

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## CENTRO DE POSGRADOS

### PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA MENCIÓN PSICOTERAPIA COHORTE 2022

**Tema:**

---

“Terapia comunitaria integrativa y el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios”.

---

Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Cuarto Nivel de  
Magister en Psicología Clínica, Mención Psicoterapia

#### **Modalidad Del Trabajo De Titulación: Proyecto De Desarrollo**

**Autora:** Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional Guadalupe Margarita Guzmán

Ramírez

**Director:** Doctor Diego Tapia Figueroa

Ambato – Ecuador

2023

## APROBACION DEL TRABAJO DE TITULACION

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad/Centro

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por Lic. Angela Priscila Campos Moposita. Mg, e integrado por las señoras: Psi. Cli. Paola Silvana Valencia Medina. Mg, y Psi. Inf. Cristina Mariela Lara Salazar Mg. designados por la Unidad Académica de Titulación del Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: “Terapia comunitaria integrativa y el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios”, elaborado y presentado por la señorita Psi. Edu. Guadalupe Margarita Guzmán Ramírez, para optar por el Título de cuarto nivel de Magíster en Psicología Clínica mención Psicoterapia; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

-----  
*Lic. Angela Priscila Campos Moposita. Mg.*

**Presidente y Miembro del Tribunal**

-----  
*Psi. Cli. Paola Silvana Valencia Medina. Mg.*

**Miembro del Tribunal**

-----  
*Psi. Inf. Cristina Mariela Lara Salazar. Mg.*

**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: Terapia comunitaria integrativa y el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios, le corresponde exclusivamente a: Psi. Edu. Guadalupe Margarita Guzmán Ramírez, Autora bajo la Dirección del Doctor Diego Tapia Figueroa director del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
Psi. Edu. Guadalupe Margarita Guzmán Ramírez

c.c.:1804743274

**AUTORA**

-----  
Doctor Diego Tapia Figueroa

c.c.: 1707257935

**DIRECTOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

.....

Psi. Edu. Guadalupe Margarita Guzmán Ramírez

c.c.:1804743274

AUTORA

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DERECHOS DE AUTOR .....	iii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	iv
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	viii
DEDICATORIA .....	ix
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
CAPÍTULO I .....	12
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	12
1.1.    Introducción.....	12
1.2.    Justificación.....	15
1.3.    Objetivos.....	18
1.3.1.  General .....	18
1.3.2.  Específicos .....	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO.....	19
a)    ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	19
b)    FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	24
CAPÍTULO III.....	32

MARCO METODOLÓGICO.....	32
3.1. Tipo de investigación.....	32
3.2. Población y muestra.....	32
3.3. Prueba de Hipótesis - pregunta científica .....	35
3.4. Aspectos éticos y de genero.....	35
3.5. Responsabilidades del investigador .....	36
3.6. Responsabilidad del participante .....	38
3.7. Procedimientos para la recolección de información .....	38
3.8. Procedimientos para el análisis e interpretación de resultados .....	43
CAPITULO IV.....	44
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	44
4.1 Resultados.....	44
Tabla N°1. Frecuencia de las variables sociodemográficas .....	44
Tabla N°2. Resiliencia-pretest .....	45
Tabla N°3. Resiliencia-postest.....	46
Tabla N°4. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk.....	46
Tabla N°5. Prueba t de Student para muestras emparejadas .....	47
4.2 Discusión.....	47
CAPÍTULO V.....	50

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS .....	50
5.1 Conclusiones .....	50
5.2 Recomendaciones .....	51
5.3 Bibliografía.....	52
5.4 Anexos .....	56
CAPÍTULO VI.....	63
PROPUESTA.....	63
6.1. Título.....	63
6.2. Descripción .....	63
6.3. Desarrollo de la propuesta .....	64
6.4. Plan de contingencia frente a situaciones adversas.....	65

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla N°1. Metodología Terapia Comunitaria Integrativa .....	42
Tabla N°2. Frecuencia de las variables sociodemográficas .....	44
Tabla N°3. Resiliencia-pretest .....	45
Tabla N°4. Resiliencia-postest .....	46
Tabla N°5. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk.....	46
Tabla N°6. Prueba t de Student para muestras emparejadas .....	47

## AGRADECIMIENTO

*Agradezco infinitamente a la vida por darme la oportunidad de construir cimientos fuertes de conocimiento y permitirme conocer personas excepcionales que van llenando de alegría y sabiduría mi existencia.*

*A mi familia por el apoyo y sabiduría que imparten todos los días en mí. De igual manera a mis docentes, quienes con su paciencia ayudaron a fortalecerme de conocimiento en mi noble profesión. De forma muy especial agradezco al Doctor Diego Tapia Figueroa por la generosa disposición de guiarme con su vasto conocimiento en este hermoso camino de la investigación.*

*A la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, carrera de Psicopedagogía, institución que me abrió las puertas para realizar mi trabajo de investigación y me dio todas las facilidades para lograr los objetivos de mi investigación, a los estudiantes de segundo semestre de Psicopedagogía, quienes con todo el entusiasmo colaboraron de manera libre y voluntaria en mi trabajo.*

## **DEDICATORIA**

*La presente investigación está dedicada a Dios, quien me llevó por los caminos correctos para lograr este objetivo en mi vida profesional.*

*A mis padres, hermanos y sobrinos por su constante apoyo emocional y por ser mi fuente de fortaleza en los momentos más desafiantes de esta travesía. La fe que depositaron en mí y su aliento inquebrantable fueron un faro de esperanza en este hermoso camino.*

*A mi mejor amiga quien siempre me recordó la importancia de perseguir mis sueños y luchar por cumplir mis metas.*

*En última instancia, este trabajo está dedicado a todos aquellos que creyeron en mí y me alentaron a dar lo mejor en cada objetivo que me planteaba.*

*Gracias por ser mi fuente de inspiración y motivación*

*Con amor, Guadalupe Margarita Guzmán Ramírez*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, MENCIÓN PSICOTERAPIA**

**COHORTE 2022**

**TEMA:**

TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA  
RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**MODALIDAD DE TITULACIÓN: Proyecto De Desarrollo**

**AUTORA:** Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional Guadalupe Margarita Guzmán  
Ramírez

**DIRECTOR:** Diego Tapia Figueroa, PhD.

**FECHA:** Trece de noviembre 2023

## RESUMEN EJECUTIVO

En el ámbito de la Psicoterapia y de la Salud la Terapia Comunitaria Integrativa y el fortalecimiento de la resiliencia son dos variables de gran importancia, es por ello que el presente trabajo tuvo como objetivo establecer la eficacia de la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa para el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios.

Este es un estudio cuantitativo, cuasiexperimental. Se realizó en la Universidad Técnica de Ambato, con una muestra de 39 estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de segundo semestre. Para medir la resiliencia en el pretest y post-test se utilizó la “escala de resiliencia de Wagnild y Young”. La información obtenida fue analizada con la ayuda del software estadístico SPSS. También para el análisis de las hipótesis se utilizó la prueba de Chi-cuadrado.

Los resultados que se obtuvieron luego de la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa fueron positivos, ya que las comparaciones entre el pretest y posttest mostraron valores superiores con respecto a la resiliencia. Estos hallazgos muestran que la Terapia Comunitaria Integrativa aporta significativamente en la salud mental y fomenta el bienestar emocional entre los grupos.

**DESCRIPTORES:** BIENESTAR PSICOLÓGICO; ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS; FACTORES DE PROTECCIÓN; INTELIGENCIA EMOCIONAL RESILIENCIA PSICOLÓGICA.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Introducción

La presente investigación pretende contribuir al fortalecimiento de resiliencia en estudiantes universitarios utilizando la Terapia Comunitaria Integrativa (TCI). Partiendo del quehacer universitario en donde se visualiza situaciones de estrés constante que parecen imposibles de resolver. Dicho esto, la resiliencia tiene una correlación entre el individuo y su entorno, consecuentemente, estos dos elementos se deben trabajar de forma simultánea para obtener resultados óptimos en el individuo (Munist et al., 1998; Pérez-Pérez et al., 2022).

Por un lado, la TCI como un espacio comunitario en donde el grupo expone su malestar frente a un problema en común. Para lograr ese objetivo, la TCI se basa en 5 fases: acogida, elección del tema, contextualización, problematización y cierre (Inarai-Alves et al., 2021). Un elemento de relevancia en la TCI son los vínculos afectivos y sociales, los mismos que se crean a partir de la escucha activa por parte los participantes lo cual deriva en un sentido de pertenencia y de empatía entre sus miembros (Barreto et al., 2015).

Por otro lado, está la resiliencia, que es un conjunto de recursos que desarrolla el individuo para mantenerse en equilibrio al momento de enfrentarse a situaciones adversas, pese a estar expuesto a factores de riesgo (Uriarte Arciniega, 2005). Otro concepto sobre la resiliencia menciona que no solamente es una habilidad individual, también se puede desarrollar dentro de una comunidad que está expuesta a una misma amenaza, esto permite fortalecer las capacidades de los individuos con un sentido de pertenencia hacia su comunidad (UNICEF, 2013).

Para (Institute of HeartMath, 2014) la resiliencia es la capacidad en donde una persona cumple tres fases para enfrentarse a situaciones adversas; preparación, recuperación y adaptación.

Estas fases son primordiales para evitar el desgaste emocional que provoca una situación difícil o nueva. También se ve favorecida la flexibilidad mental lo que conlleva a un mejor manejo de las emociones. Otra de las consideraciones importantes que este autor menciona, es que la resiliencia se puede considerar como la energía disponible de una persona para las actividades diarias, por lo que es importante saber usarla en lo físico, mental, emocional y espiritual.

La problemática de la presente investigación radica en diciembre de 2019, donde el SARS-CoV2 surgió por primera vez, lo que desembocó en un cambio de vida radical a nivel personal, social y económico, esto provocó en la población sentimientos de miedo, incertidumbre y ansiedad (Lozano-Díaz et al., 2020). En la mayor parte de países de Latinoamérica la pandemia agudizó las brechas en sectores estratégicos como la vivienda, educación, trabajo y salud. Por ello es importante el trabajo en comunidad, ya que permite formar redes de apoyo donde se incluyen todo tipo de personas y así, aportar a la salud comunitaria (Franco, 2022).

Estudios realizados en la Universidad de Victoria en Australia mostraron un nivel negativo de resiliencia entre sus estudiantes, siendo las conductas depresivas las que prevalecen. Esta investigación recomienda a las autoridades que actúen con prontitud en un programa para promoción de la salud mental entre sus estudiantes (Vega-Intriago et al., 2021).

Estos estudios tiene similitud con la investigación realizada por Wu et al. (2020), donde sostiene que el periodo de la universidad es una transición importante en la vida de una persona, especialmente en los dos primeros semestres, donde mantener las relaciones interpersonales y la presión académica derivan en problemas psicológicos. Revisiones sistemáticas muestran una prevalencia en trastornos mentales como la ansiedad y depresión a nivel mundial. Por ello la importancia del estudio de la resiliencia en estudiantes universitarios abrirá un camino para crear espacios y planes estratégicos en donde se dé prioridad a la salud mental (Brito & Ureche, 2019).

Asimismo, la UNICEF en su Plan Estratégico “Nuevas Ambiciones para el 2030” realizó una consulta a más de 214.000 niños y jóvenes en 30 países a través de una plataforma virtual en donde manifestaron sus principales problemas a nivel personal, familiar y social. La problemática que más sobresalió fue la salud mental ya que expresaron que las relaciones familiares empeoraron a partir del confinamiento por la pandemia de SARS-CoV2 (UNICEF, 2022).

Tomando como principal precursor de la TCI a Adalberto Barreto (Pinheiro et al., 2021), los inicios de esta terapia se dan hacer poco menos de 20 años en Brasil, sin embargo, esta terapia llega por primera vez al Ecuador en 2014 con la fundación MUYUMPA, la primera población con la que se trabajó fueron estudiantes universitarios, donde se enfocaron en la adaptación de los jóvenes a la nueva vida universitaria. El proyecto tuvo resultados positivos en sus primeros grupos, sin embargo, fue cancelada por falta de presupuesto por parte de la universidad (Ledesma & Vargas, 2018).

En los últimos cinco años las investigaciones y proyectos realizados sobre la TCI en Ecuador se han hecho en universidades de Quito como planes piloto. En la ciudad de Quito tuvo un gran impacto, tratando temas sensibles como la violencia contra la mujer, con el proyecto “No más Ecuador” llevado a cabo por lo estudiantes de la Pontificia Universidad Católica y la Universidad Central del Ecuador. En este abordaje se trabajó con un Seminario Taller “Metodología de Trabajo Grupal y Comunitaria” dirigido a los habitantes del barrio “La Forestal”. Los resultados obtenidos luego del trabajo de 12 sesiones fueron significativos, los habitantes mencionaron sentirse apropiados con las experiencias de sus pares y al mismo tiempo confiados de compartir sus difíciles experiencias. Las ruedas comunitarias aportaron a una mejor ambiente comunitario y la empatía entre el grupo (Ledesma & Vargas, 2018).

