). *La Resiliencia y el graffiti como una oportunidad de auto recuperación en los estudiantes del programa volver a la escuela “procesos básicos”*. <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/2701>
- Bas, M., Camacho, H., Carabantes, D., Luca, M., Dussel, I., Fairlie, A., Ferrante, P., Gallego, G., Herrera, E., Martínez, P., Leopoldo, L., Portocarrero, J., Paúl, S., Francesc, P., Pulfer, D., Sanabria, I., Sanahuja, J., & Jubany, G. (2021). *La educación superior en Iberoamérica en tiempos de pandemia. Impacto y respuestas docentes – UNESCO-IESALC*. <https://www.iesalc.unesco.org/2021/07/06/la-educacion-superior-en-iberoamerica-en-tiempos-de-pandemia-impacto-y-respuestas-docentes/>
- Bermejo, J. (2013). *Resiliencia. Una mirada humanizadora al sufrimiento*. PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.,
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Editorial La Muralla, S.A.
- Castro, D., Taípe, F., Castro, S., & Castro, V. (2021). Estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria. *Revista peruana de investigación e innovación educativa*, 1(3), e20893. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v1i3.20893>
- Cibanal, L., Arce, M., & Carballal, M. (2014). *Técnicas de comunicación y relación de ayuda en ciencias de la salud*. (3ra edición). Elsevier España, S.L.

- Concepto.de. (s. f.). Expresión artística—Concepto, tipos, importancia y características. <https://concepto.de/>. Recuperado 17 de septiembre de 2023, de <https://concepto.de/expresion-artistica/>
- Cyrulnik, B., & Anaut, M. (2016). *¿Por qué la resiliencia?: Lo que nos permite reanudar la vida*. Gedisa Editorial.
- Cyrulnik, B., & Anaut, M. (2018). *Resiliencia y adaptación: La familia y la escuela como tutores de resiliencia*. Gedisa Editorial.
- de la Herrán, A., & Paredes, J. (2013). *Técnicas de enseñanza*. Editorial Síntesis, S.A.
- Dinámicas de grupo*. (s. f.). https://www.udc.es/export/sites/udc/emprego/orientacion/DinamicasGrupo_Ejemplos_cast.pdf_2063069294.pdf
- Ejemplos prácticos de dinámicas*. (s. f.). <https://www.escueladenegociosydireccion.com/documentoscampus/RRHH/SELECCION/Anexos/EjemploPractico.pdf>
- EntreMundos. (2020, noviembre 23). Pintando en Tiempos de COVID-19: El Arte como Homenaje a la Resiliencia Comunitaria durante la Pandemia. *EntreMundos*. <https://www.entremundos.org/revista/cultura/pintando-en-tiempos-de-covid-19/>
- Escuela ELBS. (2022, agosto 2). *¿Qué son las técnicas artísticas?* Escuela ELBS. <https://escuelaelbs.lat/tecnicas-artisticas-tipos-formacion/>
- Esneca.lat. (2021, noviembre 3). *¿Cuáles son las técnicas artísticas en pintura?* *Esneca*. <https://www.esneca.lat/blog/cuales-tecnicas-artisticas-pintura/>
- Farias, I. (2022, julio 4). *▷ La Técnica de la Escultura y de la Escultura Parlanchina en Terapia Familiar Sistémica—PsicoActiva*. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-tecnica-de-la-escultura-y-de-la-escultura-parlanchina-en-terapia-familiar-sistemica/>
- Fortes, A., & Arrabal, M. (2020). *Desafíos de investigación educativa durante la pandemia COVID19. Capítulo 36: Los objetivos de desarrollo sostenible a través del Role-Play y la pedagogía teatral. Propuesta didáctica para contextos educativos no formales. P.347-355*. Dykinson S.L. [https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6697/1/9788413771724%20\(1\).pdf](https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6697/1/9788413771724%20(1).pdf)
- García, A. (2015). Importancia de la competencia argumentativa en el ámbito educativo: Una propuesta para su enseñanza a través del role playing online. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 45, Article 45. <https://revistas.um.es/red/article/view/238191>
- García, A. (2021). Resiliencia de los investigadores en México durante COVID-19.

