



Grado en Psicología  
Trabajo de Fin de Grado  
Curso 2015/2016  
Convocatoria Diciembre

**Modalidad:** Propuesta de intervención.

**Título:** Propuesta de intervención para fomentar la resiliencia en menores residentes en Centros de Protección.

**Autor:** María Vanesa García Cabello

**Tutor:** María del Carmen Neipp López

Elche a 1 de diciembre de 2015

## Índice.

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Método	
3.1. Muestra y criterios de selección.....	8
3.2. Instrumentos.....	8
3.3. Procedimiento.....	10
4. Propuesta de intervención para menores.....	11
5. Discusión.....	21
6. Referencias bibliográficas.....	23



## Resumen.

Existe un interés primordial de trabajar la resiliencia desde los servicios de atención a la infancia, por ese motivo se ha desarrollado la siguiente propuesta de intervención. La muestra está compuesta por menores que por negligencia de sus padres han sido puestos bajo la protección de los Poderes Públicos. En la Comunidad Valenciana es la Generalitat la que asume la potestad y facultad de protección de los menores, asumiendo la tutela del menor y la guarda del mismo que se realizará a través del acogimiento residencial o acogimiento familiar. El programa está preparado para fomentar las características resilientes de los menores a través de 20 sesiones durante 10 meses. Se impartirán en el Centro de Protección cada 15 días con una duración de dos horas. Con el objetivo de fomentar la resiliencia se trabajará a través de las siguientes variables: atención plena, creatividad, humor, optimismo, autoestima, motivación, afrontamiento, empatía e inteligencia emocional.

*Palabras claves:* resiliencia, desprotección infantil, programas de intervención y Psicología Positiva.



## **Introducción.**

La protección a la infancia en situación de desprotección infantil ha sido uno de los logros más importantes para la humanidad en los países desarrollados, al asumir el deber de proteger a los ciudadanos más vulnerables en la sociedad, los menores (Síndic de Greuges de la Comunitat Valenciana, 2012).

La Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, recoge todos los derechos de los menores, ya que es obligación de los Poderes Públicos asegurar la protección social, económica y jurídica en la familia y por tanto en los menores. Esta Ley deja muy claro que como principio fundamental se tendrá en cuenta, en primer lugar, el interés por el menor y en segundo lugar, el mantenimiento del menor en el núcleo familiar a no ser que no sea conveniente (Síndic de Greuges de la Comunitat Valenciana, 2012).

Cuando es necesario separar al menor del núcleo familiar porque éste se encuentra en desprotección infantil se procede a un desamparo. Según lo establecido por el Código Civil el desamparo es *“aquella situación que se produce de hecho a causa del incumplimiento, o del imposible o inadecuado ejercicio de los deberes de protección establecidos por las leyes para la guarda de los menores, cuando éstos queden privados de la necesaria asistencia moral o material”* (Generalitat Valenciana, 2011, pp. 40). En la Comunidad Valenciana es la Generalitat la que asume la potestad y facultad de protección de los menores. Ésta asume la tutela del menor y la guarda del mismo que se realizará a través del acogimiento residencial o acogimiento familiar. Estas competencias serán ejecutadas a través de la Dirección Territorial de Justicia y Bienestar Social de la Generalitat, las cuales se localizan una por provincia (Generalitat Valenciana, 2011).

El acogimiento residencial del menor es el ingreso del mismo a un centro de protección, el cual se convierte en su domicilio y donde se cubrirán sus necesidades de alojamiento, manutención, educación y atención integral (Generalitat Valenciana, 2011).

La revisión de estudios relacionados a menores en situación de desprotección infantil muestra que no solo es necesario realizar una intervención para que puedan desarrollarse a nivel personal y también social, sino que, no hay demasiadas propuestas de planes de intervención para trabajar con estos menores. No se puede

caer en la homogeneidad con respecto al maltrato infantil, ya que dependiendo del tipo de desprotección infantil dependerá el tipo de intervención que se deba realizar (Arruabarrena, 2009).

La revisión bibliográfica muestra como desde los servicios de atención a la infancia (Bartau y De la Caba, 2009) hay un interés primordial de trabajar la resiliencia en este contexto (Bartau y De la Caba, 2009; Rosser, Bueno y Domínguez, 2013; Rodrigo, Camacho, Máiquez y Byrne, 2009; Morelato, Carrada y Ison, 2012; Marzana, Marta y Mercuri, 2013; Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997). Como se exponía en el párrafo anterior, es importante la realización de planes de intervención específicos para cada situación problemática. En este caso nos centraremos en menores con padres negligentes a nivel físico, emocional o ambos. Este es un tipo de desprotección infantil que si bien no es en si la percepción que se tiene del maltrato es parte del mismo.

Según lo expuesto en el manual de referencia que utilizan los servicios sociales el maltrato infantil se define como *“cualquier acción no accidental que comporta abuso (emocional, físico o sexual) o descuido (emocional o físico) hacia un menor de 18 años, que es realizada por su progenitor o cuidador principal, por otra persona o por cualquier institución, y que amenaza el adecuado desarrollo del niño”* (Generalitat Valenciana, 2011). La negligencia es una forma de maltrato infantil, nos centraremos en la negligencia física y la negligencia emocional. La primera hace alusión al cuidado del menor con respecto a sus necesidades básicas como es la alimentación, vestido, asistencia médica, seguridad y educación; y la segunda, la negligencia emocional, es la falta de respuestas ante la cercanía e interacción del menor, falta de sentimientos, de amor y afecto por parte de los padres. (Generalitat Valenciana, 2011).

