

LA RESILIENCIA COMO ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN  
EN ADOLESCENTES- DISPOSITIVO DE TALLER

Autoras: Lic. Gabriela Vásquez  
Lic. Alba Picardi

### *Resumen:*

#### *Resiliencia- Adolescentes- Prevención- Taller- Estrategia*

*Dado que la resiliencia promueve respuestas positivas del ser humano en distintas situaciones de adversidad, y pensando a la adolescencia como un momento de cambios que encierran en sí una serie de conflictos; podría plantearse esta etapa vital como terreno fértil para el fomento de la resiliencia. Tomamos el dispositivo del taller como una forma de trabajar la resiliencia con adolescentes, entendiendo al mismo como un espacio de aprendizaje donde el sujeto se hace responsable de su propio crecimiento y en donde las experiencias personales de cada participante tiene una influencia en la acción de los mismos. El trabajo tiene como objetivo demostrar que puede desarrollarse una estrategia preventiva eficaz para las patologías sociales de los adolescentes, aplicando los conceptos generales de resiliencia y fomentando el desarrollo psicológico del adolescente a partir de los distintos ámbitos generadores de resiliencia.*

*Palabras Clave:*

*Resiliencia- Adolescentes- Prevención- Taller- Estrategia*

### *Summary:*

*Knowing that psychological resilience actively promotes positive answers in human beings by making them able to adapt to life's misfortunes and setbacks and taking into account that adolescence is a period of changes which involve a number of conflicts: it is possible to consider this vital stage in life as the appropriate time to build and promote resilience skills. We have considered in this paper a workshop for adolescents to work on resilience, keeping in mind that this is both a learning process where the subjects become responsible for their individual growth and where each individual experience has influence on all other participants. This paper aims at showing that it is possible to develop effective preventative skills for adolescents social pathologies by using general resilient concepts and fostering the psychological adolescents development starting from varied contexts which help build resilience*

*Key Words*

*Resilience-Adolescents -Prevention-Workshop-Strategies*

## ADOLESCENCIA Y RESILIENCIA

### Perspectivas históricas sobre las características y atribuciones de la adolescencia.

En 1991, Lutte hace una revisión de la posición de las edades desde la Antigüedad y destaca que hasta el siglo II a.C en Roma, la vida estaba dividida en tres fases: niñez, edad adulta y vejez. En aquellos tiempos existía la pubertad fisiológica y una ceremonia religiosa imponía la toga viril para marcar el paso del niño a la edad adulta. Los hijos púberes podrían participar en los comicios, acceder a la magistratura e ingresar a la milicia con los mismos derechos y deberes ciudadanos que los adultos.

A partir del siglo II a. C se postergan los derechos del púber, se reconoce la madurez social a partir de los 25 años (año 193 – 192) se fundamenta con la inexperiencia la prohibición de involucrar a los menores en negocios y se limita su participación en cargos públicos. Es así como se genera una nueva clase de edad, en semidependencia de los adultos, que es la que conocemos hasta hoy en día como período adolescente.

En Europa, antes de la Edad Media, el trabajo y la escuela no obedecían a un orden rígido, se podía comenzar la escuela a cualquier edad, la pubertad fisiológica no constituía un hito que separa estadios, los jóvenes tenían la libertad de participar en manifestaciones de la vida adulta, recorrer a pie sus países para quedarse en escuelas y otros lugares. Durante este período y en la época preindustrial, a partir aproximadamente de los 25 años se producía la independencia por el matrimonio y la herencia.

En el siglo XIX la división de la vida en estadios es ya evidente, se consolidan las clases de edad y de pertenencia al grupo social. Cada fase de la existencia se caracteriza por deberes y derechos muy precisos, la sexualidad es reprimida, cambian las costumbres y la moral, se valora el trabajo, el orden y el ahorro.

Se establecen los grados de estudio en escuelas infantiles y universidades. Los jóvenes con escasos recursos económicos que no asisten a la escuela y no encuentran trabajo, comienzan a asociarse en bandas contraculturales, de esta manera surge la preocupación por la delincuencia juvenil. Se considera que la inestabilidad y la emotividad adolescente son causales de actos delictivos.

La adolescencia pasa a ser sistematizada por la medicina y la psicología.

En la primera mitad del siglo XX el énfasis estuvo en lo biológico y lo endopsíquico. No se reconocía mayormente la influencia del medio y se daba a cada estadio del desarrollo sentidos y funciones específicas.

Erikson (1974) propone el concepto de moratoria psicosocial como la estrategia necesaria para la adultez durante el período de preparación juvenil. Los jóvenes son entendidos como los adultos del mañana, definidos por los adultos de hoy. La moratoria enfatiza la adolescencia como un período de transición entre la niñez y la adultez. Los adolescentes son invisibilizados como sujetos sociales pero visibilizados en crisis y cuando causan problemas.

A mediados del siglo XX, Blass (1962), si bien mantiene su teorización en el plano intapsíquico, presenta la adolescencia como un período óptimo para el desarrollo pleno de la personalidad, valoriza la vida sentimental en esta etapa y se ocupa de las diferencias entre los sexos. Comienza así una visión no estigmatizante de la fase juvenil y Piaget (1955) contribuye a ella con sus estudios sobre el desarrollo cognoscitivo, que comporta el reconocimiento de las capacidades del pensamiento adolescente.

La resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes.

Dispositivo de taller

Autoras: Lic. Vásquez, Gabriela y Lic. Picardi Alba

En las últimas décadas del siglo XX, existe menos autoritarismo familiar y mayor confianza en los grupos informales, las organizaciones juveniles pasan a ser mixtas y los anticonceptivos facilitan la libertad sexual.

En las proximidades del siglo XXI, la informática y la imagen pasan a ser relevantes en el acontecer social. La modernización y la globalización incrementan la necesidad de los adolescentes y jóvenes de encontrar los elementos para organizar su comportamiento y dar sentido a su relación con el entorno en las nuevas circunstancias que lo rodean. Ser resiliente se torna una necesidad cada vez mayor.

#### Qué es la adolescencia?

La adolescencia es el período de pasaje que separa a la infancia de la edad adulta. A lo que más se parece es al nacimiento. En el nacimiento, al bebé se lo separa de su madre, cortando el cordón umbilical, pero entre la madre y el hijo había un órgano de vinculación extraordinario, la placenta. La placenta daba todo lo que era necesario para la supervivencia y filtraba muchas sustancias peligrosas que circulaban en la sangre materna. Sin ella, no habría ninguna vida posible antes del nacimiento, luego de este hay que sacarla absolutamente para vivir.