Pese a los buenos resultados obtenidos en comunidades, no se ha logrado replicar en otras universidades, esto sucede principalmente por la limitada disposición de tiempo de los participantes. Por esta razón el presente trabajo es relevante porque es una terapia que favorece el manejo de grandes grupos, lo que es beneficioso para conseguir resultados positivos que ayuden a mitigar el sufrimiento psico-emocional y fortalecer las redes de apoyo social, logrando fortalecer la resiliencia en estudiantes universitarios (Inarai-Alves et al., 2021).

La base de esta investigación reside en la necesidad de abordar la resiliencia en el contexto universitario, una esfera crítica dada la complejidad de los desafíos académicos y personales que enfrentan los estudiantes universitarios. La elección de medir la resiliencia con un pretest y postest después de la implementación de la TCI responde a la intención de cuantificar el impacto real de esta intervención terapéutica.

La formulación de la pregunta de investigación destaca la esencia misma del estudio, centrando la atención en la evaluación de la eficacia de la TCI. Este enfoque no solo busca entender el impacto de la terapia en la resiliencia de los estudiantes universitarios, sino que también pretende establecer un marco para la generación de conocimiento aplicable en la mejora de las intervenciones psicoterapéuticas dentro del ámbito universitario. Por lo cual, esta investigación se plantea la siguiente pregunta:

¿Qué tan efectiva es la Terapia Comunitaria Integrativa para fortalecer la resiliencia en estudiantes universitarios?

## **1.2. Justificación**

La presente investigación reviste su importancia al abordar el fortalecimiento de la resiliencia en contextos donde la aplicación de la TCI ha demostrado tener un impacto significativo. Esto facilita el desarrollo de un mayor control sobre la vida de los participantes y

contribuye a la adopción de una perspectiva optimista frente a las adversidades, aspectos que se han destacado como resultados positivos de la TCI en estudios previos (Uriarte Arciniega, 2005).

Es conveniente llevar a cabo este trabajo porque mediante la aplicación de la TCI se logra impactar positivamente a un mayor número de participantes independientemente de su nivel económico, social, cultural o étnico. Este enfoque permite a los participantes desarrollar habilidades para afrontar con éxito las adversidades cotidianas, al centrarse en el fortalecimiento de la resiliencia mediante la utilización de los recursos inherentes a la historia de cada participante (Inarai-Alves et al., 2021).

La relevancia social de la presente investigación menciona que la TCI está presente en más de 24 países de Latinoamérica, Europa y África, sus bases se fundamentan en el diálogo y promueven la reintegración social y la interacción colectiva, de esta manera la TCI representa notables impactos en la promoción de la salud mental (Guimarães Lemes et al., 2020). Con respecto a los participantes del estudio promueve una mejor convivencia en el aula (docentes y estudiantes), lo que permite un ambiente propicio para el desarrollo de los futuros profesionales. Así mismo, tiene repercusiones a nivel familiar ya que la TCI promueve espacios de diálogo y la capacidad para expresar sentimientos que generalmente han aprendido a guardar (Ledesma & Vargas, 2018).

Esta investigación tiene beneficios en el ámbito individual ya que demuestra mejorar la resiliencia y el bienestar emocional de los participantes. Del mismo modo proporciona a las comunidades un ambiente propicio para la colaboración y apoyo mutuo, favoreciendo las dinámicas sociales y formación de redes de apoyo de calidad. Con respecto a los estudiantes universitarios de la carrera de Psicopedagogía (Universidad Técnica de Ambato) facilita el

fortalecimiento de la resiliencia y con ello desarrollar soporte emocional con sus semejantes utilizando sus propias herramientas, tanto intrínsecas como extrínsecas.

En el Código de Ética de la Universidad Técnica de Ambato en el Artículo 9 Responsabilidades Generales a todos los Integrantes hace mención a que se motive y reconozca espacios éticos y positivos en el entorno universitario, sin embargo, en el documento no se desarrollan planes focalizados en el desarrollo psicoemocional del estudiante en cada facultad, lo que nos permite a través de la TCI desarrollar un grupo amplio de estudiantes con resiliencia y mediante redes comunitarias trabajadas desde el ambiente áulico (Comité de Ética, 2018).

La siguiente investigación da un aporte teórico-práctico para mejorar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios aplicando la TCI, misma que es una técnica novedosa ampliamente utilizada en Brasil y recientemente introducida en Ecuador (Ledesma & Vargas, 2018). La TCI abarca a un número amplio de participantes, quienes tiene un espacio para expresarse y ser escuchados por el grupo, los mismos que durante la terapia toman el rol de terapeutas (De Moura et al., 2012).

La investigación garantiza que se pueda replicar en diferentes poblaciones, grupos etarios, e incluso de comunidades con un nivel educativo básico. Esto se debe a que la TCI se centra en los conocimientos inherentes de cada individuo, estimulándolos a tomar conciencia de su potencial humano en cualquier contexto (Barreto et al., 2015).

Por último, cabe mencionar que la presente investigación se basó en la línea de investigación de la Universidad Técnica de Ambato del programa de posgrado Maestría en Psicología Clínica (Psicoterapia) bajo la sub línea Atención Basada en la Comunidad. Esto guarda relación con la TCI, ya que ambos enfoques reconocen la importancia de centrar el trabajo en base

a las comunidades, el mismo que es tomado como un elemento fundamental para abordar los desafíos de la salud mental.

### **1.3.Objetivos**

#### ***1.3.1. General***

Establecer la eficacia de la Terapia Comunitaria Integrativa como intervención para fortalecer la resiliencia en estudiantes universitarios.

#### ***1.3.2. Específicos***

- Identificar el nivel de resiliencia en los estudiantes universitarios mediante el Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young previo a la aplicación de la terapia.
- Aplicar la Terapia Comunitaria Integrativa para fortalecer la resiliencia en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de resiliencia de los estudiantes universitarios mediante el Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young posterior a la aplicación de la terapia.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **a) ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Un artículo científico publicado en Filipinas sobre “Soledad social y emocional entre estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: El papel predictivo de las conductas de afrontamiento, el apoyo social y la resiliencia personal” tiene como objetivo determinar las conductas de afrontamiento, resiliencia y apoyo social en relación a la soledad social y emocional. En este estudio participaron 303 estudiantes universitarios y el test que se aplicó para medir la resiliencia fue Escala Breve de Resiliencia la cual es de tipo Likert ya que consta de 4 ítems. Esta escala presenta una fiabilidad del 0.91 y una consistencia del 0,87. Los resultados del estudio fueron que el recurso de la resiliencia para afrontar la soledad emocional es importante, ya que a mayor nivel de soledad emocional las puntuaciones en la escala de resiliencia eran más bajas. También se hace hincapié a que la resiliencia es considerada como un factor de protección y mejora la salud mental (Labrague et al., 2021).

El estudio anterior muestra resultados similares al realizado en España con 458 estudiantes universitarios los cuales participaron de la investigación “Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad”. El objetivo el analizar los constructos y relaciones con respecto a la resiliencia. El test que se aplicó fue el cuestionario de resiliencia de Wagnild y Young, es una escala de tipo Likert que consta de 25 ítems. Como resultado tenemos que se muestra un impacto positivo en los ítems de: Propósito en la vida (.72), Autoaceptación (.67), Dominio del Entorno (.53), Crecimiento Personal (.52), y Autonomía (.42), En conclusión, este estudio mostró que en el subdimensión de resiliencia las mujeres obtuvieron una puntuación mayor a la de los hombres, así mismo las estrategias que más

emplean las mujeres son es el afrontamiento de tipo afectivo. Por otro lado con respecto a la personalidad de los estudiantes quienes padecen una enfermedad se caracterizan con mayores niveles de extraversión (Benavente & Quevedo, 2018).

De igual forma un estudio en Madrid sobre “Afrontamiento y resiliencia en estudiantes universitarios” acudieron 292 estudiantes. Allí se les cuestionó sobre su actitud frente a los problemas cotidianos de la vida universitaria y como logran afrontar esta situación. El resultado más significativo mencionado por los participantes fue “pedir ayuda y buscar grupos de apoyo entre la comunidad universitaria”, lo que quiere decir que el modelo de afrontamiento está enfocado mayormente en lo social (Courbis, 2017).

Desde esta perspectiva es evidente que los estudios orientados a la medición y fortalecimiento de la resiliencia comparten un denominador en común, el cual nos permite visualizar que el factor principal para la resiliencia es el trabajo en comunidad, sea cual sea el entorno en el que se desarrollen.

Siguiendo esta línea en el contexto Latinoamericano, en México, un estudio realizado sobre “Resiliencia, diferencia entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores” tuvo como objetivo comparar el nivel de resiliencia e identificar las variables que afectan o favorecen entre estos dos grupos. La metodología que se utilizó para la muestra fue de tipo incidental en donde participaron 188 jóvenes, con edades comprendidas entre 18 a 27 años. Para medir la resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en español. Los resultados obtenidos mostraron que a medida que el nivel educativo aumenta hay una mejor predisposición a tener un mayor nivel de resiliencia (Hernández-León et al., 2020).

El anterior estudio muestra concordancia con el realizado en Bolivia, en donde se abordó el tema “Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, post- pandemia de la

COVID-19” que tuvo como objetivo analizar la capacidad de resiliencia y la situación emocional en la postpandemia. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, la población con la que se trabajó fueron 282 estudiantes de distintas carreras, el instrumento que se utilizó fue una encuesta estructurada, así como el método de observación científica. Los resultados obtenidos nos muestran que los niveles de estrés y depresión se ubican en niveles moderados mientras que la resiliencia se queda en un nivel medio (Ocampo-Eyzaguirre & Correa-Reynaga, 2023). Lo que evidencia una correspondencia entre niveles de resiliencia medios y el nivel de estudios que esté cursando el individuo.

Mientras tanto, en Perú se registran dos artículos en los que se trata el tema de resiliencia y estudiantes universitarios. El primero es un estudio sobre "Resiliencia en estudiantes universitarios" el cual tuvo como finalidad establecer los elementos resilientes de cinco estudiantes. El método que se utilizó fue el estudio cualitativo y etnográfico, así mismo se trabajó con tres técnicas que fueron: autobiografía estructurada, entrevista y observación. Los resultados del estudio cualitativo muestran que los elementos más importantes para el desarrollo de la resiliencia son: autoestima, introspección, independencia, capacidad para relacionarse, humor, moralidad y pensamiento crítico. Otros factores importantes en la resiliencia son la religiosidad, música, escritura, pintura y otros medios de expresión artística (Dumont et al., 2018).

La segunda investigación fue sobre “Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica” tomaron como muestra a 134 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young. Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de nivel correlacional. Los resultados obtenidos mediante la correlación de Spearman entre bienestar psicológico y resiliencia fueron de 0,702 con un nivel de significancia del 0.05. En conclusión a

mayor nivel de bienestar psicológico, mayor es la capacidad de resiliencia y viceversa (Araoz & Uchasara, 2020). Los resultados de las dos investigaciones realizadas en este país muestran similitudes en sus conclusiones, en donde los elementos de la resiliencia están estrechamente relacionados al bienestar psicológico, por lo cual es indispensable trabajar estos elementos en terapia.

Entre tanto una investigación en Colombia, de tipo revisión bibliográfica, realizada en universitarios en Iberoamérica sobre la resiliencia, muestra que el país con más artículos publicados es España, también hace hincapié en el instrumento Escala de resiliencia de Wagnild y Young, el cual se utilizó en gran parte de investigaciones sobre resiliencia. Entonces se concluye que el instrumento más óptimo para las investigaciones sobre resiliencia es el cuestionario antes mencionado (Brito & Ureche, 2019).

En este mismo país, un artículo científico publicado sobre “Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras” muestra la relación y diferencia entre la resiliencia y su incidencia con las variables sociodemográficas como: edad, sexo, nivel socioeconómico. En este estudio participaron 141 estudiantes con un rango de edad de 19 a 35 años, de los cuales 53% fueron mujeres y el 47% fueron hombres. El instrumento que se utilizó para evaluar a los participantes fue Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). Los resultados obtenidos fueron que la gran mayoría de los participantes se colocaron en el rango de resiliencia Medio y Alto, no se encontró ningún puntaje menor a 75 puntos (Caldera et al., 2016). Por lo que, en comparación a estudios realizados postpandemia, se observó que después del confinamiento los niveles de resiliencia disminuyeron. Este hallazgo proyecta el impacto a corto plazo que el confinamiento y la pandemia han tenido en la capacidad de resiliencia en la población estudiada.