En este programa se trabajará en los casos de desprotección por negligencia de los padres hacia sus hijos, en los cuales se haya procedido a un desamparo del menor y este en un Centro de Protección. El objetivo es fomentar la resiliencia para desarrollar sus habilidades socio-personales. Para esto se trabajará a través de las siguientes variables: atención plena, creatividad, humor positivo, optimismo, afrontamiento, motivación, autoestima, empatía e inteligencia emocional.

Al hablar de resiliencia nos encontramos con una variedad significativa de definiciones, Becoña (2006) realiza en este artículo una revisión sobre el concepto de

resiliencia muy exhaustivo, considerando las definiciones más importantes y actuales sobre este término. La que se considera más aceptada es la definición que da Garmezy (1991), éste la define como *“la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante”* (p. 459). También Masten (2001) tiene una definición similar que es: *“un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo”* (pp. 228). En el caso de Luthar, Cicchetti y Becker (2000) definen la resiliencia como *“un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa”* (pp.543). Tres años más tarde Luthar (2003) define la resiliencia como *“la manifestación de la adaptación positiva a pesar de significativas adversidades en la vida”*.

Desde la Psicología positiva consideran que resilientes son aquellas personas que ante un trauma logran mantener un equilibrio sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana. Esto quiere decir que hay dos aspectos importantes que resaltar, por un lado el individuo resiste el suceso y por otro se rehace del mismo (Bonanno, Wortman et al, 2002; Bonanno y Kaltman, 2001). La Psicología positiva según Vera, Carbelo y Vecina (2006) *“busca comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano”*.

Como se puede observar hay diferentes definiciones, las cuales hacen alusión a la adaptación positiva de las personas ante sucesos negativos que les presenta la vida, por ese motivo se ha elegido fomentar este aspecto tan importante en los menores.

La investigación sobre neurobiología y resiliencia muestran que el aumento de la experiencia positiva mejora esta última, por lo que se considera que la atención plena es una opción para mejorar la resiliencia ya que ha demostrado aumentar la positividad en las personas (Rogers, 2013). Otros estudios también demuestran la influencia de la atención plena en este constructo. (Tomas, 2012; Thompson, Arnkoff & Glass, 2011). Si bien no se han encontrado estudios en el contexto de menores en desprotección, se considera que podría ser una técnica de ayuda no solo para fomentar la resiliencia sino para mejorar el nivel académico.

Cyrułnik (2003) expone que la creatividad es un aspecto que influye en la resiliencia ya que a través de ella se simbolizan situaciones adversas, lo cual lleva a

poder enfrentarlas y superarlas. Wolin y Wolin (1993) definen la creatividad como una capacidad para crear belleza y orden a partir del caos y el desorden.

Según estudios el humor aumenta el bienestar físico y psicológico a la vez que tiene una función de afrontamiento (Kuipier et al., 2004; Oros, 2009). Ante el control del estrés, el sentido del humor se presenta como una perspectiva o visión de vida (Kuipier, Martin, Olinger, & Dance, 1993, Vázquez, 2009) y la risa como una característica que reduce el estrés (Yovetich, Dale, & Hudak, 1990). Según estos autores el humor positivo permite a la persona afrontar situaciones problemáticas porque pone en perspectiva la vida entera.

Las personas con humor positivo suelen ser personas optimistas. Algunos estudios revelan que ser optimista es una característica importante para tener éxito en situaciones estresantes, además de tener una fuerte relación con la adaptación positiva (Ben-Zur et al., 2000; Herman- Stahl & Petersen, 1996). Según Carver, Scheier y Weintraub (1989) los optimistas utilizan técnicas positivas de afrontamiento en vez de evitar situaciones estresantes.

La revisión bibliográfica nos demuestra que la autoestima y el afrontamiento influyen en la capacidad de recuperarse ante una situación adversa. Según Dumont & Provost (1999) la autoestima es un recurso de protección importante que los adolescentes pueden usar ante situaciones vitales negativas y que las estrategias de afrontamiento para la resolución de problemas ayudan a evitar el estrés y la depresión. Para aumentar la resiliencia en los menores es importante dar estrategias de afrontamiento y conocimiento acerca de lo importante que es tener una percepción de uno mismo positiva frente a los desafíos de la vida.

La motivación fue una de las características clave percibida para el éxito académico en adultos que habían sufrido maltrato infantil según lo exponen en su estudio Navarro (2003). Además este autor comenta que el apoyo que recibieron no fue de la familia sino de las personas que intervinieron en su educación académica. Es importante tener en cuenta este factor, ya que la muestra a la que se aplicará el programa no cuenta en general con apoyo por parte de sus familias, por lo que es fundamental que lo encuentren en el centro de protección o en los profesionales que desarrollarán el programa.

Una característica importante en personas resilientes es la competencia social, lo que llevará a la búsqueda de apoyo social adecuada. La competencia social es la capacidad de responder emocionalmente de forma adecuada y es una habilidad que precisa de la empatía (Hein, 2014). Es vital transmitirles a los menores la importancia de la empatía en sus vidas sobre todo para generar una red de apoyo que es fundamental para el desarrollo de la resiliencia. Consideramos importante relacionar esta habilidad con la inteligencia emocional como lo hace Bar-On (1997, 2000) definiendo esta relación como *“la capacidad de ser consciente y comprender las emociones, sentimientos e idea de los otros”*.

La finalidad del trabajo como se ha expuesto en párrafos anteriores es la de fomentar la resiliencia en menores que residen en el Centro de Protección “Alacant” de la Consellería de Alicante. Se trabajarán las variables expuestas y éstas serán evaluadas a través de diferentes escalas y cuestionarios.

