

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Psicodrama y resiliencia**

Proyecto de Investigación.

**Kathy Alexandra Lizano Moya**

**Psicología**

Trabajo de titulación presentado como requisito  
para la obtención del título de Licenciada en Psicología.

Quito, 30 de abril de 2017

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**  
**COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Psicodrama y Resiliencia**

**Kathy Alexandra Lizano Moya**

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Lellany Coll Arzola, Dra.

Firma del profesor

---

Quito, 30 de abril de 2017

### **Derechos de Autor**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Kathy Alexandra Lizano Moya

Código: 108597

Cédula de Identidad: 1718803123

Lugar y fecha: Quito, abril de 2017

*Por todo su esfuerzo; dedicado a mi madre*

*María Magdalena Moya.*

## RESUMEN

En la actualidad muchas mujeres son víctimas de violencia sexual en la infancia o adolescencia, como resultado de esto las mujeres suelen presentar consecuencias que se manifiestan a nivel conductual y emocional. El choque emocional que experimentan las mujeres víctimas de abuso sexual puede afectar diversas esferas de su vida, por lo que es importante investigar diversas estrategias de ayuda. El presente escrito se enfoca en el psicodrama como una técnica alternativa que pueda servir de ayuda para mujeres víctimas de abuso. La resiliencia es la variable a medir ya que se pretende establecer que existe diferencia antes y después de la aplicación de la técnica psicodramática.

Palabras clave: Psicodrama, resiliencia, abuso sexual, violencia de género, trabajo corporal.

## ABSTRACT

Nowadays, many women are victims of sexual violence in childhood or adolescence, as a result of which women often have consequences that manifest themselves at a behavioral and emotional level. The emotional shock experienced by women victims of sexual abuse can affect various areas of their lives, so it is important to investigate various strategies for help. The present paper focuses on psychodrama as an alternative technique that may be of help to women victims of abuse. Resilience is the variable to be measured since it is intended to establish that there is difference before and after the application of the psychodramatic technique.

*Key words:* Psychodrama, resilience, sexual abuse, gender violence, body work.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Introducción.....</b>	<b>8</b>
<b>Revisión de Literatura.....</b>	<b>16</b>
<b>Psicodrama.....</b>	<b>17</b>
<b>Resiliencia.....</b>	<b>36</b>
<b>Abuso Sexual.....</b>	<b>48</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>56</b>
<b>Resultados esperados.....</b>	<b>63</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>.....7</b>
<b>ANEXO A: Carta para reclutamiento de participantes.....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXO B: Formulario de Consentimiento Informado.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXO C: Cronograma de actividades.....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXO D: Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M).....</b>	<b>81</b>

## INTRODUCCIÓN

El abuso sexual se ha presentado como un fenómeno de tipo histórico, y global, esto quiere decir que se presenta en diferentes épocas, en cualquier contexto social o nivel económico y raza. Según Urra (2007) es un fenómeno que deja secuelas incalculables a quienes han sido víctimas, las principales consecuencias se engloban en efectos de tipo, físico, conductual, emocional, sexual y social. El abuso sexual es difícil de definir ya que para Echeburúa y Guerricaechevarría (2000), el abuso sexual y su definición tiene directa relación con las estrategias que se emplean para realizar el acto, las conductas abusivas e incluso el abuso que se puede sostener mediante un pacto intrínseco o manipulación verbal e instrumental del agresor hacia su víctima. Lo que se puede entender como consenso para determinar lo que es abuso sexual, es que siempre existe un juego de poder entre agresor y víctima en donde la relación de desigualdad marca la pauta para este tipo de agresión.