La adolescencia es como un segundo nacimiento que se realizaría progresivamente. Hay que quitar poco a poco la protección familiar, como se ha quitado la placenta protectora. Quitar la infancia, hacer desaparecer al niño, constituye una mutación. Esto causa, por momentos, la impresión de morir. La naturaleza trabaja según su propio ritmo, ya nada es como antes, pero es indefinible.

Ávila – Espada, Jiménez - Gómez y González Martínez destacan que la adolescencia fue definida por muchos autores como una etapa de conflictos que se caracteriza por situaciones de crisis de personalidad y de turbulencia emocional en la que el joven se vuelve más vulnerable y más proclive a ser dañado física o psicológicamente debido al proceso de cambios en este momento vital y a las exigencias que el medio le plantea.

Sin embargo, los autores remarcan que existe otra postura para pensar la adolescencia, que apunta a considerarla no ya como una etapa psicopatológica o generadora de patología, sino como un momento en el cual se transita por numerosos cambios que hacen al crecimiento del sujeto. Lo común en ambas posturas es que el adolescente debe atravesar cambios y situaciones propias de la etapa evolutiva.

La adolescencia constituye un momento esencialmente complejo del ciclo vital, en el cual el joven se confronta con numerosos obstáculos y desafíos.

Palabras claves: los duelos, la agresión y la violencia del adolescente, la búsqueda de la identidad sexual y ocupacional, la autonomía con respecto a su grupo familiar, con la rebeldía que ello conlleva y los conflictos generacionales, entre otros.

La imagen que el psicoanálisis se hace del adolescente parecen ser de dos tipos:

\_ Aluden a la adolescencia como un mundo que se derrumba (el de la Infancia), lo que genera ansiedad, caos, preocupación. El adolescente- en tanto peligroso- no puede, entonces, sino movilizar vivencias ansiógenas, la base de nuestra identidad, nuestras certezas más arraigadas. Ese mundo que se derrumba y agoniza parece semejar a una onda centrípeta que arrastra teorías, instituciones y personas.

\_ La segunda imagen del adolescente alude a su vulnerabilidad, al desamparo, a una piel fresca, el verdadera self.

La adolescencia puede considerarse no tanto un tránsito o una fase en el desarrollo psíquico del individuo, hacia una supuesta madurez, cuanto una transformación en algo

**La resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes.**

**Dispositivo de taller**

**Autoras: Lic. Vásquez, Gabriela y Lic. Picardi Alba**

nuevo que conserva en sí lo antiguo: nunca desaparece la infancia, como nunca se accede a una madurez absoluta.

El adolescente, en tanto que se convierte en adulto desde los puntos de vista sexual e intelectual, continúa siendo un niño desde los puntos de vista social y afectivo, pues se lo considera menor y dependiente, por un lado, y por otro, es incapaz de desligarse afectivamente de los lazos anteriores. De estas contradicciones se desprende una rebelión contra los demás y contra uno mismo, acompañada de una desadaptación, al no encontrar un grupo específico propio al margen de los niños y de los adultos.

La crisis de la adolescencia, que constituye un hecho inevitable, tiene más o menos virulencia según el ambiente que rodea al adolescente, la educación recibida y la concienciación adquirida a través de la misma. La ausencia de esta crisis hay que entenderla como síntoma de alguna anormalidad, ya que el adolescente trata de conocerse a sí mismo y de conocer al otro. Es una tarea difícil, lenta y arriesgada, que cada individuo lleva a cabo según el bagaje de experiencias anteriores y con el contenido que haya podido acumular de imágenes buenas y gratificantes o malas y frustradoras ; con ellas está obligado a realizar una especie de indagación para organizarse como un todo desde el punto de vista de su diferenciación sexual y de su individualización social.

Los actos de iniciación a la vida adulta están preñados de dolor. En este proceso, encontramos el dolor por la pérdida de lo conocido, el mundo de la infancia. Pero también percibimos el dolor a la vista de lo desconocido, la temida adultez. Hay un dolor de la memoria, desfile incesante de lo que se va desvaneciendo en el mundo interno. Y hay un dolor que se manifiesta frente a lo indefinido, ante lo no sabido que acecha desde el mundo externo.

Al alcanzarse este estadio, el joven se encuentra ante las ruinas de su mundo, un mundo propio cargado de fantasías, de juegos, de vivencias irrepetibles. Y junto al desmoronamiento de ese mundo, el joven ve también cómo se desvanecen todas las normas y las leyes que hasta este momento lo habían guiado. Se siente desorientado y busca, infructuosamente, un asidero al que aferrarse. El suelo, seguro hasta ahora bajo sus pies, ha desaparecido sin proporcionarle aún una nueva base. Para recuperar la seguridad perdida, el adolescente debe encontrar un nuevo futuro; por eso se debate trabajosamente, dispuesto a saltar más allá de la línea de sombra delimitada por una infancia de fantaseada omnipotencia y por una ansiada ( y nunca alcanzada) madurez. La línea divisoria se desplaza continuamente, pues la adolescencia es, en definitiva, el estadio de la incertidumbre.

### Resiliencia y adolescencia

“RESILIENCIA” es un concepto que se plantea como un aporte al desarrollo de los seres humanos en el siglo XXI.

En las últimas décadas del siglo XX una nueva dimensión irrumpió en los enfoques de atención de la niñez. La inspiración provino de la propiedad de resistencia observada en los materiales, la resiliencia. Esto impulsó una exitosa metáfora que dio origen a la búsqueda de las fortalezas de las personas frente a la adversidad. La resiliencia fue relacionada con una multitud de factores que promueven respuestas positivas del ser humano en diversas situaciones. Su principal aplicación implica el énfasis en los

factores de avance de la salud y desarrollo para desplazar la mirada patologizante del funcionamiento humano, que buscaba erradicar las disfuncionalidades.

El vocablo resiliencia tiene su origen en el latín, en el término “resilio” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. La resiliencia es un término que proviene de la Física y se refiere a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. Resiliencia significa que se tiene capacidad de resistir frente a situaciones desventajosas, situaciones de riesgo que nos colocan desfavorablemente en alcanzar éxito en la vida. La característica es que esta resistencia no es absoluta ni estable sino que puede variar a través del tiempo y las circunstancias; es el resultado de un balance de factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Es decir, hay momentos en que se puede ser más o menos resiliente y en otros no; es necesario entonces insistir en la naturaleza dinámica de este concepto. Por analogía, en las ciencias humanas se comenzó a utilizar esta palabra para designar la facultad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr salir no solamente a salvo, sino aún transformados por la experiencia.

Esta capacidad probablemente sea tan antigua como la humanidad, y, seguramente fue la única manera que tuvieron muchos pueblos y personas que fueron capaces de resistir frente a la destrucción, y aún así construir algo positivo.