## **Método**

Se realizará una Propuesta de Intervención para menores en desprotección infantil por negligencia de sus padres y que actualmente residen en un Centro de Protección.

### *Muestra*

La muestra será de 20 menores con edades comprendidas entre 14 y 16 años que residen en el Centro de Protección “Alacant” de la provincia de Alicante.

### *Criterios de selección*

La selección de los menores se llevará a cabo a través del trabajo realizado por los psicólogos, educadores y demás trabajadores del centro de protección, ya que ellos tienen conocimientos acerca del motivo del ingreso de los menores en el centro.

### *Instrumentos*

Para medir la variable Resiliencia se utilizará la *Escala de resiliencia de Connor- Davidson (Connor- Davidson Resilience Scale, CD-RISC; Connor y Davidson,*



2003). La misma está compuesta por 25 ítems; cada ítems se valorará en una escala de 0 a 4, siendo 0 igual a “no ha sido verdadera en absoluto” y 4 igual a “verdadera casi siempre”. La persona debe responder hasta qué punto las afirmaciones han sido verdaderas durante el último mes. La puntuación total oscila entre 0 y 100, mientras mayor es la puntuación, mayor es la resiliencia (Crespo, Fernández- Lansac y Soberón, 2014).

El Humor se medirá a través de la traducción al castellano realizada por Palomar Lever, Victorio Estrada y Matus García (2011) de la *Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)* de Thorson y Power (1993). La escala original tiene 24 reactivos pero solo se utilizaron 16 porque se consideraron reiterativos a la vez que explicaban poca varianza (Palomar Lever, Victorio Estrada y Matus García, 2011). La escala es de 4 puntos entre totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo. La confiabilidad es de .92.

Se utilizará, en su adaptación al castellano, *la escala de Optimismo del Test de orientación en la vida (LOT-R)* (Scheier et al., 1994). La traducción se realizó por Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998), consta de 10 ítems, con una confiabilidad de .78. La escala de respuesta tiene 4 opciones que va de totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo, con valores de 1 a 4. Las puntuaciones altas indican mayor propensión a mostrar las características que se miden.

Para medir el afrontamiento se utilizará la adaptación española del *Inventario de Estrategias de afrontamiento (CSI)* de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989) traducida por Cano, Rodríguez y García (2007). El Inventario comienza por la descripción detallada de una situación estresante y seguidamente se contestaran 41 ítems en relación a lo descripto.

Se administrará la *Escala de Motivación de logro* de Manassero Más y Vázquez Alonso (1998). Está formada por 22 ítems que se valorarán en una gradación de 1 a 9 puntos.

La *Escala de Autoestima de Rosenberg* consta de 10 ítems, de los cuales cinco son frases enunciadas de forma positiva y 5 de forma negativa. Se evalúan entre 4 puntos de muy de acuerdo a muy en desacuerdo. La consistencia interna de la escala esta entre .76 y .87, con una fiabilidad de .80.

La empatía se evaluó a través del cuestionario en su adaptación española (Mestre Escrivá, Frías Navarro y Samper García, 2004) del *Interpersonal Reactivity Index (IRI)* (Davis, 1980,1983). Consta de 28 ítems que van de 1 a 5, siendo 1 “no me describe bien” a 5 “me describe muy bien”.

Para evaluar la inteligencia emocional se utilizará *Trait Meta-Mood Scale (TMMS)* de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995) en su versión reducida TMMS-24. Contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional con 8 ítems cada una de ellas: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional. En total tiene 24 ítems con una escala de respuesta de 1 a 5, siendo 1 “nada de acuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”.

### *Procedimiento*

### **Descripción General de la propuesta de Intervención.**

Objetivo General:

- ❖ Fomentar la Resiliencia en menores residiendo en Centros de Protección.

Objetivos específicos:

- Mejorar el nivel académico de los menores a través de técnicas de estudio y ejercicios para mejorar la atención.
- Infundir la importancia de fomentar la Creatividad y el humor positivo como estrategia para reírse de uno mismo y para exteriorizar los sentimientos de una forma positiva.
- Fomentar el pensamiento optimista.
- Aprender el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y resolución de problemas.
- Aprender a visualizar sus metas, fomentando la importancia de la motivación para poder alcanzarlas.
- Aprender a conocer la percepción que tienen de ellos mismos (Autoestima)
- Comprender la importancia de la empatía y la inteligencia emocional.

El programa se desarrollará en el Centro de Protección y constará de 20 sesiones grupales repartidas en 10 meses, cada 15 días, de dos horas de duración. Se realizará una sesión al comienzo para administrar los cuestionarios.

Antes de aplicar el programa se pedirá colaboración a los centros educativos de los menores para que informen cuales son las notas académicas al comenzar el programa y al finalizarlo.

Las evaluaciones se realizarán antes, durante y después de aplicar el programa. La atención se evaluará a través de las notas académicas que nos proporcionarán los tutores académicos y la creatividad a través de una narración que tendrán que hacer en la sesión correspondiente y repetirla en la última sesión. El resto de variables (resiliencia, humor positivo, optimismo, motivación, autoestima, empatía e inteligencia emocional, habilidades de afrontamiento) se evaluarán al comienzo del programa, a los cinco meses y al finalizarlo. También se realizará un seguimiento a los tres meses de acabar el programa para valorar si los avances se mantienen o no en el tiempo.

### **Propuesta de intervención para Menores.**

#### **Sesión 1:**

#### **“Administración de cuestionarios”**

En esta sesión se reunirá a los menores para que contesten los cuestionarios de resiliencia, humor, optimismo, afrontamiento, empatía, inteligencia emocional, motivación y autoestima. Se estima que el tiempo empleado para responderlos será de 90 minutos aproximadamente.