Este fenómeno tiene varias características y una alta incidencia por lo que se ha buscado varias formas de tratar a las víctimas, existe un conjunto de técnicas relacionadas al trabajo corporal y el arte para ayudar en estos casos, entre este conjunto de técnicas se puede mencionar la práctica de la danza y como en el presente caso el psicodrama. No existen suficientes estudios que nos indiquen si este tipo de técnicas pueden ayudar a personas que han sido víctimas de abuso, por lo que es importante que se realicen más estudios al respecto. El psicodrama se presenta para Reyes (2005, p.1) como: "...un paradigma del que se deriva una teoría, un método y una técnica" con esto Reyes nos indica que el psicodrama se enmarca más allá del concepto de "técnica" y es un modelo del cual se desprende una utilidad de herramienta terapéutica. Para Reyes (2005, p.1) "A partir del paradigma y de la teoría psicodramática, se desprende un método donde lo vincular, lo corporal, lo escénico, lo metafórico, lo creativo y estético son parte de su desarrollo.



Se puede suponer que el psicodrama tiene la capacidad de ayudar a personas que han sido víctimas de abuso, sin embargo para tener una visión más clara de la posibilidad de que esta herramienta sirva o no es necesario utilizar el concepto de resiliencia. Para Infante (2001) el concepto de resiliencia refiere a entender el potencial que tiene el ser humano para superar las adversidades, se intenta entender los procesos y factores mediante los cuales se supera la adversidad.

## INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

La post modernidad como proceso histórico nos ha dejado diversas reflexiones respecto fenómenos que han sucedido a través de la historia, hechos que no se han analizado lo suficiente y que por tanto se reproducen una y otra vez. Uno de estos hechos refiere a la violencia de género que se puede manifestar de diversas formas, tanto en agresiones, físicas, emocionales, y sexuales hacia la mujer. En principio no se niega que existe agresión sexual hacia los hombres sino que su incidencia es mucho menor y además no se enmarca dentro del contexto de sumisión en el que han vivido las mujeres.

Las creencias culturales, el machismo, los diversos mitos que se entretajan al hablar de agresión sexual hacen que el fenómeno en lugar de detenerse, se haga más fuerte. La sociedad ha manifestado que vivimos una época de igualdad en donde la mujer puede ser capaz de asumir diversos roles y dejar de lado el patriarcado, aun así las mujeres son violentadas con igual o más frecuencia que antes y presentan a corto y largo plazo secuelas que son de diversa índole. Es claro que el abuso sexual y sus consecuencias es un tema del que hay mucho que decir todavía y sobre todo entenderlo, estudiarlo y desarrollar formas de ayudar a quienes han sido víctimas. Como indica Goldstein (2010) las personas son capaces de desarrollar una mentalidad de resiliencia en tanto dejen de repetir el mismo guion de sus vidas, es decir sean capaces de reescribir los guiones negativos que los devuelven al trauma vivido.

## **Antecedentes**

### **La historia de la violencia hacia la mujer y el psicodrama: una breve reseña.**

Como se dijo anteriormente el abuso sexual, no es un hecho aislado sino que se presenta en diversas culturas y de distintas maneras, por tanto es de importancia reconocer que el abuso sexual contiene en la práctica y en el concepto muchas variantes que se relaciona con el tipo de agresión, el tipo de víctima, y la manera en que fue perpetrado el acto. Urra (2007) indica que usualmente el agresor tiene ciertas características que en mayor o menor grado determinan la manera en que cometerá este delito, por ejemplo se ha observado que “poseen un corazón acorchado, emplean mecanismos psicológicos defensivos (desde distorsiones cognitivas hasta retorcer la realidad), y no se identifican ni empatizan con su víctima...Planean su estrategia, observan a la víctima potencial y la despojan de su contenido humano.”(Hurra 2007) Esto también guarda estrecha relación con la cultura, al considerar que el hombre es el que guarda el poder sobre la mujer, históricamente la mujer ha sido considerada como el sujeto sumiso en la relación de poder, es por tanto que el sexo es considerado como un derecho masculino y la violación es en sí una búsqueda retorcida de ejercer ese poder o “derecho” sobre el otro.