En términos de acción, conviene identificar en la resiliencia dos componentes que la convierten en algo más que desenvolverse con soltura:

- la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad para proteger la propia integridad bajo presión.
- más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles.

Algunas variantes de una personalidad en continua interacción con determinados elementos del entorno pueden desarrollar esta doble capacidad de resistencia y construcción. Esta capacidad, la resiliencia, puede ser latente. En función de las propias vivencias de uno, se convertirá en un proceso activo de resistencia al colapso y revitalización sea cual sea el trance en que se vea una persona. Este proceso dinamiza la capacidad que hemos denominado resiliencia. Los resultados de este proceso se plasman en un desarrollo positivo pese a condiciones de vida difícil

Teniendo en cuenta que la resiliencia, como la mayoría de las facultades humanas, no es un don totalmente innato, ni totalmente adquirido, se trató de identificar cuáles eran los factores que promovían aquella protección ellos son:

- Redes sociales, aceptación sin condiciones del niño y del adolescente. Hay que transmitir el concepto de que la aceptación de la persona no supone la aceptación de sus conductas. Hay que aceptar siempre a la persona. En este camino, más que pensar en intervenciones profesionales hay que incrementar las posibilidades de las redes de contactos informales.
- Descubrir un sentido, una coherencia. Es decir, ayudar a encontrar un sentido a la vida. Aquí entra la enorme importancia de la espiritualidad, vista no como forma de alienación ni como método para escapar a la realidad. La espiritualidad (que no debe ser confundida con la religión) debe permitir, en un contexto cultural determinado, penetrar la realidad con mayor profundidad, hasta realidades que pueden sobrepasar nuestra

experiencia física inmediata. En una era marcada por la tecnología habrá que dar mayor importancia a la formación filosófica de nuestros niños y adolescentes.

- Diversidad de aptitudes sociales, desde el reconocimiento de que el buen desarrollo de las aptitudes personales es fundamental para intervenir en el propio proceso de crecimiento y desarrollo. La participación del niño y del adolescente en múltiples y variadas actividades va a permitir descubrir y desarrollar sus particulares habilidades.
- Fomentar la autoestima. Para ello hay que identificar aquellos factores que actúan en detrimento de la autoestima (férrea disciplina, crítica destructiva, patrones inaccesibles, ironía amarga,...) y de los que la fomentan (animar desde el razonamiento, crítica constructiva, patrones sin demasiado ánimo de perfección,...). El fomento de la autoestima se basa de nuevo en la aceptación de la persona más allá de su conducta y en la capacidad que el adulto tiene para descubrir y resaltar las cualidades positivas que todo adolescente tiene.
- Encontrar un lugar para el sentido del humor. El sentido del humor integra la realidad en la vida y la transforma en algo más soportable y positivo. Para desarrollar el sentido del humor hace falta ser capaces de aceptar los propios errores, confiar en el futuro, ser creativo, imaginar, tomar distancia de los hechos que acongojan. Quien es capaz de reírse de sí mismo gana libertad y fuerza interior.
- Saber jugar. El juego, a todas las edades, supone la capacidad para dar forma, para imponer orden y belleza en el caos de experiencias amargas. El juego permite, además, la expresión de las ideas y conflictos, convirtiendo el entorno en algo que tiene interés.
- Desarrollar un sentido ético. Constituir un sistema de valores, con conocimiento y razonamiento. Una acción urgente es ayudar a los adolescentes a desarrollar sus criterios éticos que les permitan una actuación responsable y respetuosa en el mundo de los adultos.

Entre los aspectos más importantes de la resiliencia, se encuentra el pensamiento crítico, el proyecto de vida y la laboriosidad dado que estos pilares se gestan y se fortalecen en la adolescencia, en función de la maduración cognitiva de esta etapa del desarrollo humano, que se distingue por la habilidad de pensar de manera lógica, conceptual y orientada al futuro. Es decir, por la adquisición del pensamiento abstracto.

#### Pensamiento crítico

Por pensamiento crítico se entiende la capacidad de cada individuo de extraer sus propias conclusiones y cuestionar y evaluar el razonamiento de los otros.

Para el desarrollo del pensamiento crítico se requiere la convergencia de dos elementos: el conocimiento y la práctica. El modo de pensar se ha de traducir en un modo de actuar en la vida. Es importante adquirir habilidad para establecer un correcto juicio de valor de las afirmaciones y de esta manera aprender a elegir mejor y lograr una mejor calidad de vida.

Ennis afirma que el pensamiento crítico es necesario para que en la sociedad puedan existir la creatividad, la democracia y la equidad. Y distingue seis componentes esenciales del pensamiento crítico: la concentración de la atención, la identificación de las razones, la inferencia lógica, el análisis de la situación, la claridad del razonamiento

y la visión de conjunto. En cada uno de ellos, el adolescente desarrolla su habilidad reflexiva mediante pruebas de lógica y criterios de credibilidad y de posibilidad fáctica.

#### Proyecto de vida

El proyecto de vida ha sido definido como la acción siempre abierta y renovada de superar el presente y abrirse camino hacia el futuro. Es una formulación simbólica y cognitiva.

En los estudios de prevención de las conductas de riesgo en los adolescentes, se ha encontrado que aquellos jóvenes que tienen un proyecto de vida presentan menos posibilidades de caer en el consumo de sustancias que los que no han desarrollado dicho proyecto, aunque vivan en el mismo medio social.

Muchas veces vivir una situación traumática desencadena mecanismos de superación.

El descubrirle un sentido a la vida implica la posibilidad de elaborar el propio proyecto de vida.

La capacidad de darle a la vida un sentido y de planificar un futuro está relacionada con el sentido de autonomía y de la propia eficacia, así como con la confianza en que se puede tener cierto grado de control sobre el ambiente. Dentro de esta categoría entran varias cualidades llamadas “factores protectores”: expectativas saludables, dirección hacia objetivos y orientación para alcanzarlos, motivación para los logros, fe en un futuro mejor y sentido de la anticipación y de la coherencia.

El proyecto de vida es un proceso constructivo realizado por el joven que utiliza oportunamente las experiencias anteriores, sus posibilidades y las alternativas concretas que le ofrece el ambiente en cierta etapa de su vida.

La habilidad de planificar como recurso para el desarrollo de la resiliencia

La habilidad de planificar se fortalece en la adolescencia ya que es en esta etapa cuando se adquiere la capacidad de imaginar, reconocer y evaluar las metas que se desean alcanzar.

La posibilidad de planificar favorece el desarrollo de la resiliencia ya que el adolescente siente que gobierna su vida. Aun en situaciones traumáticas, el niño puede usar sus propios recursos para planificar la superación del momento que está viviendo. Es un recurso interno que actúa como factor protector. Se trata de una habilidad que se puede aprender, pero que no es el resultado de una serie de fórmulas sino una forma de superar problemas.