#### **Sesión 2:**

#### **“Explicación del programa y del concepto de Resiliencia”**

Objetivo: Tener un primer contacto con los menores y transmitirles información acerca del programa.

Material:

- Video:
  - 1) <https://www.youtube.com/watch?v=dLI-erxJjag>
- Power point.

Contenidos:

Se comenzará con una presentación para conocer los nombres y algo que les apetezca contar, por ejemplo sus aficiones. A continuación se explicará a través de un power point en que va a consistir el programa y luego se dará una pequeña introducción al concepto de resiliencia, a la vez que se pondrá un ejemplo a través de un video.

**Sesión 3 y 4:**

**“Técnicas de estudio y ejercicio de Atención Plena o Mindfulness”**

Objetivo: Al finalizar la sesión los menores serán capaces de aumentar sus conocimientos acerca de técnicas de estudios y la atención plena.

Material:

- Power point.

Contenidos:

Al comenzar cada sesión se pondrá un ejercicio de Mindfulness con una duración aproximada de 15 minutos. Cuando acabe el ejercicio se les pedirá que comenten como se han sentido. Luego se les explicará para que sirve y en que situaciones pueden ponerlo en práctica. Como tarea para casa tendrán que practicar el ejercicio a diario. La finalidad es que puedan concentrarse y prestar atención a sus emociones, sus sensaciones corporales, el ambiente, etc. Con una práctica prolongada esto puede ayudarles a concentrarse mejor en sus estudios y a relajarse ante un momento de ansiedad o estrés. Además se les comentará que en cada sesión del programa se tomarán los primeros quince minutos para realizar este ejercicio.

Después de esto se pasará a presentarles a través de un power point diferentes técnicas para que puedan estudiar mejor. Se les enseñará a resumir, a hacer cuadros y esquemas con el objetivo de facilitarles el estudio. Se considera

necesario disponer de dos sesiones para para que puedan practicar las diferentes técnicas explicadas.

#### Evaluación:

La evaluación de la atención y las técnicas de estudio se realizarán a través de las notas académicas proporcionadas por el colegio.

### **Sesión 5, 6 y 7:**

#### **“Aprender a ser Creativo y a tener humor como técnica de afrontamiento”**

Objetivo: Al finalizar las sesiones hayan comprendido la importancia de poner en práctica estas habilidades.

#### Material:

- Narices de payaso.
- Videos:
  - 1) <https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>
  - 2) <https://www.youtube.com/watch?v=bcRrw4TIGf8>

#### Contenidos:

Comenzaremos las sesiones con los 15 minutos del ejercicio de Mindfulness. A continuación se les pedirá que escriban una narración, lo que se les ocurra, un cuento, un poema, una noticia, es de libre elección, con una lista de palabras que se pondrán en la pizarra.

Lo primero que haremos será pasar el primer video. Con este video se pretende transmitir la idea de que la vida tenemos la oportunidad de crearla y la posibilidad de diseñar el camino que queremos seguir. Se reflexionará sobre el video y se los motivará para que fomenten su creatividad a través de las cosas que les gusta hacer, se les pedirá feedback para ejemplificar como pueden hacerlo.

En la próxima sesión se trabajará el humor positivo y la risa, lo primero que se hará, será pasar un power point explicando cuestiones básicas del humor positivo y la risa. A continuación se hará un ejercicio en el que el profesor se pondrá una nariz de payaso. Se hablará de como una simple nariz de payaso transforma ese momento y se le administrarán narices de payaso a todos los menores para que se las pongan y

se observen unos con otros. Se comentará el ejercicio entre todos y luego se pasará un recorte de la película Pach Adams. Con esta película no solo se quiere transmitir la importancia del humor y la risa sino también que observen que hay niños que la están pasando peor que ellos porque se enfrentan al cáncer.

Por último se hablará de la importancia de los chistes, de aprender a reírse de uno mismo y se dejará un tiempo para que lean chistes proporcionados por el profesor o si ellos saben tendrán la oportunidad de contarlos.

En la siguiente sesión se pasará la película “Pach Adams” y se les pedirá que reflexionen sobre lo que les ha parecido.

#### Evaluación:

A través de la narración se evaluará la creatividad de los menores que luego será comparada con la narración que se les pedirá que realicen en la última sesión, en la cual se utilizará la misma lista de palabras.

### **Sesión 8 y 9:**

#### **“Aprender el camino del optimismo”**

Objetivo: Aprender estrategias para ver la vida de una forma más optimista.

#### Material:

- Videos :
  - 1) <https://www.youtube.com/watch?v=-yITN6-eTHM>
  - 2) <https://www.youtube.com/watch?v=X6vNBMMvur0>
- Power Point.

#### Contenidos:

Las sesiones comenzarán con los 15 minutos del ejercicio de Mindfulness. A continuación se pedirá feedback sobre el optimismo para saber si ellos tienen algún conocimiento sobre este término. Luego se expondrá un power point con cuestiones básicas sobre el tema. Seguidamente se pondrá el primer video, en el cual de manera gráfica y con una explicación muy detallada y fácil de comprender nos explica por ejemplo como aprender a ser optimistas. Se pondrán ejemplos para una mayor

comprensión, además de volver a poner el video en las partes claves para una mayor comprensión de los puntos más importantes.

Para el segundo video se dejará unos minutos para comentarlo. Y se acabará la sesión comentando los videos y respondiendo inquietudes o comentando ejemplos cotidianos de los menores.