Con respecto a la aplicación de la TCI en América, en República Dominicana, se investigó sobre “Terapia Comunitaria Integrativa ante la crisis sociosanitaria de la pandemia COVID-19”, en 612 participantes, para ello el instrumento que se utilizó fue una encuesta estructurada online (142 participantes lo llenaron), que consta de 12 preguntas y diarios de campo. Los resultados de la investigación fueron que el 88% de mujeres estuvieron abiertas a buscar apoyo. Además, el factor que causó sensación de estrés fue la disminución de ingresos económicos al hogar (Gutierrez & Manjarres, 2020). Es de relevancia mencionar que este estudio fue realizado en el auge de la pandemia por lo que el impacto que más causó malestar fue el económico.

En la misma, línea un estudio en Latinoamérica, trató sobre la “Terapia Comunitaria Integradora para la promoción de la salud en académicos de una universidad de la tercera edad”, en donde participaron 183 adultas con edades de entre 50 a 85 años. El objetivo de la investigación fue motivar a los participantes a enfrentar las crisis de integridad, en el cual se apoyan de las experiencias colectivas para desarrollar habilidades para superar desafíos. Los instrumentos que utilizaron fueron la Escala de Caras y un instrumento semiestructurado. Los resultados obtenidos mostraron un predominio de mujeres en participar con el 46.9% de entre 60 a 69 años. Sobre la terapia, manifestaron que el 19.7% de los participantes se inclinaron a la actividad de escucha activa de relatos entre pares (Jean et al., 2020). Es aquí donde se vuelve a mencionar la importancia de la escucha activa en el ámbito de la comunidad mencionando que quienes tienen más apertura para realizar esta terapia son mujeres.

El estudio anteriormente mencionado sustenta el realizado en Brasil, en donde se investigó sobre “Estrategias de intervención en la reducción de los síntomas de depresión en adolescentes con la TCI”. El estudio se realizó en 56 adolescentes, con el criterio de inclusión de entre 12 a 17 años, empleando el test *The Children's Depression Inventory* (CDI). Se dedujo que la intervención

con la TCI fue efectiva para toda la muestra. Observándose que en las puntuaciones por género, la población femenina tuvo mejores resultados con una reducción significativa de síntomas depresivos (Inarai-Alves et al., 2021).

Finalmente, en Ecuador, 272 estudiantes universitarios participaron de la investigación “Ruedas vinculantes como espacio de inclusión”. Se empleó una encuesta semiestructurada para evaluar la apreciación de los participantes con respecto a las ruedas vinculantes. El 43.3% determinó que esta técnica favorece a soluciones válidas y eficaces. Mientras que el 39.4% dijo que sintieron alivio al verbalizar sus problemas (May et al., 2016). Estos resultados ratifican que la aplicación de la TCI es beneficiosa en cualquier contexto. En este caso en la investigación se pudo percibir que en gran parte de las aplicaciones han tenido resultados óptimos que favorecen la salud mental de los participantes.

## **b) FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **Terapia Comunitaria Integrativa**

#### **Terapia**

Según el (Diccionario de la lengua española, 2023) terapia proviene de griego *therapeía* y tiene como concepto que es un tratamiento cuya finalidad es la de proporcionar herramientas para dar solución a problemas psicológicos.

La palabra terapia también tiene como significado dar la bienvenida, servir y atender de forma calurosa, procurando el bienestar psicológico del otro (Barreto, 2012).

#### **Comunitaria/ Comunidad**

Comunidad es una palabra que hace relación a un conjunto de personas que tiene algún tipo de vínculo o interés en común (Diccionario de la lengua española, 2023).

Comunitario en el contexto de la TCI hace referencia a un grupo de personas que comparten un espacio físico en común en donde tiene afinidad, buscan soluciones a problemas y logran superar dificultades (Barreto, 2012).

### **Integrativa**

El concepto de integrativo trata sobre las amplias redes de apoyo social, el cual se utiliza como un recurso el crecimiento personal donde se integran los saberes en diferentes contextos sociales. Gracias a ello se logra la construcción y resolución de problemáticas sociales (Barreto, 2012).

### **Terapia Comunitaria Integrativa**

El modelo de TCI se fundamenta en cinco pilares teóricos: pensamiento sistémico, teoría de comunicación, antropología social y cultural, pedagogía de Paulo Freire y la teoría de la resiliencia. Estas bases teóricas contribuyen de manera significativa a la estructuración y orientación de la TCI.

En primera instancia está el pensamiento sistémico el cual tiene como principal característica entender la relación que existe entre las partes como un todo integrado dentro de la comunidad, de esta manera se trata de comprender al ser humano como seres intercomunicados que conviven dentro de un contexto.

Luego se define la teoría de la comunicación con una premisa que engloba el núcleo de la TCI “todo es comunicación” y es allí donde se desarrolla la acción de comunicar mensajes, sensaciones, emociones etc. Es por ello que al tratar de transmitir alguna idea o pensamiento es

importante tener en cuenta las múltiples interpretaciones que se puede dar a la misma lo que nos lleva a mejorar la capacidad de comprensión e interrogación hacia la otra persona.

Después está la antropología social y cultura, esta teoría aporta una perspectiva amplia de la cultura humana, conceptualizando a la cultura como manifestaciones que son el resultado del aprendizaje de varias décadas. En consecuencia, la identidad de cada individuo termina siendo un constructo de la sociedad en la que se desarrolla. Bajo este concepto se puede entender como surgen las diferentes culturas en la población, cada una con su diversidad y riqueza cultural.

Seguidamente esta la pedagogía de Paulo Freire la cual hace referencia a que el individuo es un ser compuesto por historia y cultura, esta composición está considerada como la fuente del saber ya que se asocia la teoría con el saber para que se produzca un aprendizaje. También es importante mencionar que para que se consolide el aprendizaje se necesita un espacio para la expresión de los conflictos internos y externos del cual se aqueja el individuo.

Finalmente tenemos la teoría de la resiliencia la cual se define como la aptitud del individuo para superar los obstáculos de la vida mediante los recursos aprendidos a lo largo de su vida, allí desarrolla nuevas habilidades para enfrentar estos obstáculos. La vivencia es el camino en donde el individuo enfrenta las adversidades y transforma las deficiencias en competencias. Por ello la TCI es pensada para ser un espacio de promoción de la resiliencia (Franco, 2022).

Bajo los postulados anteriormente presentado, se expone el concepto de la TCI el cual es un espacio comunitario donde la socialización de experiencias propias se convierte en una voz de terapeuta entre sus participantes. Las barreras de etnia, nivel social, educativo, religión, etc., desaparecen, ya que al pertenecer a una misma comunidad tienen inquietudes e incertidumbres de la misma índole. En esta terapia las intervenciones de los participantes son muy importantes para

el desarrollo de la misma. Los comentarios vertidos en terapia son respetados por todos los miembros (Lazarte, 2011).

### **Etapas para desarrollar la TCI**

Para el buen desarrollo de la TCI es importante seguir los pasos presentados a continuación, no solo porque forman parte de la terapia, sino porque estos ayudaran a poner pautas, guías y establecer horarios para que los participantes creen un ambiente acogedor y de respeto.

- **Bienvenida.** - Tiene como finalidad crear un ambiente confortable dentro de las ruedas comunitarias, ya que contribuye a la construcción de un clima de compañerismo y amistad. Es importante que en este punto se den a conocer las reglas en donde debe primar el respeto y la escucha activa.
- **Elección del tema.** – Después de que los participantes se sientan cómodos, se realizan preguntas sobre los temas en los que se sienten angustiados o los hacen sufrir.
- **Contextualización.** – Se basa en pedir más información sobre el tema elegido por los participantes, con ello se puede poner en contexto el problema para así entender el sufrimiento y el sentir de la persona que esté exponiendo su problema.
- **Problematización.** – Aquí el terapeuta realiza la construcción del mote, el cual va a ayudar a reflexionar desde la propia perspectiva de los participantes la problemática presentada. El terapeuta será el constructor y guía del mote (etiqueta).

- **Rituales de integración y connotación positiva.** – En este punto se reconoce la participación y el trabajo en unión del grupo. Esto se hace para reforzar la autoestima de los participantes, se puede usar música proporcionada por el grupo para crear un ambiente dinámico (Barreto, 2012).

### **Terapia Comunitaria Integrativa y Resiliencia**

Las experiencias de vida contribuyen reservas fundamentales de conocimiento, siendo la familia la primera institución formativa donde se origina dicho conocimiento, es decir los primeros aprendizajes fundamentales en las experiencias vividas durante la infancia. La resiliencia parte de la totalidad de experiencias que desarrolla el individuo desde el momento en el que es consciente de su ser. Todo este proceso de construcción de identidad y resiliencia se inicia en etapas tempranas de la vida.

En ese sentido la Terapia Comunitaria parte de un espacio en donde los participantes exponen su propia vida abriendo su corazón y llegando a profundizar sus sentimientos, dando a conocer a su grupo situaciones adversas y la forma en las que logró superarlo, también hay un espacio de participación en donde se puede dar sugerencias desde otro punto de vista hacia la problemática presentada. Así es como todos colaboran con un granito de arena para que el grupo pueda salir adelante (Barreto, 2012).

### **Resiliencia**

Una herramienta importante para Oliveira (2010) en la resiliencia es la auto eficiencia, misma que nos permite convertir las rutinas rígidas de la vida en experiencias nuevas, con motivación real. Gracias a este recurso interno se puede hacer frente a contratiempos cotidianos

sin sentirse invadido por pensamientos negativos, tampoco esperar reglas que aprueben lo que se tiene que hacer.

### **Factores de protección**

Estos factores se encuentran en el entorno social, como la familia, amigos, pareja. Hay cuatro factores de protección que las personas resilientes desarrollan al momento de enfrentar la adversidad los cuales son:

- Desarrollar buenas relaciones interpersonales. - Rodearse de personas que aporten pensamientos, acciones positivas y encaminadas al buen desarrollo personal es primordial para la resiliencia.
- Autonomía. – Se relaciona con la independencia y el lograr el control interno para encontrarse con la propia identidad.
- Participación activa. - Las personas son por naturaleza seres sociales, por ello es importante que estén insertos en grupos donde pueda expresar libremente los gustos, opiniones y hobbies.
- Resolución de problemas, fijación de objetivos y aprendizaje continuo. – El crecimiento personal y plantearse un plan de vida con objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo hará que la motivación no se pierda (Piaggio, 2009).

Los factores de protección ayudan al crecimiento personal, intelectual, social y económico. También reducen los riesgos al momento de enfrentar una situación adversa. La autoestima es un factor que también se verá favorecido si se trabaja de manera constante en los factores de protección (Oliveira, 2010).

Posteriormente se incrementó otros tres factores de protección los cuales son:

- La adversidad. – Su concepto puede ser visto desde dos aristas, la primera como un factor de riesgo en donde posiblemente desemboque en una adaptación negativa de la persona. Por otro lado, puede ser tomada como una situación en donde se pone a prueba al individuo ante situaciones de estrés, logrando así una adaptación positiva hacia el problema.
- Adaptación positiva. - Este tipo de factor tiene mucho que ver en el contexto y la sociedad en el que se desarrolle la persona, ya que por un lado algo que signifique un logro para un hombre, no lo puede ser para una mujer y viceversa.
- Mecanismos protectores. - Aparece la terminología de mecanismo dinámico, porque la persona está en constante interacción con la sociedad. Todas las personas gozan de características que las hacen únicas. Los mecanismos protectores son tres: parentales, familiares y ambientales (Piaggio, 2009).

### **Factores de riesgo**

El ser humano al ser un ente netamente social está expuesto a factores de riesgo, los mismos que mediante la resiliencia es vital lograr superarlos, sin embargo estos factores de riesgo al presentarse dentro del núcleo familiar hace que superarlos conlleve un grado de dificultad superior, estos factores de riesgo dentro del hogar puede ser: violencia intrafamiliar, allí tenemos las subcategorías de consumo de alcohol y otras sustancias, negligencia familiar y embarazo adolescente (Pérez-Pérez et al., 2022).

## **Resiliencia en estudiantes universitarios**

En el ámbito de la Psicología, existen varios estudios realizados sobre resiliencia, en el contexto de la vida universitaria, se pueden identificar diversos desafíos a los que los estudiantes deben enfrentarse. Entre estos desafíos se puede mencionar los trastornos de ansiedad, estrés académico, temor a la evaluación y tensión asociada a retener grandes cantidades de información en lapsos cortos de tiempo. Otros problemas que destacan los estudiantes son el cumplimiento de metas y expectativas con respecto a la carrera. Todos estos factores son los que los jóvenes universitarios están expuestos en su día a día, a esto hay que adicionar las habilidades sociales que cada uno posee y se desarrolla durante los primeros semestres. En este sentido si los retos no son superados y por ende no logran adaptarse a este nuevo entorno, corren el riesgo a tener pensamientos negativistas, tomar una postura derrotista e incluso desvalorizarse (Courbis, 2017).