Para poder planificar se debe elegir entre diversas opciones. La posibilidad de planificar en el ser humano depende de su libertad, de su imaginación, de su vocación y de estímulos que le ofrece el mundo en el cual está inserto.

#### Laboriosidad

La laboriosidad se define como aquellas habilidades que le permiten a una persona trabajar diligentemente para realizar una tarea y es habitualmente desarrollada en los años escolares, cuando se adquiere destrezas tanto académicas como sociales.

La promoción de la laboriosidad se desarrolla fundamentalmente en la familia y en la escuela. En la etapa de la adolescencia, la escuela desarrolla un papel fundamental, porque es en ella donde se acentúan los comportamientos que fomentan la laboriosidad: el sentido de la responsabilidad, el autocontrol, el respeto por uno mismo y por los otros, al compartir tareas y responsabilidades con los compañeros, al escuchar a los profesores y a otros estudiantes, al seguir reglas y aceptar la autoridad legítima y razonable.

La resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes.

Dispositivo de taller

Autoras: Lic. Vásquez, Gabriela y Lic. Picardi Alba



## **La Resiliencia como Estrategia de Prevención en Adolescentes.**

### **Dispositivo de Taller**

La resiliencia es un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad. Podemos considerarlo como la configuración de capacidades y acciones que se orientan a la lucha por rescatar el sentido de la vida y el desarrollo frente a la adversidad. Se trata de la posibilidad de resistir y rehacerse. Es por lo tanto, una modalidad de ajuste que, permite tolerar, manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas sin una mayor desviación del curso del desarrollo, con la comprensión adecuada de la experiencia y sus reacciones.

Según la doctora Edith Grotberg las fuentes para desarrollar la resiliencia se basan en tres conceptos o pilares: Yo Tengo, Yo Soy o Estoy, Yo Puedo. La idea de yo tengo significa el comprender que se tiene personas en las cuales apoyarse, personas en quienes se puede confiar y que lo guiarán y cuidarán. En el caso de Yo soy y Estoy, se trata del aprender a respetarse a sí mismo y al prójimo, sea querido por los demás y que esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos. La idea de Yo Puedo, se refiere a la capacidad de hablar sobre sus cosas, de poder buscar la manera de salir de los problemas e encontrar ayuda cuando se lo necesita.

La casita como modelo La construcción de la resiliencia se ha resumido en un acertado esquema que nació en Chile, que ha sido llamado internacionalmente "La Casita" y que ha sido divulgado por Stefan Vanistendael. Sintetiza todos los elementos básicos para edificar esta resiliencia en el niño y el adolescente. En ella cada habitación representa un campo de posible intervención para la construcción o el mantenimiento de la resiliencia. El esquema es aplicable al niño y al adolescente. Pero también, desde una perspectiva de atención a la salud integral, se puede aplicar a un adulto, a una familia, a una comunidad, a un educador, etc.

Si la resiliencia se define como la capacidad humana de salir fortalecido ante la adversidad (Silber, Maddaleno). Se trata de un concepto que invita a replantearnos nuestras actuaciones preventivas hacia el adolescente. Hoy podemos afirmar que sus vidas no están predeterminadas por sus experiencias de infancia: la resiliencia les otorga una nueva oportunidad.

La Resiliencia, propicia modificaciones conceptuales importantes en las ciencias sociales, humanas y naturales asumiendo el componente bio-psico-social-jurídico-espiritual que ilumina y cohesiona los proyectos de avanzada. Conlleva una visión holística, integradora de los dilemas humanos, pues plantea que la activación de factores resilientes en individuos genera también cambios en las familias y comunidades de las cuales hacen parte. La Promoción sugiere que la Resiliencia active los mecanismos protectores sobre eventos críticos y posibilite un equilibrio armónico entre los estados de tensión y estrés naturales a la cotidianidad y los sucesos imprevistos e inesperados que desatan las crisis. Promover Resiliencia es preparar a los sistemas humanos para que fortalezcan la capacidad de enfrentar la adversidad e incorporarla a los proyectos de vida, como un asunto que no detiene el desarrollo integral sino que le permite reencuadres y cambios de perspectiva. El papel del profesional en las experiencias reseñadas, es como facilitador de procesos de cambio que dependen en lo primordial de la motivación y expectativas de la comunidad, familia o individuo, en una mirada

interdisciplinaria que congrega todas las áreas del conocimiento interesadas en promocionar la Resiliencia.

Para que un proyecto tenga éxito se debe asumir una visión diferente del mundo y de la relación de ayuda, sin jerarquías, sino con la activación de los recursos internos que todos los individuos, familias y comunidades tienen para sobrellevar los conflictos y crisis propias de la condición humana. De la gama de propuestas contemporáneas emerge la Resiliencia como una alternativa para garantizar la Calidad de Vida y el desarrollo sostenible y asegurar condiciones adecuadas de supervivencia a las generaciones futuras. La Promoción sugiere que la Resiliencia active los mecanismos protectores sobre eventos críticos y posibilite un equilibrio armónico entre los estados de tensión y estrés naturales a la cotidianidad y los sucesos imprevistos e inesperados que desatan las crisis. Es preparar a los sistemas humanos para que fortalezcan la capacidad de enfrentar la adversidad e incorporarla a los proyectos de vida, como un asunto que no detiene el desarrollo integral sino que le permite reencuadres y cambios de perspectiva. El papel de los agentes de salud es el de ser facilitadores de procesos de cambio que dependen primordialmente de la motivación y expectativas de la comunidad, familia o individuo, en una mirada interdisciplinaria que congrega todas las áreas del conocimiento interesadas en promocionar la Resiliencia.

**Los Talleres de Resiliencia** Las investigaciones sobre resiliencia han cambiado la forma en que se percibe el ser humano: de un modelo de riesgo basado en las necesidades y la enfermedad se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y los recursos que el ser humano tiene en sí mismo y a su alrededor. La palabra taller tiene su origen en el término francés “atelier” que significa estudio, obraje. Históricamente los primeros talleres aparecieron en la edad media, los gremios de artesanos. Se pueden conocer algunos elementos constitutivos del taller:

- Una opción para trabajar en pequeños grupos.
- Una valoración de la participación de los propios sujetos en la responsabilidad de sus propios aprendizajes.
- Una integración de las experiencias personales de cada participante en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Una intencionalidad operativa, es decir, que los aprendizajes adquiridos en el Taller tengan una influencia en la acción de los propios participantes.

Estos talleres potenciarían las siguientes cualidades: la autoestima consistente, la capacidad de relacionarse, la iniciativa, la creatividad y el humor.