En la siguiente sesión primero se realizará el ejercicio de Mindfulness y luego se pasará a explicar un ejercicio que deberán poner en práctica todos los días, es un método propuesto por Martin Seligman con el objetivo de incrementar el optimismo. Consiste en detectar y luego rebatir los pensamientos pesimistas. La idea es poder asumir que las creencias que tenemos sobre un hecho concreto pueden ser refutadas. El rebatimiento consistiría en fundamentar la veracidad de la idea inicial, en demostrar la incorrección de esa idea. (Escuela con cerebro, 2012).

Un ejemplo del método utilizado por Martin Seligman:

*“Adversidad: Mi maestro se ha reído de mí al hacerle una pregunta.*

*Creencias: Se ha reído de mí porque me considera poco inteligente y encima mis compañeros también se han reído de mí.*

*Consecuencias: Me he sentido inútil y avergonzado.*

*Rebatimiento: El hecho de que el profesor se haya reído no significa que me tenga mal considerado. Además, el profesor siempre se está riendo porque tiene un carácter agradable y, seguramente, la pregunta era algo inusual. Y el profesor dedicó un tiempo a responderme.*

*Revitalización: No me siento avergonzado como antes y tampoco inútil.”*

Se les pedirá que pongan ejemplos cotidianos para ejercitar el método. De esta manera estarán aprendiendo una estrategia para fomentar el pensamiento optimista.

**Sesión 10:**  
**“Pase de cuestionarios”**

Esta sesión se dedicará a administrar nuevamente los cuestionarios para obtener una evaluación continuada de los posibles avances que se puedan ir observando en los menores.

**Sesión 11 y 12:**  
**“Estrategias de afrontamiento y resolución de problemas”**

Objetivo: Al finalizar las sesiones los menores podrán tener estrategias y técnicas sencillas para utilizar ante los problemas.

Material:

- Power point

Contenidos:

Se comenzarán las sesiones con los primeros 15 minutos dedicados al ejercicio de Mindfulness. Luego se explicará a través de un power point en qué consisten las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) y los tipos de afrontamiento. La fase educativa de estas estrategias se realizará con ejemplos y de forma didáctica para que los menores no dispersen su atención y se interesen en el tema. A continuación se trabajará con la técnica de rol-playing, representando diferentes situaciones problemáticas, con el objetivo de incitar a los menores a que comenten cuales serían sus estrategias para resolver esos problemas y también a través del modelado enseñarles cuales serían las estrategias que traerían consecuencias positivas y optimistas. La idea también es que pongan en práctica los conceptos y técnicas que han sido transmitidos en sesiones anteriores.

La siguiente sesión se dedicará a explicar el entrenamiento en resolución de problemas. Se utilizará un power point para transmitir los contenidos básicos y la explicación de la técnica utilizada por D´Zurilla y Goldfried (1971), así como sus fases (identificar el problema, describir con detalle el problema y la respuesta habitual, hacer una lista con las alternativas, comprobar las consecuencias y evaluar los resultados). Para practicarlo se pondrán ejemplos y se resolverán entre todos.



## Sesión 13 y 14:

### “Motivación”

Objetivo: Al finalizar las sesiones conocerán en que consiste la motivación y la importancia de la misma para alcanzar una meta.

#### Material:

- Power Point
- Videos:
  - 1) <https://www.youtube.com/watch?v=3Y1Z4yx97kM>
  - 2) <https://www.youtube.com/watch?v=ak8EjMszkVg>
  - 3) <https://www.youtube.com/watch?v=RSUykLfEmVE>

#### Contenidos:

Se comenzarán las sesiones con los primeros 15 minutos para el ejercicio de Mindfulness. Luego se explicará a través de un power point cuestiones básicas sobre motivación. A continuación se pondrá un recorte de la película “en busca de la felicidad” (video 1), en esta película se ve claramente como cuando una persona se propone una meta y se trabaja duro para conseguirla, a pesar de los problemas que surjan en el camino, puede alcanzarla. Luego del video se debatirá sobre las reflexiones de los menores. Seguidamente se pedirá que escriban una meta concreta sobre algo que les haría felices y que luego piensen que deberían hacer para lograrlo. Se preguntará si alguien quiere compartirlo y se debatirá sobre el tema. Esta redacción les ayudará a reflexionar sobre lo que quieren y como pueden conseguirlo.

En la siguiente sesión se pondrá el video número 2, en él no solo podrán ver un claro ejemplo de motivación sino también de optimismo y de lucha por ser feliz. El video es de Lizzie Velásquez, una mujer de 25 años que tiene una enfermedad muy rara y que no puede engordar, además de otros problemas físicos como la ceguera de un ojo. Al finalizar el video se relacionarán los contenidos vistos de motivación con los de optimismo que se enseñaron anteriormente. Se analizarán con detalle los puntos fuertes del video siempre escuchándolos e intentando que participen todos en la reflexión. Seguidamente verán el video número 3 que explica muy bien los diferentes puntos en los que se puede encontrar una persona en su vida y cuáles son las opciones que tiene para conseguir un sueño. Nos parece interesante porque es un video muy gráfico y con muchos ejemplos, para poder comprender mejor no solo la

motivación sino también muchos de los conceptos y estrategias vistas en otras sesiones.

Se pedirá que contesten a una pregunta concreta y se les dará 15 o 20 minutos para hacerlo. La pregunta a contestar es: ¿Qué es lo que me define?

Evaluación:

Recogeremos la redacción sobre la meta y la pregunta que contestaron al final. Luego se les devolverán.

**Sesión 15 y 16:**  
**“La importancia de la Autoestima”**

Objetivo: Al finalizar las sesiones, los menores reflexionen sobre la percepción que tienen sobre ellos mismos y como mejorarla.