El periodo universitario supone varios retos a nivel personal y social, por ello es importante conocer los factores asociados al bienestar psicológico para así poder trabajar en ellos, realizando intervenciones efectivas en la comunidad universitaria (Brito & Ureche, 2019).

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### **3.1. Tipo de investigación**

La presente investigación tiene un diseño prospectivo, porque implica observar y medir eventos o cambios en el comportamiento a lo largo del tiempo, específicamente a partir de la aplicación de la TCI. Este enfoque prospectivo permite una recopilación sistemática de datos a medida que se desarrollan los eventos, brindando la oportunidad de analizar la evolución y los efectos a lo largo del proceso de investigación. Además, tiene un enfoque cuantitativo, porque mide la resiliencia en una población controlada para aplicar la TCI, es de tipo cuasiexperimental porque se emplea la TCI en estudiantes universitarios para fortalecer la resiliencia. Se va a considerar los resultados posteriores a la intervención para medir la eficacia que se obtuvieron con la TCI (Hernandez-Sampieri et al., 2014).

#### **3.2. Población y muestra**

Para la investigación, la población fue ecuatoriana, la muestra se obtuvo de la Universidad Técnica de Ambato y la unidad de análisis fueron los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de segundo semestre.

La selección de los participantes desempeña un papel crucial en la validez y la validez y aplicación de los resultados de cualquier investigación. En este estudio, se optó por un enfoque de muestreo no probabilística por conveniencia, guiado por consideraciones prácticas y logísticas, con el objetivo de maximizar la accesibilidad y la eficiencia en la implementación de la TCI. Es importante destacar que, aunque este método puede limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones, se tomaron medidas para garantizar la justicia y equidad entre la selección de los participantes.

La elección de este enfoque se sustentó en la disponibilidad práctica de la población objetivo, compuesta por estudiantes de 18 a 24 años. Esta decisión se fundamentó en la realidad de que este grupo demográfico exhibe una mayor accesibilidad, facilitando la identificación y el reclutamiento de los participantes de manera eficaz. Asimismo, las consideraciones del costo asociado con la aplicación de la terapia en esta población fue un factor relevante, permitiendo una gestión financiera eficiente de los recursos disponibles para llevar a cabo el estudio. En total, se contó con 40 participantes, con un rango de edad de 18 a 24 años.

Un aspecto clave para garantizar la equidad en la selección de participantes fue la atención a la diversidad dentro del rango de edades establecido. Se hizo un esfuerzo consciente para incluir una muestra representativa de participantes en términos de género, origen étnico, población en situación de pobreza, refugiados o desplazados internos.

Adicionalmente, se reconoció la importancia de la flexibilidad en la programación de las sesiones terapéuticas para no imponer cargas adicionales en los participantes. La capacidad de reunir a los participantes en un solo lugar en un horario conveniente no solo facilitó su participación, sino que también contribuyó a minimizar las posibles barreras logísticas que podrían obstaculizar la asistencia regular de las sesiones.

### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado, la firma del consentimiento subraya el compromiso del estudiante con el proceso terapéutico y aseguran que estén consientes de los objetivos, procedimientos y posibles implicaciones de su participación.
- Estudiantes que estén matriculados exclusivamente en segundo semestre de la carrera de Psicopedagogía, esto con el fin de garantizar que los participantes

compartan una etapa académica similar, lo que puede facilitar la identificación y discusión de temas relevantes para su experiencia universitaria en este periodo específico.

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes inscritos en cursos de niveles diferentes al de segundo semestre, para garantizar la cohesión homogénea en la dinámica grupal de la TCI y facilitar una experiencia terapéutica más relevante y efectiva para todos los participantes.
- Estudiantes que estén recibiendo tratamiento psicológico individual, ya que la participación en la TCI podría interferir con la coherencia y la eficacia del tratamiento personalizado y viceversa.
- Estudiantes que actualmente estén diagnosticados con trastornos psicológicos, esto con el propósito de asegurar que los participantes en la TCI cuenten con el respaldo necesario para abordar sus necesidades específicas. Este criterio busca canalizar a los estudiantes con trastornos psicológicos hacia servicios más especializados que puedan ofrecer una atención más específica y adaptada a sus requerimientos clínicos.

### 3.3. Prueba de Hipótesis - pregunta científica

- **Hipótesis**

La implementación de la Terapia Comunitaria Integrativa tiene un impacto positivo en el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios, promoviendo su capacidad para enfrentar los desafíos académicos y emocionales

- **Nula**

No hay un impacto significativo de la intervención con la Terapia Comunitaria Integrativa en el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios y cualquier mejora observada es atribuible al azar.

- **Pregunta**

¿En qué medida la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa contribuye al desarrollo de la resiliencia en estudiantes universitarios, brindándoles herramientas efectivas para afrontar las demandas académicas y los desafíos emocionales en el contexto actual de la educación superior?

### 3.4. Aspectos éticos y de género

En el Ecuador, la ética en la investigación y la protección de los derechos de los participantes de los estudios de investigación están regulados de manera general por la Constitución del Ecuador y, de manera específica, por la Ley Orgánica de Protección de datos personales en Ecuador (LOPDP).

La Constitución de la República del Ecuador (2008) en su Artículo 1 establece que “El Estado ecuatoriano es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático (...)”, lo que implica que todos estamos en el pleno ejercicio de nuestro derechos y sujetos a deberes, todos en estricta conformidad con la constitución del Ecuador. Además, se garantiza la

participación de hombres y mujeres sin distinción de género, siguiendo a los criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

Según la Ley Orgánica de Protección de datos en Ecuador (2021) en el Registro Oficial Suplemento 459, en su Artículo 1, se establece que su objetivo y finalidad son “garantizar el ejercicio del derecho a la protección de datos personales, que incluye el acceso y decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección (...)”. Por lo tanto, los investigadores tienen la obligación de proteger los datos con el mayor cuidado posible para garantizar los derechos de los participantes en el estudio.

Para asegurar que la información se manejara de forma adecuada, la presente investigación se llevó a cabo siguiendo los estándares establecidos por el Comité de Ética de Investigación en seres humano (CEISH) y por el Comité de Éticas Asistenciales para la Salud (CEAS)

### **3.5. Responsabilidades del investigador**

El investigador tiene una serie de responsabilidades éticas y profesionales que debe cumplir rigurosamente para garantizar la integridad de la investigación y el bienestar de los participantes, las cuales son las siguientes:

- Aplicar el consentimiento informado en donde esté detallado de forma clara y precisa el procedimiento, posibles riesgos y beneficios de la investigación.
- Garantizar la protección y el bienestar de los participantes tomando medias para minimizar cualquier riesgo potencial.
- Proteger la confidencialidad de los datos recopilados.
- Ética en la obtención y el manejo de datos en donde se evita la manipulación o falsificación de datos.

- Respeto a la autonomía de los participantes en donde se les permita retirarse de la investigación sin ningún tipo de penalización.
- Divulgar cualquier tipo de conflicto de interés la cual pueda generar un sesgo en la investigación.
- Comunicar los resultados de la investigación de manera clara y precisa a los participantes, comunidad científica y público en general.

### **Mecanismos de protección a participantes vulnerables**

Con respecto a los principios éticos fundamentales de la investigación, se implementaron mecanismos específicos de protección destinados a salvaguardar los derechos e intereses de los participantes, particularmente aquellos que se podrían considerar vulnerables en el contexto de la TCI. La consideración de la vulnerabilidad se extendió a aspectos como la edad, el posible impacto emocional de la intervención y cualquier otra condición que pudiera afectar la capacidad de los participantes para otorgar un consentimiento informado o para participar plenamente en el proceso terapéutico.

Para ello se estableció un riguroso protocolo de consentimiento informado que se compartió con todos los participantes antes de su inclusión al estudio. Este documento proporcionó información completa sobre la naturaleza del estudio, los objetivos de la investigación, los procedimientos involucrados y los posibles riesgos y beneficios asociados con la participación en la TCI. Además, se hizo hincapié en la total voluntariedad de la participación y en la libertad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias adversas.

Para abordar la posible vulnerabilidad emocional de los participantes, se implementaron sesiones informativas previas a la participación en la terapia. Allí se brindó un

espacio para discutir abiertamente de los objetivos, así como solventar las dudas o inquietudes que pudieran tener los estudiantes universitarios.

### **3.6. Responsabilidad de los participantes**

La responsabilidad de los participantes es esencial para garantizar que a investigación se realice de manera ética y que se respeten los derechos y la confidencialidad de todos los involucrados. Las responsabilidades con las que deben cumplir los participantes son:

- Decidir libremente sobre su participación en la investigación.
- Derecho a revocar el consentimiento informado.
- Proceder con honestidad y veracidad en todo momento para garantizar la validez y la integridad de la investigación.
- Cumplimiento con las instrucciones proporcionadas por la investigadora.
- Respeto por la confidencialidad de los participantes y de cualquier información sensible que pueda haber surgido durante la intervención.
- Comunicación continua con el investigador si experimental algún malestar, preocupación o tiene alguna pregunta sobre el estudio.

### **3.7. Procedimientos para la recolección de información**

El presente estudio de investigación sobre la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa con el propósito de fortalecer la resiliencia siguió un procedimiento estructurado y ético para la recolección de datos. Se iniciará con la obtención de la autorización mediante un oficio dirigido al Dr. Víctor Hernández del Salto, decano de la Facultad de Ciencias Humanas y de la

Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Este documento incluyó la solicitud de permisos y la exposición de los objetivos y metodología para llevar a cabo el estudio.

Posteriormente, se llevó a cabo una socialización detallada con el coordinador de la Carrera de Psicopedagogía Dr. Rodrigo Andrade. Durante esta etapa, se presentó y discutió el formulario que abarca las variables sociodemográficas como edad, sexo y nivel educativo. Además, se expone el uso del Cuestionario de resiliencia de Wagnild y Young (*Anexo 2*) que sirvió como instrumento principal para evaluar la resiliencia de los participantes.

La siguiente fase implica la socialización de los objetivos de la investigación a los 40 participantes que cumplen con los criterios de inclusión previamente establecidos y que han otorgado su consentimiento informado mediante la firma correspondiente. Durante este proceso, se despejó cualquier duda y se aseguró la comprensión completa de los participantes sobre la naturaleza y el alcance de la investigación.

Con la autorización institucional y la participación informada de los estudiantes se procedió a la aplicación del Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young, seguido por la implementación de la TCI. Posteriormente se llevó a cabo un post test para evaluar los efectos de la intervención en la resiliencia de los participantes.

Este enfoque estructurado y ético no solo asegura la validez y fiabilidad de los datos recopilados, sino que también respeta los principios éticos fundamentales que rige la investigación con participantes humanos.

Finalmente, la metodología para la aplicación de la TCI consta de ocho sesiones distribuidas en una sesión por semana, cada sesión tiene una duración de sesenta minutos, la elección del tiempo fue elemental ya que se procuró evitar la fatiga cognitiva y favorecer la participación activa y comprometida por parte de los sujetos de estudio

Cada sesión se diseñó cuidadosamente para abordar aspectos específicos de la comunicación entre pares, centrándose en el fortalecimiento de la resiliencia. Se empleó técnicas y actividades participativas para facilitar la comprensión y aplicación práctica de los conceptos discutidos durante la terapia. Además, se alentó la reflexión y el intercambio de experiencias entre los padres, fomentando un entorno colaborativo que refuerza la naturaleza de la TCI.

La estructura de ocho sesiones permitió un seguimiento continuo del progreso de los participantes, evaluando la asimilación de las estrategias propuestas y proporcionando ajustes según sea necesario. Esta metodología basada en terapias comunitarias se seleccionó con la intención de reconocer y fortalecer el papel crucial de la comunidad en el apoyo mutuo y el aprendizaje colectivo.

### **Descripción de los instrumentos utilizados**

Para obtener la información se diseñará un Formulario, que constará de dos secciones: la primera parte con las variables sociodemográficas (edad, género, nivel educativo). La segunda parte, con variables de estudio (Variable 1: Terapia Comunitaria Integrativa, variable 2: resiliencia en estudiantes universitarios).

El test que se aplicará para verificar la eficiencia de la TCI es la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, a continuación, se describirá la estructura del test.

Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (Rodríguez et al., 2009). Su validez afirma que el test mide la resiliencia en una población con un rango de edad de 17 a 70 años, es una escala de tipo Likert, consta de 25 ítems, que oscilan desde 1=totalmente en desacuerdo, 2= muy en desacuerdo, 3= en desacuerdo, 4= Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, 5=de acuerdo, 6= muy de acuerdo y 7=totalmente de acuerdo. El puntaje total se obtiene por la suma de los puntajes de la escala y los valores teóricos van desde 1 a 175. Los valores mayores a 147 indican mayor capacidad

de resiliencia; entre 121-146, moderada resiliencia; y valores menores a 121, escasa resiliencia. El alfa de Cronbach es de 0,89.

Para la implementación de la intervención, se optó por la Terapia Comunitaria Integrativa una elección respaldada por su enfoque específico en fortalecer la resiliencia entre los participantes. La TCI se seleccionó como un método terapéutico por sus fundamentos teóricos y prácticos centrados en promover la adaptabilidad y la superación de adversidades dentro de una comunidad.

La metodología aplicada en cada sesión de la TCI se estructuró en cuatro etapas claramente definidas. Estas etapas se diseñaron estratégicamente para maximizar la participación y la contribución de los miembros de la comunidad, facilitando así la identificación y abordaje de temas relevantes para fortalecer la resiliencia colectiva.

**Tabla N°1. Metodología Terapia Comunitaria Integrativa**

<i>N° Sesiones</i>	<i>Temática</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Etapas</i>
Primera	SESIÓN 1.- Presentación, socialización del consentimiento informado y aplicación del pretest.		<b>Primera etapa:</b> En la bienvenida se busca establecer un ambiente confortable y crear un espacio seguro.
Segunda	SESIÓN 2.- Psicoeducación, factor de protección “Autoconocimiento”.	El tiempo de cada sesión es de 60 minutos. Y será realizado una vez por semana durante dos meses	<b>Segunda etapa:</b> Se inicia un proceso de indagación para identificar los temas que generan malestar dentro de los miembros del grupo.
Tercera	SESIÓN 3.- Factor de protección “Resolución de problemas”		<b>Tercera etapa:</b> Aquí se trabaja la contextualización y problematización. Por un lado, tenemos que en la contextualización se solicita información más profunda sobre el tema, la aplicación de la lluvia de ideas tiene excelentes resultados. Por otro lado, está la problematización el cual involucra la habilidad del terapeuta para conceptualizar las ideas presentadas por los participantes, a partir de este concepto se estimula la el pensamiento crítico y la introspección del problema.
Cuarta	SESIÓN 4.- Mecanismos protectores		<b>Cuarta etapa:</b> Durante esta etapa se celebra el esfuerzo y la contribución de cada miembro. Este momento es estratégico para fortalecer la autoestima y la resiliencia de los participantes, para ello se usa la música ya que es un componente dinámico y emotivo.
Quinta	SESIÓN 5.- Factor de protección “Adaptación positiva”		
Sexta	SESIÓN 6.- Afrontamiento a la adversidad		
Séptima	SESIÓN 7.- Satisfacción personal		
Octava	SESIÓN 8.- Ecuanimidad y cierre		
Novena	SESIÓN 9.- Aplicación postest		

*Fuente: (Barreto, 2012, p. 54-57).*

*Elaboración: Guzmán, G.*

## **Descripción y operacionalización de variables**

### **Variables sociodemográficas**

- **Edad:** Número de años transcurridos desde el nacimiento de un individuo hasta un momento específico (18 a 24 años).

- **Sexo:** Se refiere a las características sexuales del individuo en términos fisiológicos y biológico de los individuos en categorías de masculino y femenino.

### **Variable Independiente**

TCI es un espacio comunitario en donde el grupo expone su malestar frente a un problema en común (Fuentes R., 2011). Para lograr esa conclusión, la TCI se basa en 5 fases: acogida, elección del tema, contextualización, problematización y cierre (Inarai-Alves et al., 2021).

### **Variable Dependiente**

La resiliencia es un conjunto de recursos que desarrolla el individuo para mantenerse en equilibrio al momento de enfrentarse a situaciones adversas, pese a estar expuesto a factores estresantes, de riesgo o desafiante (Becoña Iglesias, 2006). Depende de ciertos factores para el buen desarrollo de la resiliencia: individual, familiar y sociocultural (Uriarte Arciniega, 2005).

### **3.8. Procedimientos para el análisis e interpretación de resultados**

Para analizar los resultados se utilizó el sistema informático SPSS versión 29.0 para Windows en español (Rivadeneira et al., 2020).

La estadística será descriptiva univariada para las variables sociodemográficas: edad, sexo, (*Anexo 2*) y relacional bivariada para la comprobación de las variables resiliencia y TCI. Los niveles de significancia para las variables serán del 0.05 para las comparaciones generales y con un nivel de confianza del 95%, resultando con una muestra de 40 estudiantes. Para el control interno es decir la comparación del test (cuestionario de resiliencia de Wagnild y Young) para establecer la efectividad de la intervención (Terapia Comunitaria Integrativa) se utilizará el estadístico de prueba paramétricas. Estos resultados serán presentados en cuadros estadísticos con sus respectivos resultados.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados

##### Descripción de las variables sociodemográficas

**Tabla N°2.** *Frecuencia de las variables sociodemográficas*

<b>Variable</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del total</b>
<b>Sexo</b>		
Hombre	7	17.5%
Mujer	33	82.5%
Total	40	100%
<b>Edad</b>		
18	3	7.5%
19	19	47.5%
20	14	35.0%
21	4	10.0%
Total	40	100%

*Fuente: Base de datos.*

*Elaboración: Guzmán, G.*

#### **Análisis**

En las variables sociodemográficas, el 85% de los participantes son mujeres. En cuanto a la edad, se observa que el mayor número de participantes tiene 19 años, representando el 47.5 %, mientras que el menor porcentaje corresponde a aquellos que tiene 18 años, con un 7.5%.

**Tabla N°3. Resiliencia-pretest**

<b>Nivel de resiliencia</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
Muy bajo	17	42.5 %	42.5 %
Bajo	11	27.5 %	70.0 %
Medio	5	12.5 %	82.5 %
Alto	7	17.5 %	100 %
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>	

*Fuente: Base de datos.*

*Elaboración: Guzmán, G*

### **Análisis e interpretación**

Los resultados del pretest muestran que la mayor cantidad de participantes se encuentran en el rango de resiliencia muy bajo, con el 42.5% (n=17). Con respecto a los participantes con menor porcentaje están el 12.5% (n=5) situados en el nivel medio de resiliencia.

**Tabla N°4. Resiliencia-postest**

<b>Nivel de resiliencia</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
Muy bajo	3	7.5 %	7.5 %
Bajo	14	35.0 %	42.5 %
Medio	12	30.0 %	72.5 %
Alto	11	27.5 %	100 %
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>	

*Fuente: Base de datos.*

*Elaboración: Guzmán,G*

### **Análisis e interpretación**

Los resultados después de la intervención con TCI mostraron que el porcentaje donde se concentra el mayor número de participantes es el nivel bajo de resiliencia con un 35% (n=14), mismo resultado que es esperable ya que el porcentaje donde está el menor número de participantes es el nivel muy bajo con 7.5% (n=3).

**Tabla N°5. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk**

	<b>Estadístico</b>	<b>Sig.</b>
Resiliencia pretest	0,948	0,063
Resiliencia postest	0,974	0,477

*Fuente: Base de datos.*

*Elaboración: Guzmán,G*

En la tabla se visualiza que prueba de normalidad de Shapiro-Wilk tiene un valor de significancia mayor a 0,05, por ende, se cumple con el supuesto de normalidad para la muestra, por lo que se procede a realizar la prueba t de Student para muestras relacionadas.

**Tabla N°6. Prueba t de Student para muestras emparejadas**

	Estadístico	Gl	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia	Intervalo de Confianza al 95%		Tamaño del Efecto
						Inferior	Superior	
T de Student	5.80	39.0	<.001	12.70	2.18	8.27	17.12	d de Cohen 0.41

*Fuente: Base de datos.*

*Elaboración: Guzmán, G*

Los resultados obtenidos mediante la prueba t de Student con un 95% de confianza se vislumbra una diferencia estadísticamente significativa ( $t=5.80$ ,  $p<0.001$ ) por lo que se rechaza la  $H_0$  y acepta la  $H_a$ , es decir que las medias entre el pretest y posttest son diferentes. Se concluye que la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa logró fortalecer la resiliencia en estudiantes universitarios.

## 4.2 Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo fortalecer la resiliencia en estudiantes universitarios mediante la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa. Los datos obtenidos en los análisis de pretest y posttest revelan un efecto significativo de la intervención, evidenciado por el cambio positivo en la distribución de los niveles de resiliencia. Inicialmente, un considerable número de participantes se encontraban en el rango de resiliencia muy bajo, sin embargo, tras la aplicación de la TCI, se observó un aumento sustancial en los porcentajes de participantes situados en los rangos bajo, medio y alto de resiliencia.

Conforme a la investigación llevada a cabo por Boaretto et al. (2020) que implementó la TCI en estudiantes universitarios de pregrado y postgrado se observó una reducción significativa del 30% en los niveles de ansiedad y depresión. Estos resultados indican que la TCI emerge como una estrategia efectiva que contribuye positivamente a la salud mental de los estudiantes universitarios. Este hallazgo refuerza la evidencia de los beneficios potenciales de la TCI como intervención terapéutica en contextos académicos, respaldando la idea de que puede ser una herramienta valiosa para abordar y mitigar los desafíos psicológicos asociados a la vida universitaria.

Por otro lado, para Igeski et al., (2020) resalta un impacto positivo en la salud mental y emocional derivado de la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa. Esta intervención se revela como un factor determinante en el fortalecimiento de la resiliencia, influenciando positivamente las áreas clave como el alivio del sufrimiento, autoconfianza, autoestima y autonomía. Estas áreas, identificadas como primordiales en el enfoque de la TCI, se manifiestan como elementos esenciales que contribuyen al bienestar emocional y mental de los participantes.

Los beneficios derivados de la TCI son evidentes con respecto al fortalecimiento de la resiliencia. En ese sentido para Guimarães-Lemes et al. (2020), la demanda de la TCI ha experimentado un notable incremento, especialmente en los últimos años. Este aumento se atribuye tanto a la eficacia demostrada de la TCI como a los costos relativamente bajos asociados con su implementación.

Contrastando con estos resultados, el estudio realizado por García (2021) que exploró la relación entre las artes y la resiliencia en un contexto similar mostró niveles de resiliencia considerados normales en sus participantes. Esta diferencia podría atribuirse a las distintas

estrategias terapéuticas aplicadas en la investigación, siendo la TCI el enfoque principal realizada en la presente investigación y las artes en el estudio de García. Las recomendaciones proporcionadas por el autor sugieren que para fortalecer la resiliencia es necesario contar con el acompañamiento de un terapeuta calificado para guiar de manera efectiva los procesos de desarrollo personal.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS

#### 5.1 Conclusiones

- Con base a lo investigado se concluye que la aplicación del pretest utilizando la escala de resiliencia de Wagnild y Young permitió una evaluación precisa de los niveles de resiliencia en la población estudiada. Los resultados obtenidos indicaron de manera predominante un nivel de resiliencia catalogado como bajo. Esta constatación subraya la necesidad crítica de intervenciones enfocadas en el fortalecimiento de la resiliencia en esta población específica.
- A partir de los resultados obtenidos en el pretest, se diseñó un plan de intervención que consistió en la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa en estudiantes universitarios con el objetivo de fortalecer su resiliencia. La ejecución de la intervención se centró en abordar de manera específica los factores de protección asociados a la resiliencia con un enfoque integral para la mejora del bienestar psicológico en el contexto universitario. La metodología de aplicación de la TCI involucró sesiones grupales donde los participantes compartieron sus experiencias, promoviendo la cohesión y el apoyo mutuo.
- Los resultados en el posttest mostraron valores de resiliencia medios y altos, por lo que en relación a los primeros resultados hay una diferencia significativa. Además, según el análisis de la prueba t de Student, se confirma que la Terapia Comunitaria Integrativa tuvo un impacto positivo en el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios.

## 5.2 Recomendaciones

- Debido a los efectos positivos observados en la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa en el entorno universitario, se recomienda que la aplicación de esta terapia se realice en todos los semestres, desde el primero hasta el décimo semestre. El propósito es abordar de manera efectiva los factores individuales y sociales que pueden afectar la salud mental de los estudiantes universitarios.
- La TCI al ser una terapia en donde se fomenta la construcción de redes de apoyo y se manejan grupos desde cinco hasta más de cien personas se recomienda que sea conducida por un experto en Psicoterapia acompañado de un coterapeuta para lograr una intervención efectiva y beneficiosa.
- También se recomienda la implementación de espacios en donde los estudiantes universitarios puedan participar de forma activa y continua en sesiones de Psicoterapia y talleres que contribuyan al fortalecimiento de la resiliencia, la autoestima y las habilidades de relaciones sociales.
- Finalmente se sugiere que se profundice en la investigación de la Terapia Comunitaria Integrativa con respecto a la línea de investigación manejada en la Universidad Técnica de Ambato en Atención a la Comunidad, esto ya que en el ámbito de la salud humana es importante enriquecer la comprensión de los factores que contribuyen a la resiliencia y al bienestar psicológico a nivel individual y comunitario.