El taller es un espacio de aprendizaje, donde el sujeto se hace responsable de su propio crecimiento y en donde las experiencias personales de cada participante tienen una influencia en la acción de los mismos. Es decir el taller constituye una experiencia social en la medida que los participantes interactúan entre sí, entorno a una propuesta específica.

Estos talleres con adolescentes tienen como finalidad crear espacios de encuentro y escucha, en donde ellos puedan, descubrir y desarrollar sus potencialidades y ejercitar su capacidad de afrontamiento frente a situaciones conflictivas, así como brindar alternativas de respuestas saludables frente a la frustración.

El taller se llevaría a cabo mediante distintas técnicas convencionales entre las cuales se encuentra: las técnicas de animación, de grupo, de comunicación, de análisis, de construcción y otras. Teniendo como objetivo principal la participación de los

**La resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes.**

**Dispositivo de taller**

**Autoras: Lic. Vásquez, Gabriela y Lic. Picardi Alba**

adolescentes mediante la utilización de instrumentos en donde se construya un proceso de formación y organización grupal, donde se integre el pensar, el sentir y el hacer.

Por qué Participativo? : por la importancia del acrecentamiento de las relaciones mutuas , que nace en el respeto por si mismo y el otro, tal cual es estimular el bien en el otro, reconociéndolo desde el afecto.

En cuanto al aspecto Creativo se trata de posibilitar las capacidades de producir ideas , gestos , hechos, proyectos insólitos e imaginativos donde puedan descubrir así como percibir problemas buscándoles soluciones nuevas. Ser creativo supone hacerse responsable de los propios procesos vitales , responsable de cada instante y que lo que hoy se puede hacer requiere la atención y la entrega total desde el disfrute y la alegría . Vivir con alegría es vivir más. Nos empuja Savater a vivir la alegría , diciéndonos: “es un sí espontáneo a la vida que nos brota de dentro , un si a lo que somos , a lo que sentimos ser . Quien tiene alegría ya ha recibido el premio máximo y no hecha de menos nada...”

La creatividad es un sí a la vida y un compromiso con la propia existencia .Es libertad responsable en la inacabable tarea de encontrarse consigo mismo y con los otros.

El proceso de taller supone reflexión: se deben suscitar después del juego ,momentos de reflexión para análisis de gestos , palabras , ideas , proyectos evidenciados en el momento lúdico a fin de propiciar conductas resilientes. La educación no sólo consiste en enseñar a pensar ,sino también a aprender a pensar sobre lo que se piensa y este momento reflexivo exige constatar nuestra pertenencia a una comunidad de personas pensantes .El sentido de la vida humana no es un monólogo , sino que proviene del intercambio de sentidos.

El taller se constituye en una experiencia social en la medida en que los participantes interactúan entre sí en torno a una tarea específica. El proceso de conocimiento es asumido por el grupo, el que cuenta con una coordinación de carácter cooperativo que favorece la democracia grupal.

Podemos definir el taller, como tiempo-espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización. La vivencia puede entenderse como el primer paso en el cual se implementarán ciertas técnicas disparadoras con el objetivo de romper el hielo. Esta vivencia puede desarrollarse progresivamente hasta un momento de alto grado de compromiso. En el tiempo-espacio para la reflexión se repiensa acerca del como se sintió la experiencia y qué ideas aporta. Esos contenidos son más emocionales que conceptuales y se dejan en suspenso hasta la siguiente etapa, en la que se busca articular aquél hacer con el sentir para producir nuevas hipótesis que llevarán a la síntesis y conceptualización final.

El espacio del taller se inicia con la presentación de un disparador, a partir del cual se da un proceso de desestructuración, de deconstrucción, para llegar a través de los pasos sucesivos a una nueva estructuración. El taller va generando un proceso educativo, un aprendizaje, pero al mismo tiempo efectos terapéuticos por cuanto aparecen conflictos personales intrasubjetivos que se ponen en juego durante la experiencia y que es posible visualizarlos a la luz de la explicitación, en un ámbito de comunicación y confianza que se facilita en el taller y que ayuda a pensar y co-pensar con el otro.

Cada taller necesita una programación pertinente y previsible, es necesario tener en cuenta al momento de planificar el trabajo:

- 1- Características de las personas que formarán parte del taller, edades, si se conocen, como han sido agrupados, ideologías, genero. Etc.
- 2- Cual es la demanda del grupo, cual es la necesidad, para que se convocó al taller, tener en cuenta en motivo manifiesto pero también el latente.
- 3- Cuales son los objetivos de alcance concreto, que cambios esperan los participantes lograr una vez realizado el taller.
- 4- Planificar el número de encuentros que serán necesarios para cumplimentar la tarea, tener en cuenta cuanto tiempo y cual será la duración de cada encuentro.
- 5- Características del coordinador, contribuye a saber seleccionar las actividades de manera que se pueda sacar el mayor provecho posible de las tareas.
- 6- Características espaciales y temporales.
- 7- Recursos y materiales
- 8- Material bibliográfico adicional
- 9- Técnicas a utilizar, la introducción de técnicas en toda actividad grupal facilita el proceso de integración de los miembros de un grupo, abre la oportunidad de un tiempo reflexivo y permite el desarrollo de un aprendizaje activo. La propuesta de la técnica en un espacio grupal nos reenvía inmediatamente a la idea de juego y creatividad

### **El juego**

El juego es un derecho en la vida del niño. “El hombre es verdaderamente hombre cuando juega”. La situación de juego constituye el puente que le permite transitar de un mundo natural que lo envuelve y del cual aún no se diferencia, al mundo que le es ofrecido, estructurado en normas, pautas, acuerdos tácitos. En este propio mundo tan singular descubre la necesaria presencia de la justicia como norma y la ley como forma de regular la acción comprometida. Sabe que puede elegir, pero percibe que su mismo elegir tiene un límite como es el control que surge de las naturales y necesarias relaciones de convivencia.

Obrar con absoluta libertad y controlarse, innovar y acatar las reglas del juego, mantener la independencia como derecho adquirido y respetar en el otro igual derecho; descubrir y descubrirse, constituye el movimiento pendular del juego en cuanto es por esencia actividad.

La escuela debe estar a favor del juego como parte de sus funciones de socialización, producción de conocimientos y elaboración crítica de otras instancias educativas.

Ciertos rasgos como la atracción, interés, exploración, ejercicio, placer, creación, no definen una actividad especial sino que estarán presentes en cualquiera de estas actividades del hombre, ya sea en el juego, en el aprendizaje o en el trabajo, sin que esto signifique que no puedan diferenciarse.