Material:

- Video:
  - 1) <https://www.youtube.com/watch?v=fJKjPy3S6pQ>
- Power Point:

Contenidos:

Para comenzar las sesiones se realizará el ejercicio de Mindfulness durante los primeros 15 minutos. A continuación se explicará la temática de la sesión a través de un power point. Se pedirá feedback con respecto a lo que ellos piensan del concepto de autoestima, se profundizará en como poder cambiar la visión actual a una autoestima más positiva. Se darán estrategias para ese cambio y se pondrán ejemplos, con los cuales podrán participar con sus reflexiones. Estas estrategias son:

- Convertir lo negativo en positivo.
- No generalizar.
- Centrarnos en lo positivo.
- Hacernos conscientes de los logros y éxitos.
- No compararse.
- Confiar en nosotros mismos.
- Aceptarnos como somos.
- Esforzarnos para mejorar.

La idea es poner ejemplos en cada momento para que de esa forma el aprendizaje sea claro y sencillo.

En la siguiente sesión, se les enseñará una estrategia muy sencilla y fácil de aplicar para que puedan pensar en cómo conseguir lo que desean y se les invitará a que lo reflexionen y lo practiquen diariamente. La estrategia es:

- Plantearse una meta clara y concreta.
- Establecer las tareas que se deben realizar para conseguirla.
- Organizar las tareas en orden.
- Ponerlas en práctica y evaluarlas constantemente.

Se les dará una serie de ejemplos que entre todos irán construyendo, como puede ser: aprobar un examen.

Para finalizar la sesión verán un video a modo de reflexión sobre una actriz de Hollywood que es de piel negra y de cómo supero su rechazo a ser una persona de color.

### **Sesión 17, 18 y 19:**

#### **“Empatía e inteligencia emocional”**

Objetivo: Al finalizar la sesión conocerán la importancia de la empatía, la inteligencia emocional y la relación que existe entre ambas.

#### Material:

- power point.
- Videos:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y>
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=WY04O7wMkDk>
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=i8M6X89l2Yw>

#### Contenidos:

Comenzaremos las sesiones con los 15 minutos del ejercicio de Mindfulness. A continuación se explicará a través de un power point que es la empatía y se acompañará la explicación con los dos primeros videos para luego comentarlos y que

a través de esos ejemplos entiendan la importancia de poder ponerse en el lugar de los demás. Luego se pondrá el tercer video, en él se explicará una estrategia muy sencilla para aprender a ser empático. Ésta, se podrá poner en práctica en la siguiente sesión que se llevará a cabo en una excursión que se hará a la montaña, para poder conectar con la naturaleza y a la vez hacer senderismo. Esta excursión tiene como finalidad que puedan relacionarse mejor entre ellos y además se realizará el ejercicio de la estrategia aprendida la sesión anterior en un ambiente natural y tranquilo.

La siguiente sesión, en primer lugar preguntaremos como fue la experiencia en la montaña y como se sintieron con el ejercicio de empatía y si lo están poniendo en práctica en su vida cotidiana. Luego, preguntaremos si saben que es la inteligencia emocional, si han escuchado hablar de ella; a modo de resumen les explicaremos la importancia de desarrollar esta habilidad, ya que no solo podrán regular sus emociones y reconocer la de los demás sino también favorecerán la empatía y las relaciones interpersonales.

Les enseñaremos brevemente como pueden fomentar poco a poco esta habilidad a través de una serie de pasos que pueden practicar ellos solos.

- Es importante identificar la emoción que sentimos en un momento concreto y definirla.
- Aprender a identificar la emoción que realmente estamos sintiendo.
- Es importante que aceptes la emoción que te aqueja y que no la juzgues.
- Conoce lo que tu cuerpo te transmite.
- Controla tus pensamientos para poder controlar tu comportamiento.
- Intenta entender el porqué de los comportamientos de los demás y empatiza con él.
- Una técnica sencilla es escribir a diario tus emociones.
- Cuando conoces tus emociones lo siguiente es saber transmitir las de una forma asertiva. (aquí se explicarán los tres estilos de respuesta: asertividad, pasividad o agresividad).

A través del role-playing se escenificarán los tres estilos de respuesta.

Para acabar se pondrá el video número 3 en el que podrán identificar todas las habilidades que se han visto en el programa. Se comentará en forma de debate lo que les ha parecido y se irán identificando cada una de ellas.

## **Sesión 20:** **“Despedida y pase de cuestionarios”**

Objetivo: Tener un feedback sobre lo que les ha parecido el programa.

### Contenidos:

Se pedirá feedback sobre el programa a cada uno de los menores, se les preguntará si sienten que les ha servido, si pondrán en práctica lo aprendido, como se han sentido y si tienen alguna crítica para hacer. Se hará hincapié en la importancia de poner en práctica lo aprendido cada día.

A continuación se procederá al pase de cuestionarios y se les comentará que dentro de tres meses volveremos a pasarle los cuestionarios nuevamente.

### **Discusión**

Con la presente propuesta de intervención se persigue conseguir que los menores residentes en el Centro de Protección logren conocer y practicar, a través de las diferentes estrategias y técnicas proporcionadas, las diferentes formas de fomentar las características resilientes. Según señalan algunos autores en los comienzos, el estudio de la resiliencia se centró en las características personales de los niños (Masten y Garmezy, 1985), como un rasgo de su personalidad. Hoy en día, a través de numerosos estudios han llegado a la conclusión de que es una forma de adaptación que puede aprenderse a través de habilidades y estrategias como las que se plantean en el programa. Por ese motivo considero que este programa, si bien es complejo, porque trabaja diferentes variables; es también muy completo y a la vez práctico.