### 5.3 Bibliografía

- Araoz, E. . G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 1–14. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Barreto, A. (2012). Terapia Comunitaria Paso a paso. In *Ciencia por la verdad* (Grafica LC). <https://doi.org/10.2307/j.ctvt6rms2.7>
- Barreto, A., Ferreira, M., & Lazarte, R. (2015). *Impacto y tendencias del uso de la Terapia Comunitaria Integrativa en la producción de cuidados en salud mental Maria*. 17(2), 1–2. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5216/ree.v17i2.37270>
- Becoña Iglesias, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 1–22. [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Benavente, M., & Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Journal of Psychology and Education*, 13(2), 1–14. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>
- Boaretto, J. P., Silva, M. Z. da, & Martins, E. A. P. (2020). Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da Terapia Comunitária Integrativa. *Temas Em Educação e Saúde*, 16(esp. 1), 296–310. <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14309>
- Brito, K., & Ureche, Z. (2019). *Resiliencia y bienestar en estudiantes universitarios en Iberoamérica* (Vol. 8, Issue 5) [2020]. <https://www.semanticscholar.org/paper/Resiliencia-y-bienestar-en-estudiantes-en-Pacheco-Contreras/0b807c394df911e86b17492b1dc82a9d6c8b1199>
- Caldera, J. F., Aceves, B. I., & Reynoso, Ó. U. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227–239. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v19n36/0124-0137-psico-19-36-00227.pdf>
- Comité de Ética. (2018). Consejo Universitario. In *Universidad Técnica de Ambato* (Vol. 593, Issue 03, p. 22).
- Courbis, H. S. M. (2017). AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- De Moura, S. G., Cordeiro, M. D. O. F., Braga, L., Monteiro, C., & Filha, M. (2012). A experiência da Terapia Comunitária em diferentes instituições e contextos populacionais. *Revista Da Universidade Vale Do Rio Verde*, 10(1), 329–338. <https://doi.org/10.5892/ruvrv.2012.101.329338>
- Diccionario de la lengua española. (2023). *Real Academia Española*. 23. <https://dle.rae.es/terapia>
- Dumont, E., García, A., & Colina-Ysea, F. (2018). *Resiliencia en Estudiantes Universitarios*.

- 2(2001), 1–36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7097567>
- Franco, D. (2022). *Estado del arte de la investigación sobre Terapia Comunitaria Integrativa en Latinoamérica* (pp. 1–99). 2022. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/32309/6/FrancoDaniela\\_2022\\_TerapiaComunitariaIntegrativa.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/32309/6/FrancoDaniela_2022_TerapiaComunitariaIntegrativa.pdf)
- Fuentes R., M. (2011). Promoviendo salud en la comunidad: la terapia comunitaria como estrategia Promoting health within the community: community therapy as strategy. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 29(2), 1–13. <http://www.redalyc.org/pdf/120/12021450007.pdf>
- García, A. (2021). El Arte en la Resiliencia: Relación Entre las Artes y la Capacidad de Resiliencia en Jóvenes. *Instituto Dominicano de Evaluacion e Investigacion de La Calidad Educativa IDEICE*, 7(2), 74–82. <https://doi.org/10.47554/revie2020.7.6>
- Guimarães Lemes, A., Ferreira do Nascimento, V., Marcelino da Rocha, E., Santos da Silva, L., Sousa Oliveira Almeida, M. A., Jacinto Volpato, R., & Villar Luis, M. A. (2020). A terapia comunitária integrativa no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 33, 1–12. <https://doi.org/10.5020/18061230.2020.10629>
- Gutierrez, R., & Manjarres, A. (2020). Terapia comunitaria integrativa ante la crisis sociosanitaria de la pandemia COVID-19: caso República Dominicana. *Libro De Actas, February*, 1–190.
- Hernández-León, J. A., Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Caldera-Zamora, I. A., & SalcedoOrozco, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-1.rdeu>
- Hernandez-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (McGraw-Hill. (ed.); 6th ed.). 2014. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Inarai-Alves, M., Barbosa-Felipe, A., & da Silva, D. (2021). Integrative Community Therapy – interventive strategies in the reduction of depression symptoms in adolescents: A quasi-experimental study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(S1), 1–11. <https://doi.org/10.1111/inm.12900>
- Institute of HeartMath. (2014). Construyendo resiliencia personal. In I. of HeartMath & (831) (Eds.), *Guía Habilidades Hear tMath® para la Efectividad Personal Construyendo Resiliencia Personal*. <https://www.ccc.org.co/file/2017/11/RESILIENCIA-BPR-Guide-Spanish.pdf>
- Jean, P., Gutiérrez-Murillo, R. S., Svoboda, N. K., Silva, M., Kenji Nihei, O., & Svoboda, W. K. (2020). Terapia Comunitaria Integradora para la promoción de la salud en académicos de una universidad de la tercera edad. *Temas Em Educação e Saúde*, 16(esp. 1), 1–15. <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14307>
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1–

7. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>

Lazarte, R. (2011). *Terapia Comunitaria Reflexiones* (pp. 1–23). 2011.

Ledesma, C. Z., & Vargas, S. D. (2018). La Terapia Comunitaria Integrativa Sistémica: experiencias socio-comunitarias y aprendizajes de su aplicación en Ecuador, Argentina y Chile. *Trenzar.Revista de Educación Popular, Pedagogía Crítica e Investigación Militante*, 1(1), 48–64. <https://doaj.org/article/30163fee046f49a8aa5144c4ccf60551>

Lozano-Díaz, A., Canosa, V., Fernández-Prados, J., & Martínez, A. M. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education, Special Issue*, 79–104. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>

May, R., López, E., Pereira, E., Campaña, E., Soria, S., & May, T. (2016). Ruedas vinculantes como espacio de inclusión en el contexto universitario: la experiencia de la Universidad Estatal Amazónica, Puyo, Pastaza, Ecuador. *Temas Em Educação e Saúde*, 12, 1–12. <https://doi.org/10.26673/tes.v12i0.9816>

Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F., & Grothberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes* (pp. 1–90). <https://medbox.org/pdf/5e148832db60a2044c2d53d0>

Ocampo-Eyzaguirre, D., & Correa-Reynaga, A. M. (2023). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos- pandemia de la COVID-19. *Revista Científica Sociedad & Tecnología*, 6, 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.51247/st.v6i1.322>

Oliveira, A. (2010). *Uma introdução à resiliência* (pp. 1–12). 2010. [https://www.iefp.pt/documents/10181/702845/DIRIGIR\\_111\\_SEPARATA.pdf/ac41afda-2447-4bc4-8a4d-eccd395509c8](https://www.iefp.pt/documents/10181/702845/DIRIGIR_111_SEPARATA.pdf/ac41afda-2447-4bc4-8a4d-eccd395509c8)

Pérez-Pérez, P., Pérez Manosalvas, H., & Guevara Morillo, G. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2), 1–16. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519>

Piaggio, A. M. R. (2009). Resiliencia. *Salta La Garra Blanca Descontrolada*, 26(11), 1–12. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gm032t.8>

Pinheiro, M., Djair, M., De Almeida, S., Rocha, R., De Castro Silva, P., & De Oliveira Ferreira Filha, M. (2021). Terapia Comunitária e sofrimento psíquico no sistema familiar: um enfoque baseado no novo paradigma da ciência. *Ciencia e Saude Coletiva*, 26(12), 1–12. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.31112020>

Rivadeneira, J., De La Hoz, A., & Barrera, M. (2020). Análisis general del SPSS y su utilidad en la estadística. In *Papeles de Poblacion* (Vol. 18, Issue 73, pp. 1–9). <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84873855721&partnerID=40&md5=23384860ab50090942446621f1c7211d>

Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M., & Labiano, L. M. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina. *Revista Evaluar*, 9(1),

1–11. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.465>

UNICEF. (2013). *Acciones para la resiliencia de la niñez y la juventud- Guía para gobiernos* (pp. 1–92). 2015.

[https://www.unicef.org/ecuador/Guia\\_gobiernos\\_acciones\\_resiliencia\\_ninez\\_juventud\\_SP.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Guia_gobiernos_acciones_resiliencia_ninez_juventud_SP.pdf)

UNICEF. (2022). *Plan Estratégico de UNICEF 2022-2025 Nuevas ambiciones para 2030* (pp. 1–24). Publicado por UNICEF, Division Global de Comunicación y Abogacía.

Universidad Tecnica De Ambato, C. U. (n.d.). *Malla Curricular* (p. 1).

Uriarte Arciniega, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 1–20. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Vega Intriago, J., Borrero-Pinargote, C., & Cedeño-Mendoza, E. (2021). Niveles de resiliencia y la presencia de síntomas depresivos en los estudiantes universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(9), 1–10. <https://doi.org/10.33996/repesi.v4i9.58>

Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>

## 5.4 Anexos

### Anexo1. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

#### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: (M) (F) Grado académico: \_\_\_\_\_

<p><b>INSTRUCCIONES:</b> A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo (a).</p> <p>Marque con una (x) su respuesta.</p>	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo							
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.							
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido (a).							
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
12. Tomo las cosas una por una.							
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14. Tengo auto disciplina.							
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.							
16. Por lo general encuentro algo de que reírme.							

17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.							
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar							
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.							
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.							
21. Mi vida tiene significado.							
22. No me lamento de las cosas por lo que no puedo hacer nada.							
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

### GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**Investigador:** Guadalupe Margarita Guzmán

**Director Tesis:** Diego Tapia Figueroa, PhD.

**Fecha de aplicación** \_\_\_\_\_

## Anexo 2.

  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Ambato, 14 de marzo 2023

Doctor Mg.  
Víctor Hernández del Salto  
DECANO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

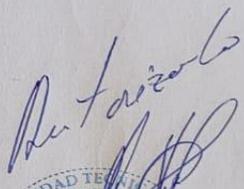
De mi consideración:

Por medio del presente, solicito a usted muy comedidamente, se autorice realizar el proyecto de trabajo de titulación en su prestigiosa Institución, con los estudiantes de Segundo semestre la carrera de Psicopedagogía, con el tema: "Terapia comunitaria integrativa y el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios", en donde se les aplicarán los test "Escala de Resiliencia Connor-Davidson" y "Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young", así mismo se dotará a los estudiantes de estrategias psicológicas para el fortalecimiento de la resiliencia. La investigación es elaborada y presentada por la maestrante GUADALUPE MARGARITA GUZMAN RAMIREZ, estudiante de la MAESTRIA EN PSICOLOGIA CLÍNICA, COHORTE 2022., en el Programa de Maestría en Psicología Clínica (Psicoterapia), cohorte 2022, con Resolución Nro. UTA-UTP-FCS-2023-0009.

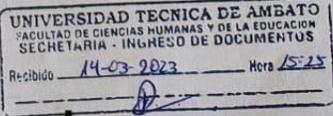
Adjunto los test mencionados anteriormente.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,


.....  
Psi. Cli. Mst. Diego Javier Mayorga Ortiz  
DIRECTOR ACADEMICO ADMINISTRATIVO  
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA (PSICOTERAPIA)

  
Recibido 14-03-2023 Hora 15:25

DR. M.S.C. GALO NARANJO LÓPEZ  
RECTOR

Dirección: Av. Colombia y Chile  
Teléfono: (593) 2521134 / 0996688223  
Ambato - Ecuador

www.uta.edu.ec

## Anexo 3.



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**  
**“TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA Y EL**  
**FORTALECIMIENTO**



**DE LA RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

**A) Hoja de información**

La presente tesis tiene como director a Diego Tapia Figueroa, PhD. y realizada por, Guadalupe Margarita Guzmán Ramírez, estudiante de la Maestría en Psicología Clínica, mención en Psicoterapia de la Universidad Técnica de Ambato. El objetivo de la presente investigación es Establecer la eficacia de la Terapia Comunitaria Integrativa como intervención para fortalecer la resiliencia en estudiantes universitarios a partir de la aplicación del Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young. Ambato, abril-julio 2023.

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Una vez que haya comprendido el estudio y si Usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta hoja de consentimiento. Información del estudio.

**Riesgos del Estudio:** la participación en la presente investigación implica un riesgo mínimo.

**Tiempo:** el tiempo estimado para el proceso completo de la intervención es de 9 semanas, con una duración de 1 hora por semana.