En el niño, el juego pone en acción todo su potencial, sus habilidades motoras, su relación con las normas, su grado de socialización, su desarrollo mental, tanto intelectual como imaginativo.

\_ El juego nos libera de tendencias nocivas como la agresividad.

\_ El juego es una actividad corpórea y espiritual desinteresada y libre que tiene un fin en sí.

\_ El juego es una actividad vinculada a una normatividad intrínseca, que acontece dentro de un tiempo y espacio determinados.

\_ El juego crea ámbitos nuevos de expresión, comunicación y participación.

\_ El juego estimula el ejercicio de la libertad y permite experimentar el júbilo del arraigo y del sentido.

\_ El juego genera y moviliza actitudes, ya que se trata de una confrontación consigo mismo.

El trabajo que varias organizaciones han venido realizando con niños y adolescentes, para estimular la resiliencia, se centra, en la mayoría de los casos, en tratar de estimular en ellos características de su propia personalidad, de su experiencia de vida y de su entorno, relacionadas con el tener, el ser o estar y el poder.

Se trata de ayudarlos a identificar lo que tienen a su alrededor, lo que ellos son o están en disposición y capacidad de ser o de hacer, y lo que pueden lograr. La estrategia consiste en ayudar a los niños a descubrir esos recursos que tienen dentro de sí mismos y a su alrededor, y a formular, a partir de su descubrimiento, autoafirmaciones suficientemente fuertes como para llevarlos a actuar encaminados hacia su realización personal, y a superar las dificultades cuando ellos sea necesario.

Afirmaciones

YO SOY: Digno de aprecio y cariño

Capaz de sentirme feliz cuando hago algo bueno por alguien y me demuestran afecto.

Respetuoso de los demás.

YO ESTOY: Dispuesto a hacerme responsable de mis actos.

Seguro de que las cosas pueden salir bien a pesar de todo.

YO TENGO: Personas del entorno en quienes confío y me quieren incondicionalmente.

Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo. Personas que me ayudan. Personas que me ponen límites.

YO PUEDO: Hablar sobre mis preocupaciones y temores. Buscar la manera de resolver conflictos. Como buscar ayuda si la necesito. Controlarme, saber cuándo y cómo debo hablar o actuar. Descubrir intereses y habilidades personales.

**Cómo estimularlas a través de técnicas** A continuación algunos ejemplo de cómo estimular las afirmaciones mediante técnicas de animación.

## **YO SOY**

### EL AGUILA REAL

#### Recursos Materiales

- cuento el águila real
- algo para escribir
- papel

La resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes.

Dispositivo de taller

Autoras: Lic. Vásquez, Gabriela y Lic. Picardi Alba

Recursos Humanos

- capacidad de autoestima

Para Qué

- iniciarse en la autoestima

Propuesta

- Todos los participantes son invitados a leer las versiones del cuento de El águila real.
- Cada uno elegirá un personaje del cuento. Se asociarán por personajes iguales y buscarán la forma de encontrar en al vida humana diaria cuando actuamos como ellos.
- Representarán con mímica las actuaciones de la vida diaria

Material ofrecido

El Águila real

Un hombre se encontró un huevo de águila. Se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos.

Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo. Escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, al igual que los pollos. Después de todo, ¿no es así como vuelan los pollos?.

Pasaron los años y el águila se hizo vieja. Un día divisó muy por encima de ella, en el limpio cielo, a una magnífica ave que flotaba elegante y majestuosamente por entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas.

La vieja águila miraba asombrada hacia arriba. ¿Qué es eso?, preguntó a una gallina que estaba junto a ella. Es el águila, el rey de las aves, respondió la gallina. Pero no pienses en ello. Tú y yo somos diferentes de ella.

De manera que el águila no volvió a pensar en ello. Y murió creyendo que era una gallina de corral.

Reflexión

Ser gallina o águila son modos muy distintos de enfocar la propia vida. Volar como gallina o águila son maneras diferentes de ver las realidades cotidianas. La autoestima lleva a considerar el lugar propio de cada uno con defectos y cualidades sin violentar la naturaleza. Estamos en la vida para grandes ideales desde la encarnación de valores altruistas.

**ESCUCHARSE EL NOMBRE**

Elimine los obstáculos y caminen libremente hasta mezclarse bien.

Cierren los ojos y tomen contacto con su cuerpo tocándose.

Recórranlo como si fuese un extraño que lo está tocando y descubriendo.

Date cuenta realmente de cómo es.

Ahora decí tu nombre en voz alta...una y otra vez...repetilo cambiando de volumen, de tono, etc...acompasadamente, musicalmente, como más te guste...

Permanece siempre con los ojos cerrados...Luego de estos minutos de ruido pediré que cada uno diga el nombre de su compañero (técnica anterior) y que lo repita muchas veces utilizando al repetirlo, una entonación acorde con la persona a la que pertenece (tono seco, amable, agresivo, frío, etc.)

Repitan el nombre de si compañero hasta que lo encuentren, manteniendo siempre los ojos cerrados

Lo más interesante de este juego son las reflexiones que podemos hacer luego de haber jugado:

- ¿Que sentían cuando repetían el nombre en medio del ruido?
- ¿Qué sintieron cuando lo oyeron repetirlo por su compañero?
- ¿Sabe cuál fue el origen de su nombre? (Etimológicamente)
- ¿Sabe el origen? (recordando a quién, quién eligió su nombre)
- ¿Está contento con él?

## **YO ESTOY**

### **ISLA DESIERTA**

Reúnanse con alguien a quien le gustaría conocer mejor y siéntense en silencio cara a cara...Tomen cierto tiempo en mirarse realmente uno al otro...note todos los detalles de la cara de esa persona...Tome conciencia de los ojos de esa persona...nariz...boca...mentón...mandíbula...pelo...frente...y regrese a los ojos

Cierre los ojos y conserve la imagen de esa persona

Mírela...¿Es completa su imagen?...note en que detalles su imagen no está clara...ahora abra los ojos nuevamente y mire todas las partes de la cara de su compañero que no estaban clara en su imagen...mírelas realmente a fin de completarla...

Ahora cierre los ojos y, nuevamente, conserve la imagen de esta persona...y vayan juntos a una isla desierta. Ustedes dos están solos en esta isla desierta...mire alrededor y exprese cómo es estar allí.....

¿Cómo es la isla?...Cómo se la imagina?...

¿Qué hace allí?

¿Qué hace su compañero?

¿Cómo interactúan y qué les sucede?...

Continúen con esta experiencia durante algunos minutos más y vean cómo se desarrolla...

Prepárense ahora para dejar la isla desierta...

¿Hay algo que desee hacer antes de abandonarla?...Hagan cualquier cosa que deseen...