- Iberoamérica. Experiencias e Investigaciones Durante La Pandemia Covid-19.*
https://www.academia.edu/84223334/Resiliencia_de_los_investigadores_en_M%C3%A9xico_durante_COVID_19
- García, A. (2023). *Resiliencia académica y rendimiento escolar de los estudiantes de Media Vocacional del Instituto Caldas, durante la pandemia por COVID-19* [TFM, Universidad Autónoma de Bucaramanga].
<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/21118>
- Gaspar, A. (2023, abril 8). Técnicas de expresión en el arte. *AVEEC*.
<https://aveec.org/arteterapia/tecnicas-de-expresion-en-el-arte/>
- Gómez, J., Bazurto, J., Saldarriaga, K., & Tarazona, A. (2022). Gestión académica resiliente: Estrategias para el contexto universitario. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 27(97), 11-28.
- González, B. (s. f.). *TAMAI Test autoevaluativo multifactorial de adaptación infantil*. Recuperado 24 de septiembre de 2023, de https://www.academia.edu/29056693/TAMAI_Test_autoevaluativo_multifactorial_de_adaptaci%C3%B3n_infantil
- Guzmán, V. (2022). Efectos del síndrome post COVID-19 en la salud mental en niños y adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(2), Article 2.
<https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.02.001>
- Hernández, P. (2015). *TAMAI. Test autoevaluativo multifactorial de adaptación infantil. Manual* (Séptima Edición). Tea Ediciones, S.A.U.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2015). *Metodología de la Investigación*. McGrawHill.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (Primera). McGrawHill.
- Hurtado, J. (2018, febrero 12). ¿Cómo saber si tu pregunta de investigación está bien formulada? [Blog]. *Investigación holística*.
<http://investigacionholistica.blogspot.com/2018/02/como-saber-si-tu-pregunta-de.html>
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (s. f.). *Estado de Arte en Resiliencia* (Organización Panamericana de la Salud). Organización Mundial de la Salud.
- Kuan, T. (2017). At the Edge of Safety: Moral Experimentation in the Case of Family Therapy. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 41(2), 245-266. <https://doi.org/10.1007/s11013-017-9520-4>
- Lobo, E. (2022). Tendencias educativas postpandemia Covid 19, responsabilidades y retos en

- Latinoamérica. *CIID Journal*, 3(1), 201-215.
- López, E., & Población, P. (2012). *Introducción al Role-Playing Pedagógico* (2da Edición). Desclée de Brouweir, S.A.
- Macías, L. (2023). *La comunicación organizacional para la gestión de las TIC educativas en entornos virtuales de aprendizaje. El caso Universidad de Guayaquil* [Doctoral thesis]. <https://rodin.uca.es/handle/10498/28424>
- Madariaga, J. (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia: Ampliando ámbitos y prácticas*. Gedisa Editorial.
- Martin, N. (2017). *Mejora tu capacidad de resiliencia*. epublibre.
- Martín, X. (2014). El role-playing, una técnica para facilitar la empatía y la perspectiva social. *Comunicación, Lenguaje y Educación*, 4(15), 63-68. <https://doi.org/10.1080/02147033.1992.10821033>
- Moreira, D., Parra, J., Pérez, A., & Pawlowski, J. (2020). Escala de Resiliencia en Estudiantes Universitarios en la Epoca de COVID 19. *Psicolnnova*, 4, 1-24.
- Navarro, I. (2016). *Prepáralos para el futuro. Consejos para desarrollar la resiliencia en el aula y en la vida*. Paidós.
- Palma, M., Hurtubia, V., Acuña, M., & Gil, G. (2021). Resiliencia familiar en situaciones de confinamiento generadas por el Covid-19. *DEDiCA Revista de Educação e Humanidades (Dreh)*, 18, 91.
- Peralta, D., & Guamán, V. (2020). Metodologías activas para la enseñanza y aprendizaje de los estudios sociales. *Sociedad & Tecnología*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.51247/st.v3i2.62>
- Pérez, P., Pérez, H., & Guevara, G. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2), 23.
- Población, P., & López, E. (2013). *La escultura en terapia familiar*. Buenas Tareas. <https://www.buenastareas.com/ensayos/La-Escultura-En-Terapia-Familiar/43568218.html>
- Polett, S., Morales, V., & Iriarte, I. (2020). Apoyo Social y Resiliencia en adolescentes en Situación de Calle. *Revista Liminales. Escritos Sobre Psicología y Sociedad*, 9(18), 33.
- Ponce, A., Calcina, S., Martínez, A., & Vilca, A. (2023). Resiliencia de estudiantes universitarios postpandemia de la COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i3.5391>
- Quispe, R., Pacovilca, A., Vicentina, O., Ureta, R., Camposano, Y., Jáuregui, Ch., & Sánchez, B. (2023). Ansiedad en la era COVID-19: Estado, Rasgo y Resiliencia. *Ansiedad En La*