**Beneficios:** esta investigación beneficiará a los estudiantes universitarios de la carrera de Psicopedagogía con la aplicación de la TCI, la misma que ayudará a fortalecer la resiliencia y con ello desarrollar redes de apoyo en la comunidad universitaria.

**Resultado del estudio:** los resultados del estudio serán de libre acceso para los participantes en el momento que lo deseen, garantizando los principios de confidencialidad de la información.

**Gastos:** la participación en esta investigación no tendrá ningún costo. Todos los materiales necesarios serán cubiertos en su totalidad por el investigador.

**Confidencialidad:** la información obtenida será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Se resguardará la información durante 7 años. Para garantizar la confidencialidad de los participantes se realizará un proceso de codificación a los datos.

**La participación es voluntaria:** la participación de este estudio es estrictamente voluntaria, usted está en libre elección de decidir si desea participar en el estudio sin que eso lo perjudique en ninguna forma, de la misma manera es libre de dejar de participar de la investigación si así lo considera.

**Eventos adversos:** En caso de que durante la intervención se presente algún evento adverso o relacionado con la salud, se coordinará el traslado del estudiante a la entidad encargada del bienestar estudiantil de manera inmediata.

**Publicación:** se realizará posibles publicaciones en revistas científicas, pero no se expondrá su identidad.

**Acceso a la información:** Las únicas personas que tendrán acceso a la información obtenida del estudio serán la investigadora y el director del proyecto de investigación.

**Preguntas:** si tiene alguna duda sobre esta investigación comuníquese al número de la responsable de la investigación que se expone a continuación: 0979661718 Correo electrónico: lupitagm95@hotmail.com

Con el presente documento hago conocer que he sido informado/a de los detalles del estudio que se pretende llevar a cabo en la Universidad Técnica de Ambato.

#### **A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Entiendo que seré sometido a la aplicación de un test Psicológico. Sé que estas pruebas no tienen riesgo alguno ni efectos secundarios. De la misma manera acepto participar en la intervención Psicológica con la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa. También comprendo que no tengo que gastar ningún dinero por el cuestionario. Consiento que los resultados se publiquen en una revista científica cuidando la integridad de mi identidad.

Yo \_\_\_\_\_, libremente y sin ninguna presión, acepto participar en este estudio. Estoy de acuerdo con la información que he recibido.

\_\_\_\_\_  
**FIRMA**  
**CC.**

Fecha \_\_\_\_\_

**Anexo 4.**UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO

Ambato, 10 de mayo 2023

Doctor  
Víctor Hernández del Salto

DECANO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

Presente. -

De mi consideración:

Por medio de la presente, solicito se designe a quién corresponda analizar el interés institucional y pertinencia de la investigación titulada: "Terapia comunitaria integrativa y el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios", para la emisión de la Carta de Interés, debido a que el estudio mencionado requiere del acceso a datos relativos a salud que recopilan en datos referentes a los estudiantes de segundo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Esta solicitud se realiza en atención a lo dispuesto en Artículo 16 del Acuerdo Ministerial Nro. 0015-2021, "Reglamento para la aprobación, desarrollo, vigilancia y control de investigaciones observacionales y estudios de intervención en seres humanos", publicado en el Registro Oficial - segundo Suplemento N° 573 el 9 de noviembre del 2021, donde se indica que "*Los datos relativos a personas que reposen en instituciones que conforman el Sistema Nacional de Salud podrán ser tratados por personas naturales y/o jurídicas de derecho público o privado, con fines de investigación observacional o estudios de intervención, siempre que se encuentren tratados de manera anonimizada o seudoanonimizada. Dicho tratamiento debe ser autorizado por la máxima autoridad de la institución donde se resguarde los datos y estar en concordancia con las disposiciones de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales*".

Para lo cual adjunto el documento del protocolo de investigación "Terapia comunitaria integrativa y el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios". Los datos de los sujetos de estudio que se requieren son: lista de estudiantes matriculados en el segundo semestre de la carrera de Psicopedagogía. Además, la investigadora cuenta con recursos propios para la ejecución del proyecto en su totalidad.

Se comunica que esta carta de interés es un requisito previo a la evaluación y aprobación de un Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos aprobado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Atentamente,



UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO



---

**FIRMA**  
Psic. Edu. Guadalupe Margarita Guzmán Ramírez  
Universidad Técnica de Ambato  
INVESTIGADOR PRINCIPAL  
C.C.:1804743274  
gguzman3274@uta.edu.ec

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1. Título**

“Propuesta de intervención con Terapia comunitaria integrativa para el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios”

#### **6.2. Descripción**

Para los miembros de la comunidad universitaria la salud mental y el bienestar psicológico es de gran importancia para el desarrollo académico, social y personal, especialmente en los primeros semestres ya que la transición hacia la vida universitaria implica un impacto emocional y psicológico importante. En ese contexto, la aplicación de la Terapia Comunitaria Integrativa para fortalecer la resiliencia en los estudiantes universitarios se presenta como una estrategia de alto impacto en donde no solo se trabaja a nivel individual, sino que emplea grupos o ruedas comunitarias en donde se trabaja las problemáticas que aquejan su entorno.

A partir de los resultados obtenidos en la investigación, se puede ver que los estudiantes universitarios necesitan de apoyo psicológico, especialmente en los primeros semestres de la carrera, esto debido a que la transición hacia la adultez conlleva la presencia de nuevos retos a nivel personal y social los mismos que debido a la pandemia han sido mermados por el confinamiento abrupto.

##### **6.2.1 Descripción de beneficiarios y recursos**

###### **6.2.1.1 Beneficiarios**

Los beneficiarios directos de la propuesta de intervención son los estudiantes universitarios de segundo semestre de la Universidad Técnica de Ambato. Por otro lado, los beneficiarios

indirectos de la propuesta son los docentes y padres de familia de los estudiantes antes mencionados.

#### **6.2.1.2 Recursos**

Los recursos materiales, tecnológicos y humanos necesarios para la intervención son:

- ✓ espacio físico (aula de clases)
- ✓ materiales de oficina
- ✓ laptop
- ✓ Profesional Psicoterapeuta

### **6.3. Desarrollo de la propuesta**

#### **Objetivo General**

Elaborar la propuesta de intervención con Terapia Comunitaria Integrativa para el fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios.

#### **Etapas de Desarrollo**

Para la elaboración del Plan de intervención es necesario realizar un diagnóstico previo a la población con la que se va a trabajar, esto ayudará a que las sesiones tengan una dirección planificada hacia las necesidades específicas de cada grupo. Para el diagnóstico previo se recomienda usar un test o batería psicológica el cual nos proporcione la información precisa de la población.

Para el Diseño del plan de intervención se tendrá en cuenta las actividades, metodología, y los recursos necesarios en cada sesión.

#### **Metodología**

La metodología para el desarrollo de la TCI está basada en el autor Barreto (2012) en donde se detalla los pasos a seguir para lograr una correcta intervención.

- 1) Formación del equipo de terapeutas
- 2) Identificación y selección del grupo a intervenir
- 3) Intervención terapéutica
- 4) Generación de soluciones
- 5) Retroalimentación

Las sesiones son organizadas una vez por semana. El tiempo destinado para cada sesión es una hora. La duración de las intervenciones es de dos meses.

Las etapas que se deben desarrollar en la TCI son cinco: bienvenida, elección del tema, contextualización, problematización y rituales de integración con connotación positiva. La intervención se realizará en tres fases en donde consta la aplicación del test inicial, la ejecución de la TCI y el cierre con los resultados obtenidos de la terapia.

A continuación, se presenta el desarrollo de las ocho sesiones con sus respectivos objetivos, horas de trabajo y actividades.

#### **6.4. Plan de contingencia frente a situaciones adversas**

El plan de contingencia con el cual se busca mitigar posibles riesgos que puedan surgir al durante la aplicación de terapia, van centrados principalmente en riesgos psicoemocionales y logísticos como los siguientes:

- Resistencia por parte de algunos participantes
- Crisis inesperadas de salud mental en los participantes
- Problemas relacionados con la confidencialidad
- Problemas de salud durante la aplicación de la terapia

Ante estos posibles riesgos, es fundamental que el investigador posea conocimientos en Primeros Auxilios Psicológicos para poder gestionar posibles crisis emocionales que puedan presentar durante la terapia.

En relación a cuestiones de confidencialidad y resistencia por parte de los participantes a alguna actividad propuesta en la intervención, es importante recordar al inicio de cada sesión es importante recordar que tiene la libertad de abandonar la investigación en cualquier momento si así lo desean. Además, se les garantizará que todos los temas tratados durante la intervención serán de estricta confidencialidad.

Finalmente, en caso de que algún participante presente problemas de salud durante la intervención, se tomarán medidas inmediatas para dirigir al estudiante al Departamento de Bienestar Estudiantil (DIBESAU) para que reciba la atención médica correspondiente.

## **FICHA DE INFORMACION SOBRE RUEDAS COMUNITARIAS DE LA TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA**

La presente ficha tiene como objetivo desarrollar el plan terapéutico que se trabajará en las ruedas comunitarias con los estudiantes universitarios que participaron en la investigación. Los datos que se manejan en esta ficha son de uso relevante, ya que permitirán plantear programas a futuro sobre la TCI y también replicarlos en otro tipo de población.

### PLAN TERAPÉUTICO- TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA

Sesión	Acogida y dinámica de calentamiento	Elección del tema	Contextualización	Compartir experiencias	Cierre
1	<p>Se realizará la presentación frente al grupo dando la bienvenida.</p> <p>Para iniciar la sesión se realizará una dinámica para crear una alianza y vínculo terapéutico. La dinámica para aplicar en la primera sesión se llama "La observación" que consiste en reunir al grupo en círculo, se les pide a los</p>	<p>Al ser la primera sesión en la TCI se recomienda que el tema sea asignado por el terapeuta. En este caso el primer tema a tratar es "Autoconocimiento"</p>	<p>Se brindará a los participantes un breve concepto sobre el Autoconocimiento y la importancia que tiene desarrollar para fortalecer la resiliencia. Después de la conceptualización se realizará una</p>	<p>En esta etapa se pedirá a los participantes que nos comenten qué entienden por autoconcepto y cuándo fue la última vez que realizaron un ejercicio terapéutico para involucrarse más en este tema.</p>	<p>Finalmente, con el grupo se realizará una recapitulación de lo trabajado en la sesión y se enviara una tarea para la siguiente sesión, en este caso se les pedirá a los participantes que escriban 5 características que los identifican como personas únicas.</p>

<p>participantes que cierran los ojos y se empieza a preguntar aleatoriamente si alguien del grupo recuerda quien está con una camiseta de color rojo, o que personas tienen lentes, etc. Los participantes que reúnan más puntos al recordar esos detalles ganan la prueba. Objetivo: Tiene como objetivo fomentar el desarrollo de habilidades de observación en el día a día</p>		<p>técnica de respiración guiada, donde el objetivo será recordar vivencias del pasado y reforzar las situaciones positivas de cada participante.</p>	<p>También se compartirá con el grupo qué sintió al realizar la técnica de respiración guiada.</p>	
---	--	---	--	--

**PLAN TERAPÉUTICO- TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA**

<b>Sesión</b>	<b>Acogida y dinámica de calentamiento</b>	<b>Elección del tema</b>	<b>Contextualización</b>	<b>Compartir experiencias</b>	<b>Cierre</b>
<b>2</b>	Se realizará la bienvenida frente al grupo. Se hará una socialización de la tarea que se envió la anterior sesión. Para ello se formará un círculo en donde todos puedan compartir las características positivas que los identifiquen como personas únicas, allí se pedirá a los participantes que de forma espontánea agreguen una característica	Al ser la segunda sesión se empezará a trabajar en grupos de 10 personas para poder trabajar los factores de protección, en este caso será la “resolución de problemas”.	Para iniciar se socializará conceptos y pautas básicas para que la resolución de problemas en grandes grupos sea eficaz. Después se pedirá a los participantes que piensen en tres problemas que tengan como grupo en ese momento. Seguido a esto, se pedirá que	Los participantes deberán elegir un líder en cada grupo y el será el encargado de socializar a todos los compañeros los problemas y las soluciones a esos problemas. Así irán exponiendo los cuatro grupos las diferentes	Para finalizar, el grupo se realizará una recapitulación de lo trabajado en la sesión, también se pedirá a los participantes que nos expliquen cómo fue su experiencia para buscar soluciones a problemas y también si es que hubo alguna clase de