Echen un vistazo a la isla...despídanse de ella...

Regresen a su existencia en este cuarto y permanezcan en silencio mientras absorben la experiencia de este ambiente...

Dentro de unos minutos les pediré que abran sus ojos y se contacten con su compañero.

Mírense a los ojos y cuéntense las experiencias en su isla desierta, en primera persona del presente, como si estuviera sucediendo ahora..

## ¿ CUAL ES MI LUGAR?

Para qué:

- Exploración del lugar personal en la familia.
- Posibilidades de cambio del lugar en la familia.

Actividad:

Encontramos una foto de toda nuestra familia...

Observamos qué lugares ocupan unos en relación a otros...

Qué actitudes tienen...

Troquelamos las figuras... de modo que podamos intercambiar los lugares.

¿ Dónde queremos ubicarnos?...

¿ Cómo nos sentimos así reubicados?...

Una vez conformes con este lugar...

Ampliamos...

Damos brillo...

Y observamos detenidamente la fotografía...

Por fin...hemos encontrado un nuevo sitio...

La ubicación deseada en la familia.

## YO TENGO

### 1. EL REGALO DE LA ALEGRÍA

Objetivo: Promover un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo del grupo. Dar y recibir un feedback positivo en ambiente grupal.

Materiales: Papel y bolígrafo, una sala con pupitres según el número de los participantes y se desarrollará con un sólo grupo o varios subgrupos de seis a diez personas; dispondrán de cinco minutos de tiempo por participante.

Desarrollo:

1. El animador forma los grupos y reparte el papel.

2. Luego, hace una breve presentación: "Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras muchas, estamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas aunque tendrían quizás un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo".

3. El animador invita a los participantes a que escriban cada uno un mensaje de este tipo a cada compañero de su subgrupo. Mensaje que tienda a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismo.

4. El animador presenta sugerencias, procurando animar a todos los que envíen un mensaje a cada miembro de su subgrupo, incluso por aquellas personas por las que puedan no sentir gran simpatía. Respecto al mensaje, debe ser muy concreto, especificado y ajustado hacia la persona a la que va dirigido, y que no sea válido para cualquiera; que cada uno envíe mensaje a todos, aunque alguno no le conozca a fondo, en todos podrá encontrar algo positivo; procura decir a cada uno algo que hayas observado en el grupo, sus mejores



momentos, sus éxitos, y haz siempre la presentación de tu mensaje de un modo personal; di al otro lo que tú encuentras en él que te hace ser más feliz.

5. Los participantes pueden si quieren firmar.

6. Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en una caja, dejando los nombres a quienes se dirigen hacia fuera. Se dan a cada uno sus mensajes.

7. Cuando todos hayan leído sus mensajes, se tiene una puesta en común con las reacciones de todos.

**EN UNA ISLA SOLITARIA:**

Objetivos: brindar a los participantes una oportunidad de hablar sobre sí mismos y sobre aspectos significativos de su vida. Ofrece también la posibilidad de fomentar la imaginación, expresar la amistad o dependencia de otras personas, brindar oportunidad de criticar a otros sin herirlos y hablar indirectamente sobre valores.

Consigna: “Imagínate que deberás pasar el resto de tu vida en una isla apartada. En ella no tendrás problemas de satisfacer tus necesidades de comida, vivienda y ropa. Otras seis personas deberán transcurrir el resto de sus vidas junto a ti, personas que tú no conocías anteriormente.”

Deberás determinar:

- Edad, sexo y aspecto de cada uno de ellos.
- Sus cualidades principales, qué les gustaría hacer y que no
- Indicar por qué las elegiste

Como actividad grupal, deben imaginar, ante todo las ventajas y desventajas, dificultades y las posibilidades

que les esperan a la siete personas en su vida en común en la isla.

Variante: Elegir para cumplir cada una de las funciones solicitadas a continuación, a una persona que sí conozcas:

- Elijo a.....en caso de tener que permanecer un largo tiempo en una isla porque.....
- Elijo a.....en caso de necesitar un buen consejo y orientación porque.....
- Elijo a.....en caso de necesitar ayuda en un momento de apremio porque.....
- Elijo a.....para reírme y divertirme con él porque.....
- Elijo a.....para que me defienda en caso de grave peligro, porque.....
- Elijo a.....para que me guarde algo valioso que me pertenece porque.....
- Elijo a.....para guardar un secreto porque.....
- Escribe un nombre y agrega todo lo que te parezca, elijo a.....porque.....

## **YO PUEDO**

**ACTIVIDAD: “ROJOS CONTRA AZULES”**

### Descripción

Con esta actividad se pretende que los participantes aprendan y comprendan la importancia del diálogo y la comunicación como herramienta de resolución de conflictos en los que hay diferencias de intereses.

### Objetivos

**La resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes.**

**Dispositivo de taller**

**Autoras: Lic. Vásquez, Gabriela y Lic. Picardi Alba**

- Valorar la importancia de la comunicación en situaciones de conflictos de intereses.
- Aprender a cooperar en situaciones competitivas tomando conciencia de que cooperando ganamos todos.

#### Contenidos

- Competencia
- Diálogo
- Comunicación
- Colaboración y ayuda con los iguales
- Consenso con el resto de sus compañeros
- Resolución cooperativa de conflictos
- Actitud de escucha
- Actitud abierta a la comunicación
- Respeto ante opiniones ajenas

#### Desarrollo

El juego se desarrollará en varios momentos marcados por el cambio de pautas, dato que no conocerán los participantes en el momento de iniciar la actividad.

Se jugará con cuatro patrullas/equipos por turno; a cada una se le asignará un color (rojo, azul, blanco y negro). Los blancos se colocarán frente a los negros y los azules frente a los rojos, mirando todos hacia el centro. Cada patrulla/equipo escogerá un observador.

El animador llamará a cada grupo por su color y les explicará:

1. Que los rojos y los azules viven en un barrio, y que los blancos y los negros en otro, y que entre los grupos de cada barrio hay rivalidad.
2. En este momento se van a construir casas en los dos barrio y CADA GRUPO QUIERE CONSEGUIR EL MAYOR NÚMERO DE CASAS POSIBLE.
3. Los colores pueden elegir competir o cooperar para conseguir las casas.
4. En cada jugada se reparten como máximo tres casas por barrio. Hay tres posibilidades:
  - Si los dos colores del barrio deciden cooperar, ganan una casa cada color.
  - Si uno coopera y otro compite, el que compite se lleva dos, el que coopera, una.
  - Si los dos compiten, los dos pierden las casas.
5. En cada jugada los grupos tienen dos minutos de debate interno para decidir si cooperan o compiten. Lo que decidan lo escriben un en papel, el otro papel no conoce esta decisión.