Era COVID-19: Estado, Rasgo y Resiliencia.
https://www.academia.edu/106456304/Ansiedad_en_la_era_COVID_19_Estado_Rasgo_y_Resiliencia

- RAE. (s. f.). *Definición de educación infantil—Diccionario panhispánico del español jurídico—RAE*. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. Recuperado 6 de junio de 2023, de <http://dpej.rae.es/lema/educaci%C3%B3n-infantil>
- Requejo, M. (2019). Resiliencia en fases de posconflicto: Una revisión teórica de sus métodos de implementación desde las aulas: Resilience in post-conflict phases: a theoretical review about its implementation methods from the classrooms. *Educación y Humanismo*, 21(37), Article 37. <https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3474>
- Resiliencia / Diccionario de la lengua española*. (s. f.). «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 13 de septiembre de 2023, de <https://dle.rae.es/resiliencia>
- Salinas, J., & Villegas, N. (2021). Relación entre resiliencia y calidad de vida en adolescentes. *Polo Del Conocimiento*, 6(3), 2417-2429.
- Santillán, J. (2022). La importancia de la comunicación oral y escrita en el siglo XXI. *Polo del Conocimiento*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i2.3696>
- Sarriá, E., Recio, P., & Molero, F. (2022). Bienestar psicológico en el confinamiento por la pandemia COVID-19: El relevante papel de la resiliencia. *Revista Diecisiete: Investigación Interdisciplinar para los Objetivos de Desarrollo Sostenible.*, 07, 65-83. https://doi.org/10.36852/2695-4427_2022_07.04
- Sequeira, J. (2020). La escultura familiar: Aplicaciones terapéuticas en terapias sistémicas. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(68), 19-30. <https://doi.org/10.38034/nps.v29i68.525>
- St George's British International School. (2021, marzo 24). *La importancia de la resiliencia*. <https://st-georges.britishinternationalschool.com/noticias-st-georges/~board/st-georges-es/post/la-importancia-de-la-resiliencia>
- Torres, A. (2017, julio 25). *La terapia familiar de Virginia Satir: Sus objetivos y usos*. <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-familiar-virginia-satir>
- Vanistendael, S. (2018). *Hacia la puesta en práctica de la resiliencia. La casita: Una herramienta sencilla para un desafío complejo*. Oficina Internacional Católica de la Infancia (bice).
- Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P., & Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y humor*. Editorial Gedisa, S.A.

- West, J., Balog-Way, S., & Phillips, E. (2019, abril 24). *Utilizar la creatividad para lograr el cambio: El arte de la resiliencia*. <https://blogs.worldbank.org/es/voices/utilizar-la-creatividad-para-lograr-el-cambio-el-arte-de-la-resiliencia>
- Yong, M. (2020). *Impacto de la pandemia del COVID-19 en los adolescentes*. https://www.academia.edu/90781811/Impacto_de_la_pandemia_del_COVID_19_en_los_adolescentes
- Zamora, J. (2020). *Proyecto Mural Cooperativo*. Gobierno de Canarias. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ceopanchoguerra/wp-content/uploads/sites/591/2019/11/39-proyecto-mural-cooperativo.pdf>