<p>positiva a cada persona que participe.</p> <p>Objetivo: el objetivo es fortalecer el autoconcepto y la autoestima del grupo.</p>		<p>escriban posibles soluciones para esos problemas. Cada miembro debe aportar al menos una solución. Entre todos se realizará un debate para elegir las 5 opciones más viables para resolver los problemas planteados inicialmente.</p>	<p>problemáticas con sus soluciones.</p>	<p>inconveniente al comento de elegir las posibles soluciones. Así mismo se enviará una tarea para la siguiente sesión, en este caso se les pedirá a los participantes que escriban 3 hobbies en los que se sientan auténticos y plenos.</p>
---	--	--	--	--

**PLAN TERAPÉUTICO- TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA**

<b>Sesión</b>	<b>Acogida y dinámica de calentamiento</b>	<b>Elección del tema</b>	<b>Contextualización</b>	<b>Compartir experiencias</b>	<b>Cierre</b>
<b>3</b>	Al iniciar se dará la bienvenida frente al grupo. Después se realizará una socialización de la tarea que se envió la anterior sesión. En esta ocasión la participación será de forma voluntaria y se pedirá a los participantes que nos expliquen sus hobbies y que los motive a realizar esa actividad. Al momento de la	Para la tercera sesión se trabajará de forma individual ya que el factor de protección que se fortalecerá es la “Autonomía”.	Al iniciar se realizará una retroalimentación de lo visto en la anterior sesión, para esto se pedirá a los participantes que nos comenten su sentir después de trabajar en la resolución asertiva de problemas.  Continuando con las actividades planeadas, cada	Los participantes realizarán un círculo en donde cada uno compartirá lo que sintió cuando escribía, también si se siente cómodo con el grupo tendrá la oportunidad de compartir esa situación en la que se sintió desafiado,	Para realizar el cierre, en esta ocasión cada participante comentará cual fue el momento que más le gustó de la terapia, así mismo que es lo que se lleva de enseñanza propia y de sus compañeros. Finalmente, la tarea para la próxima

<p>socialización se pedirá al grupo respeto y silencio en las intervenciones.</p> <p>Objetivo: fortalecer el autoconcepto y la confianza frente a los participantes.</p>		<p>participante tendrá que escribir en una hoja una situación en la que se haya sentido retado o desafiado, también escribirá tres estrategias que utilizó para solucionar esta situación. Se autoevaluará sobre si las estrategias que utilizó funcionaron o si se hubieran podido aplicar técnicas asertivas para resolver ese problema.</p>	<p>así mismo las estrategias que utilizó para lograr superar esa situación, los demás participantes realizarán aportes de solución y el terapeuta hará una recopilación de las intervenciones haciendo hincapié en las estrategias trabajadas en las sesiones anteriores.</p>	<p>sesión será que escriban en un papel 3 personas que han sido significativas en su vida.</p>
--	--	--	---	--

**PLAN TERAPÉUTICO- TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA**

<b>Sesión</b>	<b>Acogida y dinámica de calentamiento</b>	<b>Elección del tema</b>	<b>Contextualización</b>	<b>Compartir experiencias</b>	<b>Cierre</b>
<b>4</b>	Se empezará con la bienvenida al grupo. Luego se realizará un conversatorio en donde compartirán la tarea enviada la anterior sesión. Para ellos todos los participantes nos compartirán cuáles son sus tres personas importantes y el motivo por el cual las eligieron. Para esta socialización se colocará	En la cuarta sesión se trabajará en grupos de 5 personas. El factor de protección que se trabajará es “Mecanismos protectores”	Se iniciará con una retroalimentación de lo visto en la anterior sesión. También se realizará una introducción sobre la importancia de los mecanismos protectores y cómo estos se relacionan con el entorno y las personas con las que nos rodeamos a diario.	Se compartirá cada historia en su respectivo grupo, finalmente se preguntará a cada participante qué historia le llamo más la atención.	En el cierre los participantes intervendrán de forma espontánea comentándonos que sintieron en el momento que escribían su historia de vida, el terapeuta realizará preguntas sobre si fue fácil o difícil verse proyectándose en el

<p>una música de fondo para hacer más amena la socialización.</p> <p>Objetivo: reforzar los mecanismos protectores.</p>		<p>Luego se trabajará con una técnica narrativa llamada “Historia de vida”, los participantes tendrán que escribir un pequeño relato en donde se proyecten en el futuro a corto, mediano y largo plazo, también tendrán la opción de incluir enseñanzas de las tres personas que han sido significativas en su vida.</p> <p>Para ello tendrán aproximadamente 15 minutos.</p>	<p>futuro y si es que las cosas que escribieron son alcanzables.</p> <p>Al finalizar se enviará una tarea a los participantes la cual consiste en escribir cuáles fueron los retos a los que se enfrentaron al iniciar la universidad y como lograron superarlos.</p>
---	--	---	---

**PLAN TERAPÉUTICO- TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA**

<b>Sesión</b>	<b>Acogida y dinámica de calentamiento</b>	<b>Elección del tema</b>	<b>Contextualización</b>	<b>Compartir experiencias</b>	<b>Cierre</b>
<b>5</b>	Para iniciar la sesión se realizará con una lectura de reflexión, para ello utilizaremos la historia de “La ostra y la perla”. El objetivo de realizar esta actividad es fortalecer nuestra historia de vida y reconocer las situaciones difíciles que le llevaron a crecer como persona. Se realizará un anclaje cognitivo con la tarea que	En esta sesión se desarrollará el mecanismo de protección llamado “Adaptación positiva”	Como toda sesión realizamos una retroalimentación de la sesión anterior. Luego se formarán grupos de trabajo de 10 personas. Para esta sesión pediremos que cada participante comente al grupo una situación que le proporcionó conocimiento en la	En cada grupo de trabajo se pedirá que libre y espontáneamente participen con las experiencias que más le impactaron y cuáles fueron las enseñanzas que les dejó cada historia.	Para finalizar se dará la frase “Yo solo reconozco, aquello que yo conozco” y los participantes voluntariamente comentarán en un foro abierto lo que significa esa frase para ellos. La tarea para la siguiente sesión será que escriban una pequeña

<p>se envió la sesión anterior y reconoceremos que las adversidades presentadas al iniciar la vida universitaria ahora se convirtieron en fortalezas.</p>		<p>universidad y fuera de ella.</p> <p>Después reconoceremos cuáles han sido las situaciones que nos pusieron en problemas y la forma en la que lograron superarlas.</p> <p>Para ello tendrán aproximadamente 25 minutos con pausas para comentar alguna pregunta que vaya surgiendo en los grupos.</p>	<p>carta a su Yo del pasado, en donde haya estado pasando por un momento verdaderamente difícil.</p>
---	--	---	--

**PLAN TERAPÉUTICO- TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA**

<b>Sesión</b>	<b>Acogida y dinámica de calentamiento</b>	<b>Elección del tema</b>	<b>Contextualización</b>	<b>Compartir experiencias</b>	<b>Cierre</b>
<b>6</b>	Para iniciar la sesión se realizará la bienvenida al grupo y se realizará la dinámica de “Túnel del tiempo” en donde se pedirá que el grupo forme dos columnas y se quede una persona frente a la otra, cuando estén todos en parejas se pedirá que cada uno comente un recuerdo importante que haya tenido en su	En la presente sesión se trabajará el afrontamiento a la adversidad. Este tema va de la mano con la tarea que se envió la sesión anterior.	<p>Iniciaremos la sesión con una recapitulación de lo visto la sesión pasada. Así mismo pediremos a los participantes que saquen sus cartas y una hoja para trabajar durante la sesión de forma individual.</p> <p>El terapeuta realizará la lectura reflexiva llamada “La piedra”.</p>	Para compartir los resultados del trabajo realizado individualmente solamente se pedirá que escojan 1 situación difícil y que explique al grupo la enseñanza de lo vivido.	En el cierre el terapeuta realizará un resumen de todas las participaciones y el grupo sacará conclusiones para el fortalecimiento de la resiliencia. La tarea para la siguiente semana será buscar y realizar una

<p>infancia. El objetivo de esta dinámica es fomentar la empatía y comprensión entre los participantes.</p>		<p>Luego los participantes harán un listado de las cosas difíciles o negativas que han pasado en su vida, después frente a esa lista colocarán el aprendizaje que les dejó esa situación. Se trabajará con al menos 5 situaciones.</p> <p>Para ello tendrán aproximadamente 25 minutos.</p>	<p>actividad que lo haga sentir bien, de preferencia que sea nueva o que no la haya realizado por mucho tiempo.</p>
---	--	---	---

**PLAN TERAPÉUTICO- TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA**

<b>Sesión</b>	<b>Acogida y dinámica de calentamiento</b>	<b>Elección del tema</b>	<b>Contextualización</b>	<b>Compartir experiencias</b>	<b>Cierre</b>
7	<p>Se da la bienvenida a los participantes, seguidamente se pedirá que voluntariamente expliquen las actividades nuevas que realizaron para sentirse bien. Para generar una escucha activa esta actividad se realizará en parejas.</p> <p align="center">Objetivo: Generar escucha activa y sentido de pertenencia.</p>	<p>El siguiente tema se va a focalizar en la satisfacción personal</p>	<p>Se da inicio con la retroalimentación de lo visto la última sesión.</p> <p align="center">Después se presenta una pequeña lectura para comprender la resiliencia, la lectura se llama “El joven y el río”. Las conclusiones las darán los participantes y con ello se pide que recuerden un</p>	<p>En esta sesión las experiencias sobre este compartir se las realizarán en los grupos de 4 personas y allí elegirán un representante para exponer las 2 principales conclusiones de esta actividad</p>	<p>Para el cierre se formará una rueda comunitaria en el centro del aula, se utilizará una música relajante de fondo mientras todos cierran sus ojos y recuerdan el primer momento en el que asistieron a la universidad.</p> <p align="right">Finalmente se</p>

	<p>Tiempo: 5 minutos</p>		<p>consejo que consideren valioso de sus padres.</p> <p>Luego se formarán grupos de cuatro personas en donde escribirán un sentimiento que tenían el primer día de clases en la universidad.</p> <p>Tiempo: 25 minutos</p>	<p>enviará la tarea para la última sesión, la cual será que escriban una carta donde se exprese todo lo que le pareció valioso en las sesiones anteriores y cuáles fueron las dinámicas que más les gusto hacer. Así mismo un compromiso propio y que lo realizara en un plazo no menos a 1 año.</p>
--	--------------------------	--	--	--

**PLAN TERAPÉUTICO- TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA**

<b>Sesión</b>	<b>Acogida y dinámica de calentamiento</b>	<b>Elección del tema</b>	<b>Contextualización</b>	<b>Compartir experiencias</b>	<b>Cierre</b>
<b>8</b>	Para iniciar se dará la bienvenida al grupo. La dinámica a realizarse se llama “Cosas en común”, los participantes formarán grupos de 5 personas en donde trabajarán una lista de experiencias que tienen en común, para ello el grupo evitará escribir obviedades. Finalmente se socializará las experiencias y el resto de grupos puede	Para finalizar la intervención la dimensión de resiliencia que se trabajará es la ecuanimidad	Se realizará la retroalimentación de la anterior sesión. Luego se realizará un conversatorio en donde todos expresarán su sentir al inicio de los encuentros y como ha ido evolucionando durante las sesiones. En este punto el terapeuta también podrá participar con una recapitulación	Para finalizar los participantes compartirán los propósitos que escribieron y explicarán las estrategias para poder lograrlo.	Para el cierre se utilizará una canción que fomente la unión en el grupo. Y se agradecerá a los participantes por compartir vivencias personales y abrirse a sus pares, fomentando la unión y el sentido de pertenencia.

<p>intervenir si tiene algo en común con otros grupos.</p> <p>Objetivo: Identifica las similitudes entre pares y formar alianzas.</p>		<p>de cómo vivió las diferentes sesiones y los progresos que ha visto.</p> <p>Después individualmente escribirán un propósito a realizar a mediano plazo, utilizando las herramientas aprendidas durante las sesiones.</p>		
---	--	--	--	--

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN

FASES		ACTIVIDADES		SEMANAS						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>FASE 1</b> <b>Aplicación y evaluación inicial</b>	Elaboración del plan de intervención									
	SESION 1.- Presentación, socialización del consentimiento informado y aplicación del pretest.									
<b>FASE 2</b> <b>Ejecución de las ruedas integrativas</b>	SESION 2.- Psicoeducación, factor de protección “Autoconocimiento”.									
	SESION 3.- Factor de protección “Resolución de problemas”.									
	SESION 4.- Mecanismos protectores.									
	SESION 5.- Factor de protección “Adaptación positiva”.									
	SESION 6.- Afrontamiento a la adversidad.									
	SESION 7.- Satisfacción personal.									
	SESION 8.- Ecuanimidad.									

<b>FASE 3</b> <b>Cierre y resultados</b>	SEESION 9.- Aplicación postest.									
---	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