Hay tres rondas con esta estrategia. Las casas que no se consiguen se pierden.

Se explica a los equipos que acaba de llegar una carta en la que se informa que van a construir algunas casas más. Al igual que antes, habrá tres rondas, pero en las dos últimas se dobla el número de casas. Las casas que no se consiguen se pierden.

Nuevamente llega una carta y la posibilidad de más casas. En esta ocasión, y para mejorar las dificultades anteriores, se va a permitir cierta comunicación entre los equipos. Cada uno elegirá un negociador, y en las siguientes tres rondas éste puede ir a

**La resiliencia como estrategia de prevención en adolescentes.**

**Dispositivo de taller**

**Autoras: Lic. Vásquez, Gabriela y Lic. Picardi Alba**

hablar con el negociador del otro equipo para llegar a un acuerdo. En la primera ronda se reparten seis casa como máximo y en las últimas dos jugadas se triplica la cantidad de casas (nueve cada vez). Las casas que no se consiguen se pierden.

El animador irá registrando en la pizarra o cartulina lo que gana cada color en cada jugada.

Una vez finalizada la actividad realizaremos una pequeña evaluación por barrios y después haremos una puesta en común. Pueden iniciar la evaluación los observadores de los grupos.

### Materiales

Una pizarra o cartulina, tizas o marcadores, papel y bolígrafos.

#### Observaciones

Si el grupo ha trabajado mucho la cooperación y es un grupo unido y solidario, sería conveniente que los grupos de los dos barrios estuviesen en distintos espacios (habitaciones separadas).

Podemos elaborar las cartas para darle más realismo a la actividad.

Se puede elaborar una guía como ayuda para el observador: poner atención al manejo de la palabra, ¿Todos participan? ¿Alguien lidera o coordina el debate interno? ¿Cómo se toman las decisiones? ¿Se respetan las opiniones de todos? ¿Cómo se elige el negociador?, etc.

### Evaluación

¿Cómo se han sentido? ¿Qué han aprendido? ¿Han participado? ¿Qué estrategias han seguido en la toma de decisiones? ¿Fue fácil cooperar cuando no había comunicación? ¿Y cuando la había? ¿Vieron al otro color como enemigo? ¿Esta imagen varió al negociar?

### ACTIVIDAD: “EL MAPA DE MIS INTERESES”

Objetivos: Que los jóvenes descubran su orientación vocacional. Sean capaces de proyectar para su vida adulta las posibilidades de sus actuales capacidades y limitaciones y puedan confiar en que son capaces de lograr sus propósitos.

Descripción de la Actividad: Cuando una persona nos pide que le describamos un país, la mejor respuesta que podemos darle es enseñarle un mapa y desde allí hacer la descripción. De este modo, "el mapa de tus intereses" es la primera respuesta sobre tu futuro profesional.

Esta actividad, le propone a los jóvenes de un modo sencillo, construir su mapa de intereses, investigando, estudiando, consultando a sus padres, a sus amigos, en el colegio, etc., sobre temas que le interesaban y los que le interesan en la actualidad, logrando de este modo hacer los trazos para que este mapa lo ayude a descubrir su orientación vocacional. Es importante que el acompañamiento que reciba el joven, sea realmente de personas que hayan compartido con él los etapas de su crecimiento; su infancia, su niñez, adolescencia y juventud. Sus padres serán sin duda, los primeros

consultores, pero no debe olvidar a sus maestros y profesores de la escuela, los dirigentes del grupo scout, del club o sus asesores espirituales.

Como primer tarea, el joven completará con toda la ayuda posible, una grilla con tres columnas:

- 1.- Mis actividades preferidas en el pasado.
- 2.- Mis actividades preferidas en el presente.
- 3.- Las actividades que me gustan mucho pero aún no las hice.

En todos los casos, la investigación será dentro de todos los ámbitos en los cuáles el joven ha desarrollado las actividades hasta este momento de su vida.

Con toda la información recopilada en la primer tarea, el paso siguiente será buscar en ella, los temas que estén relacionados entre sí y que han marcado una preferencia en las distintas etapas, para construir una nueva grilla con ellos y que le dará una versión preliminar del mapa buscado.

Como paso final, con la versión lograda del mapa, los jóvenes investigarán sobre una base concreta, las posibles carreras profesionales en las cuales pueden desarrollar estos temas importantes para él, con lo cual podrá luego elegir una carrera que le permita crecer y formarse en base a sus intereses y poder mostrar "el mapa de sus intereses".

## Bibliografía

Alejandro Klein. Adolescencia. Unpuzzle sin modelo para armar. Ed. Psicolibros.2004. Montevideo. Uruguay

Consultor de Psicología Infantil y Juvenil. La Adolescencia. Grupo Editorial Océano. Ediciones Océano Éxito S.A. Barcelona. España.

Francoise Doltó-Catherine Doltó Tolitch. Traducción de Eduardo Gudiño Kieffer. Palabras para Adolescentes o El Complejo de la Langosta.

Dora García. EL Grupo, métodos y técnicas participativas. Colección didáctica.1995.

Gladys Brites de Vila- Marina Müller. Un lugar para jugar. El espacio Imaginario. r. Ed. Bonum. 1990.

Susana Gamboa de Vitelleschi. Descubrir valores jugando. Ed. Bonum. 2003

José David. Juegos creativos para la vida moderna. Editorial Lumen-Hvmanitas.1997

Susana Gamboa de Vitelleschi. Juego por la paz. Ed. Bonum.2003

Aldo Melillo, Elbio Suárez Ojeda, Daniel Rodríguez. Resiliencia y subjetividad. Paidós. 2004

Aldo Melillo, Elbio Suárez Ojeda. Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas. Paidós. 2001

Vanistendael, S. Como crecer superando los percances. Ginebras. Oficina Católica de la Infancia. (BICE). 1996

#### **DATOS DE LAS AUTORAS:**

##### **Lic. Gabriela Vásquez**

M.P: 00483

Profesora y Licenciada en Psicología

Domicilio: Santa María 1078. Bahía Blanca

Teléfono: 154376362

Email: [gvqz@yahoo.com.ar](mailto:gvqz@yahoo.com.ar)

Experiencia Laboral: Clínica Privada Bahiense – Salas Médicas – Consultorio Particular.

##### **Lic. Alba Picardi**

M.P. 00490

Profesora y Licenciada en Psicología

Domicilio: Chile 968. Bahía Blanca

Teléfono: 0291- 154045110

Email: [albangepi@yahoo.com.ar](mailto:albangepi@yahoo.com.ar)

Experiencia Laboral: Docente USAL Psicología Comunitaria. Psicóloga en Centro Barrial. Consultorio Particular.