En cuanto a la víctima, no se pudo determinar un rango de edad de las víctimas ya que es un acto de amplia incidencia, aun así se pudo determinar ciertos patrones de comportamiento que las víctimas reproducen, sentimientos de culpa, humillación, patrones de pensamiento distorsionados, victimización, entre otros. Para Crooks y Baur (2010) aunque estos actos representan un problema importante, no existen datos concretos que puedan indicar con cuanta frecuencia se produce, esto especialmente porque las víctimas no lo denuncian; se ha encontrado que es el crimen menos denunciado en EE.UU, indican que, “Según el Federal Bureau of Investigation (2006), 94635 mujeres dijeron haber sido violadas

en 2004. A partir de las estimaciones de los casos no denunciados que acabamos de mencionar, probablemente la cifra real que ocurrió en ese año fluctúe entre 338.000 y 795.000” (Crooks y Baur, 2010, p.546).

La incidencia de estos hechos y la variedad de formas en las que se presenta hacen que se desarrollen diferentes técnicas y tratamientos para enfrentar el problema. Desde diferentes corrientes se ha intentado abordar los problemas que presentan las víctimas, se toma en cuenta que la persona que ha pasado por esto, está usualmente expuesta a presentar problemas a corto y largo plazo. Las distintas corrientes trabajan en tener un plan de acción que sea eficiente en casos de alto impacto traumático como una violación, se presentan teorías, estudios, técnicas y test en los que puedan basar sus resultados, aun así se ha olvidado en cierta medida el papel del arte y el trabajo corporal para ayudar a este tipo de pacientes, es por tanto importante abordar un tema tan importante desde la mayor cantidad de ópticas que se pueda, considerando además que el ser humano es distinto uno de otro y por tanto ciertas técnicas que surgen efecto en unos no lo harán en otros.

El concepto de sexualidad ha ido cambiando con el pasar del tiempo, en su mayoría estos cambios devienen de la globalización, de cambios en la estructura económica y también de descubrimientos científicos que han desacreditado viejos paradigmas. Si bien este concepto siempre ha respondido a modelos económicos y culturales, nunca antes de este periodo se vio tal avance en las distintas esferas de lo sexual. Crooks y Baur (2010) dicen que existen diferentes maneras de entender la sexualidad que dependen de la etapa histórica que se vive, por ejemplo, un periodo importante para entender los esquemas que ahora se tratan de romper, es el periodo de la tradición judeo-cristiana, época en donde los roles sexuales y culturales estaban claramente especificados ; el papel de la mujer se reducía a la voluntad que el hombre y la ley impusieran sobre ella, el tener al sexo como un acto pecaminoso imponía sobre la mujer una especie de culpa por obtener placer. La prohibición del placer también

implica que muchos actos sexuales cometidos en aquella época podrían catalogarse como agresión sexual consensuada por la iglesia. La mujer estaba por tanto reducida a esconder lo que sucedía ya no se consideraba a sí misma como participe en el acto sino como un objeto del placer masculino.

La era moderna, descubrimientos científicos, la globalización, la economía capitalista e incluso las guerras resultaron en el cambio de viejos paradigmas de pensamientos lo que supuso también cambiar la legislación y la forma de ver el placer femenino, el papel de la mujer pudo al fin evolucionar y con ello también pudieron evolucionar los estudios que refieren al género , al placer, a la violencia de género, a la violencia sexual y en sí a todo lo que refiere al rol de la mujer en la sociedad. Estas nuevas formas de pensamiento están revolucionando la cultura, sin embargo aún se practica el machismo abierto y también un tipo de machismo más encubierto, aquel que culpa a la mujer y la observa como un objeto.

El psicodrama por otra parte nace de la necesidad de entender al ser humano desde una óptica diferente, J.L. Moreno la desarrolla a partir de tres ramas la sociología, el teatro y la psicología, como lo dice Reyes G. (2005) de la sociología se rescata los conceptos de socio dinámica, movilidad y sociometría, del teatro su relación con el arte , el trabajo corporal y la catarsis, y por último la psicología que ayuda en un principio con la teoría psicoanalítica haciendo énfasis en la inmersión en el YO.