Cabe mencionar que sería interesante realizar una intervención paralela con los padres de los menores, para conseguir aumentar no solo el apoyo por parte de los mismos hacia los menores, sino también para que aprendan a fomentar las características resilientes en sus hijos. Si bien es una propuesta muy ambiciosa, con la

que se podría llegar a resultados muy beneficiosos para toda la familia, se considera que por los problemas económicos y de recortes de profesionales que actualmente presenta España sería difícil poder aplicarla. Hoy en día son muy pocos los profesionales que trabajan en los servicios destinados a las familias en comparación a la demanda real existente. Igualmente a pesar de las limitaciones, desde los equipos base de los centros sociales municipales se trabaja al mismo tiempo con los padres para que estos menores puedan volver a sus casas. Aunque no se haga un programa específico, si se lleva un seguimiento de los posibles avances que puedan tener los padres de estos menores.

Por ese motivo se pensó trabajar solo con los hijos, ya que fomentando al menor desde su autoestima, motivación, creatividad, optimismo, humor, inteligencia emocional, afrontamiento y empatía podrán conseguir grandes avances para su futuro. Es importante que ellos conozcan estas variables. Muchas veces ni siquiera tienen el conocimiento de que existen otros caminos para transitar en la vida. Estos menores han conocido una vida de pobreza, en algunos casos, de descuido por parte de sus padres no solo de alimentación y necesidades materiales básicas, sino también de cariño y amor. Por eso con este programa queremos transmitirles que pueden conseguir lo que ellos se propongan en la vida y que más allá de la tristeza y la vida que puedan haber tenido en su pasado, eso no quiere decir que están determinados a seguir por ese camino, sino todo lo contrario, que pueden elegir qué vida quieren para su futuro.

Evidentemente no es una tarea sencilla, por eso el programa está desarrollado para que puedan tener una visión general de lo que es cada variable pero una visión más profunda sobre cómo ponerlas en práctica.

Es importante que a través del programa, los menores se sientan reforzados por el psicólogo/a que desarrollará el programa y también por los tutores que están con ellos en el Centro de Protección, ya que podrían encontrar en ellos el apoyo necesario para reforzar sus conductas resilientes y la motivación necesaria para proponerse metas y alcanzarlas. Como se expuso en la primera parte del trabajo, Navarro (2003) en un estudio realizado con adultos que habían sido maltratados en su infancia, descubrió que la motivación para estudiar una licenciatura la recibieron desde el ámbito educativo no del familiar.

Pienso que es necesario promover la resiliencia en los menores a través de la educación y de las técnicas y habilidades planteadas porque no solo estaremos trabajando para que estos menores puedan adaptarse de manera positiva a la sociedad, sino que estaremos trabajando para que estos menores no sigan el patrón de sus padres y que si vuelven con su familia de origen cuenten con más herramientas para afrontar las vicisitudes que estos padres negligentes podrían volver a presentarles.

### Referencias bibliográficas

- Arruabarrena Madariaga, M.I. (2009). Procedimiento y criterios para la evaluación y la intervención con familias y menores en el ámbito de la protección infantil. *Papeles del Psicólogo*, 30(1), 13-23.
- Atienza, F.L., Pons, D., Balaguer, I. & García- Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12 (2), 331-336.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (eds.): *Handbook of emotional intelligence* (pp. 363-388). San Francisco: JosseyBass.
- Bartau Rojas, I. y De la Caba Collado, M.A. (2009). Una experiencia de mejora de las habilidades para la parentalidad y el desarrollo sociopersonal de los menores en contextos de desprotección social. *Intervención Psicosocial*, 18(2), 135-151.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 125-146.
- Ben-Zur, H., Rappaport, B., Ammar, R., & Uretzky, G. (2000). Coping strategies, life style changes, and pessimism after open-heart. *Health and Social Work*, 25, 201-210.
- Bonanno, G.A. y Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734.
- Bonanno, G.A., Wortman, C.B., Lehman, D.R., Tweed, R.G., Haring, M., Sonnega, J. et al. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18 months post-loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1150-1164.

- Cano García, F.J., Rodríguez Franci, L. y García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Esp Psiquiatr*, 35(1), 29-39.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Crespo, M.; Fernández- Lansac, V. & Soberón, C. (2014). Adaptación española de la “Escala de Resiliencia de Connor-Davidson” (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico. *Psicología Conductual*, 22(2), 219-238.
- Connor, K. y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Colegio Oficial de Psicólogos. *Escala de Autoestima de Rosenberg*. Recuperado de: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/Escala%20Rosenberg.pdf>
- Cyrułnik, B. (2003). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. España: Gedisa.
- Davis, M.H. (1980). A multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Davis, M.H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. Recuperado de: <http://publicaciones.umh.es/docview/619399290?accountid=28939>
- D’Zurilla, T.J. & Goldfried, M.R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnorm Psychol*, 78(1), 107-126.
- Escuela con cerebro. Un espacio de documentación y debate sobre Neurodidáctica. (2012). *Aprendiendo a ser optimistas*. Recuperado de: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/03/11/aprendiendo-a-ser-optimistas/>
- Fernández Pinto, I., López Pérez, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24(2), 284-298.