## **El problema**

Como consecuencia histórica del papel de la mujer en la sociedad, muchos actos de violencia son perpetuados en su contra ,los estudios nos ayudan a obtener información que se puede catalogar como científicamente probada para ayudar en las consecuencias que afrontan las mujeres que han sido víctimas de violencia sexual, aunque algunos de estos métodos han probado se eficacia, la incidencia de abuso sexual es grande por lo que es necesario ampliar

horizontes en el tratamiento de víctimas y agresores. Existen diversos paradigmas, métodos y teorías que aún no se han explorado lo suficiente y es probable que pueden dar más luces acerca de cómo trabaja la resiliencia en personas que han sido víctimas de sucesos traumáticos en este caso en particular casos de violencia sexual en contra de mujeres.

El problema como se ha dicho anteriormente, se presenta en diversos contextos y periodos históricos por lo que es importante encontrar soluciones de diversa base para poder afrontarlo. Es decir para el presente trabajo se planteará como hipótesis la posibilidad de que el psicodrama como técnica terapéutica puede ayudar a mejorar la resiliencia en personas que han sido víctimas de abuso sexual. No se trata solo de conocer la incidencia del fenómeno sino que se intenta probar que el uso de psicodrama puede ayudar en este tipo de casos.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo y hasta qué punto el psicodrama ayuda a la resiliencia de mujeres que han sido víctimas de abuso sexual?

### **El significado del estudio.**

El propósito de este estudio es conocer más acerca del psicodrama como técnica y terapia para diferentes problemas emocionales y psicológicos con el fin de poder practicarlo en mujeres que han sido víctimas de abuso sexual, con base en este conocimiento además se busca comprobar si este tipo de terapias consideradas como alternativas puede servir de ayuda. No solo se busca comprobar el testimonio de personas que dan fe de la ayuda que puede significar esta práctica sino que además se pretende utilizar el concepto de resiliencia para medir la diferencia entre personas que son tratadas con esta terapia y personas que no. Se considera que el abuso sexual no es un hecho aislado y que se requiere un amplio espectro de herramientas para poder tratarlo, el presente estudio presenta una herramienta que puede

servir de ayuda a personas que estén lidiando con las consecuencias de la agresión sexual. No existen estudios que refieran específicamente al uso de esta herramienta en la resiliencia o que los vinculen al tratamiento de las víctimas de abuso, mediante el presente estudio es probable que se pueda explorar más acerca de diferentes técnicas que salen del marco normal de estudio para tratar traumas.

## **Resumen**

Se ha establecido que el uso del psicodrama para la resiliencia en mujeres que han sido víctimas de abuso sexual es un tema que aún no ha sido explotado y estudiado del todo, y que, debido a la incidencia del fenómeno es importante abordarlo desde diferentes perspectivas. Para la siguiente parte del trabajo se abordará la problemática dividida en tres temas principales con sus respectivos subtemas. Después se presentará la metodología a usarse y posteriormente los resultados en tablas. Por último se planteará una discusión para observar más de cerca los resultados obtenidos y si estos tienen una validez respecto a la hipótesis.

## **REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **Revisión de literatura**

#### **Fuentes.**

La información que se presenta a continuación se basa en una investigación realizada por distintos medios. La principal bibliografía proviene de textos físicos que se encuentran disponibles en las bibliotecas de varias universidades. Se ha contado además con artículos académicos, recursos electrónicos, conferencias y tesis de grado de compañeros que han abordado temas similares. Se ha accedido a los recursos tanto físicos como electrónicos con palabras clave como resiliencia, abuso sexual, psicodrama, trabajo corporal y arte.

#### **Formato de la revisión de la literatura**

El formato de revisión de literatura para el presente escrito es de presentación por temas. Los temas elegidos se basan en los tres principales componentes de la pregunta de investigación. Se han planteado temas generales para luego entrar a datos más específicos sobre los diferentes temas. En un principio se muestran conceptos básicos sobre el psicodrama, de donde nace, para que sirve, cuáles son sus bases teóricas y sus principales técnicas. Con respecto a la resiliencia se busca el concepto más adecuado para definirla y también algunas características que hacen que una persona sea o no resiliente. Por último, se habla sobre abuso sexual partiendo de noción histórica del papel de la mujer, violencia de género, violencia sexual y por último se presentarán algunas cifras con respecto a la incidencia del fenómeno,



## **Psicodrama.**

*El arte como la búsqueda de expresión y su relación con la psique.*

El arte proviene para Daza (2010) del antiguo vocablo prehelénico (“artao”) que significa “algo que debe ser unido”, sus orígenes como tal indican que en el arte se unen diferentes tipos de conceptos con el fin de crear. Este puede manifestarse en diversas formas desde las más antiguas como la pintura o la escultura hasta las más modernas, como el cine. El arte por tanto se somete no solo a una forma libre de expresión, sino que responde además a los cambios que ha sufrido la sociedad. La respuesta que tiene en cada una de sus formas muchas veces indica que es un concepto dinámico, y por tanto puede representar el mundo interno como externo del sujeto. El arte no se puede definir desde una paradigma único, pues es un término amplio que contiene dentro de sí muchas variantes que pueden cambiar el significado del mismo. Para Pattinari (2008) cada persona puede entender el arte desde su punto de vista y ciertamente el observador o quien recepta el mensaje está en la capacidad de aceptar o no lo que conlleva el término arte para el artista.

Se conoce que la palabra Arte tubo una división histórica que recalca la naturaleza de cada tipo de arte, anteriormente se catalogaba cada forma de arte cómo vulgar o liberal. La vulgar fue la forma de arte que requería de esfuerzo físico como la pintura y la escultura, por otro lado las liberales ocupaban una jerarquía mayor al ser las que requerían esfuerzo mental como la literatura, la retórica o la arquitectura, Pattinari (2008) hace esta división y además indica que el arte es un reflejo del mundo interno del artista, su imaginación, su memoria y su percepción del mundo. Como lo indica Muñoz (2006) el arte desde su percepción más filosófica es la percepción de espíritu, es una manifestación que se produce desde lo particular, desde la sensibilidad intangible a una realidad material, el artista es la

objetividad mientras que su obra que era subjetiva se convierte en la manifestación de mundo interior del sujeto.

Pattinari (2008) dice que el artista puede manifestarse a través de diferentes medios y aunque la forma material del arte cambia, al final está impregnada de la subjetividad del artista. Deno, P (2012, p.6) dice que “El teatro, la danza, lo lúdico, la pintura, el dibujo, la escultura y la música son parte de disciplinas diferentes, pero conectados entre sí ya que todos comparten el mismo objetivo.” Para Muñoz (2006) El artista es el sujeto impregnado de subjetividad, en él existen elementos que se conjugan para dar lugar a la pieza de su arte. Un verdadero artista muchas veces se posiciona como creador al manifestar cosas que no existen en el cotidiano, sin embargo no se puede negar que todos tenemos un mundo interno, un mundo en el que se pueden entretejer emociones, vivencias, creación y percepciones que muchas veces no podemos exteriorizar y que en este caso pueden manifestarse a través del arte.

El mundo subjetivo del artista se convierte para el presente tema; en la psiquis, aquella que necesita ser entendida y liberada por medio de algún instrumento. El artista tiene su arte como una expresión total del belleza que tiene como fin el presentarse al mundo o provocar sentimientos en el otro. En el caso de sujetos que no se consideran artistas, el arte puede ser una herramienta liberadora para la expresión de sentimientos reprimidos. El arte es una manifestación que es propia del ser humano y una forma de expresar lo que lleva la psique, por tanto, no se puede negar que aunque su terminología sea amplia y aunque exista arte puro, bellas artes, o diferentes tipos de arte la relación subjetividad- objetividad es una dinámica que muy probablemente puede incluir a muchos tipos de persona.