- Ferrando, P.J., Chico, E. y Tous J.M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- Figueroa, M.I. y Cohen Imach, S. (2006). Estrategias y estilos de afrontamiento del estrés en adolescentes. En N. Contini de González (Ed.), *Pensar la adolescencia hoy* (pp. 31-34). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Fonseca Pedrero, E., Paino, M., Lemos Giráldez, S. y Muñiz, J. (2010). Propiedades psicométricas de la Depression Anxiety and stress scales-21 (DASS-21) en universitarios españoles. *Ansiedad y Estrés*, 16(2-3), 215-226.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 459-466.
- Generalitat Valenciana (2011). *El papel del ámbito social en el abordaje de situaciones de desprotección infantil*. Consellería de Justicia y Bienestar Social.
- Habilidad Social (2015). *10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional*. Recuperado de: <http://habilidadesocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>
- Hein, G. (2014). Empathy and resilience in a connected world. The resilience handbook: Approaches to stress and trauma. (pp. 144-155) Routledge/Taylor & Francis Group, New York, NY. Recuperado de: <http://publicaciones.umh.es/docview/1617245302?accountid=28939>
- Herman-Stahl, M., & Petersen, A. (1996). The protective role of coping and social resources for depressive symptoms among young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 733-753.
- Kotliarenco, M.A., Cáceres, I. y Fontecillas, M. (1997). *Estado de arte en Resiliencia*. Santiago de Chile: CEANIM.
- Kuiper, N.A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research (Special issue on Humor and Physical Health)*, 17, 135-168.
- Kuiper, N., Martin, R., Olinger, J., & Dance, K. (1993). Humor, coping with stress, self-concept and psychological wellbeing. *International Journal of Humor Research*, 6, 89-104.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

- Luthar, S. (2003). Preface. En S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. xix-xxi). Cambridge, RU: Cambridge University Press.
- Manassero, M.A. y Vázquez Alonso, A. (1998). Validación de una escala de motivación de logro. *Psicothema*, 10(2), 333-351.
- Marcuello García, A.A. *Autoestima y Autosuperación: Técnicas para su mejora*. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>
- Marzana, D., Marta, E. y Mercuri, F. (2013). De la resiliencia individual a la resiliencia comunitaria. Evaluación de un proyecto de investigación-acción sobre el desamparo social de los menores. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(3), 11-32.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. y Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. En B. Lahey y Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (Vol. 8, pp. 1-52). Nueva York: Plenum Press.
- Mestre Escrivá, V., Frías Navarro, M.D. y Samper García, P. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psicothema*, 16(2), 255-260.
- Morelato, G., Carrada, M. e Ison, M. (2013). Creatividad gráfica y atención focalizada en niños víctimas de maltrato infantil. *Liberabit: Lima (Perú)*, 19(1), 81-91.
- Navarro, G. (2003). The factors of resilience contributing to the academic success of adult survivors of child maltreatment (Order No. AAI3077036). Available from PsycINFO. (620266638; 2003-95013-047). Recuperado de: <http://publicaciones.umh.es/docview/620266638?accountid=28939>
- Oros, L. (2009). El Valor adaptativo de las Emociones positivas. Una Mirada al Funcionamiento Psicológico de los Niños Pobres. *Revista Interamericana de Psicología*, 43, 288-296.
- Otero, J.M., Luengo, A., Romero, E. Gómez, J.A. y Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad*. Manual de prácticas. Barcelona: Ariel Practicum.
- Palomar Lever, J.; Victorio Estrada, A. y Matus García, G.L. (2011). Sentido del humor y optimismo: Un estudio de validación. *Revista Interamericana de Psicología*, 45(2), 123-132.

- Rodrigo López, M.J., Camacho Rosales, J., Máiquez Chávez, M.L. y Byrne, S. (2009). Factores que influyen en el pronóstico de recuperación de las familias en riesgo psicosocial: el papel de la resiliencia del menor. *Psicothema*, 21(1), 90-96.
- Rogers, H. B. (2013). Mindfulness meditation for increasing resilience in college students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 545-548. doi:<http://dx.doi.org/10.3928/00485713-20131206-06>
- Rosser Limiñana, A., Bueno Bueno, A. y Domínguez Alonso, F.J. (2013). Acción e investigación en la intervención psicosocial con menores. *Portularia*, 13(2), 99-108.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. y Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery and self esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1.063-1.078.
- Síndic de Greuges de la Comunitat Valenciana (2012). *La atención a los menores de 0 - 6 años desde el sistema de protección a la Infancia en la Comunitat Valenciana*. Valencia, España: Psylicom Distribuciones Editoriales. [http://www.elsindic.com/documentos/372\\_Atencion%20menores-web.pdf](http://www.elsindic.com/documentos/372_Atencion%20menores-web.pdf)
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220-235. doi:<http://dx.doi.org/10.1177/1524838011416375>
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1993). Development and validation of the multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13-23.
- Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V., Kigal, J.K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognit Ther Res*, 13, 343-61.
- Tomac, M. M. (2012). The influence of mindfulness on resilience in context of attachment style, affect regulation, and self-esteem (Order No. AAI3466687). Available from PsycINFO. (1025844124; 2012-99100-058). Recuperado de: <http://publicaciones.umh.es/docview/1025844124?accountid=28939>

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). *TMMS-24*. Recuperado de:  
<http://www.uned.es/competencias-emocionales/TMMS24%20con%20referencias.pdf>

Vázquez, J.J. (2009). Pobreza en los Estados menos desarrollados: Análisis de diferencias atribucionales entre universitarios centroamericanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 43, 297-308.

Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B. y Vecina Jiménez, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la Psicología Positiva: Resiliencia y Crecimiento Postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49.

Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books. Nueva York, E.E.U.U.

Yovetich, N., Dale, A., & Hudak, A. (1990). Benefits of humor in reduction of treatment-induced anxiety. *Psychological Reports*, 66, 51-58.