Se busca ver al arte desde una perspectiva no filosófica o como pura sino como una posible forma en la que nos liberamos. Se ha comprobado que un término tan amplio como al que nos referimos no puede ser encerrado bajo paradigmas, esto se encuentra implícito en la

validez de los diferentes tipos de arte que existen como la escultura, pintura, danza, teatro, literatura, entre otras, también vale la pena recalcar que cada tipo de arte ha transformado y marcado tendencias, ha cambiado, se ha modificado y ha creado sus diferentes ramas para poder explicar la forma en que el arte encubre muchos aspectos sociológicos, para Daza (2010, p.10) “El arte dada su similitud y la relación que inconscientemente solemos hacer con el juego, permite relacionar lo interno y lo externo, evocando y transformando lo traumático.”

*El arte y la expresión corporal.*

Aunque el arte es un término tan amplio, en este caso se intenta hacer un apartado con respecto a la expresión corporal. Aquí el arte tiene la misma dinámica de objetividad-subjetividad y aunque no existe un mundo objetivo externo para la manifestación artística, el cuerpo se transforma en el objeto por el cual se manifiesta el mundo subjetivo. Como lo indica Peñalva (2014, p.9) “Desde el inicio, es decir, desde que nacemos o incluso desde que somos concebidos, nos expresamos corporalmente...” esta forma de ver la corporalidad, nos indica que desde que nacemos expresamos con el cuerpo y es por medio de este que entendemos a su vez el mundo para posteriormente expresarnos de otras maneras. Si seguimos esta misma línea, podremos entender por qué el cuerpo muchas veces dice más que las palabras, no solo las funciones más básicas del ser humano (comer, dormir) sino que es el medio por el cual entendemos el mundo y el medio por el cual nos expresamos hacia el mundo.

Para Blanco, (2009) la corporalidad es un medio por el cual el cuerpo de comunica con el mundo en el que vive, el cuerpo permite vincular al sujeto con el entorno, es el objeto mediador que reproduce sus roles y costumbres. La expresión corporal por otra parte es una forma de lenguaje que se inclina a compartir al mundo emociones y sentimientos a partir del arte. En este punto arte y cuerpo se ven unidos más allá de la norma y se prestan a construir

una vía de comunicación que expresa lo que el sujeto creador o artístico proponga. Blanco (2009) nos dice además que la expresión corporal es un medio por el cual se unen cuerpo y movimiento, Blanco (2009, p.2) “los conceptos previos concuerdan en considerar la expresión corporal como un medio de comunicación y lenguaje que interactúa desde el cuerpo y el movimiento expresando sentimientos, emociones, y sensaciones que posibilitan al ser expresarse consigo mismo, con el otro y con el entorno.”

Peñalva (2014) se refiere a que la expresión corporal hace que creamos un mundo subjetivo que ignora el lenguaje verbal y estimula la creatividad. La importancia del cuerpo radica entonces no solo en que es el primer medio por el cual nos expresamos, lo que se denomina “expresión corporal cotidiana,” sino que es además como anteriormente se dijo una forma de arte que puede reproducir conductas cotidianas y reales; no es una coincidencia que la naturaleza dote a nuestro cuerpo de expresiones que exteriorizan nuestras emociones básicas. La expresión corporal, por tanto es una unión entre el mundo físico y psíquico claro ejemplo es llorar para demostrar tristeza, o reír para demostrar felicidad.

La relación entonces se plantea entre conceptos de cuerpo- psique, objetividad- subjetividad y su estrecha vinculación con el sujeto y su realidad, es decir estos conceptos no son irreales o se apartan del mundo del sujeto, incluso si nos remitimos exclusivamente al plano cotidiano. La relación es permanente estemos o no conscientes de lo que hacemos o de la forma en que nuestro mundo psíquico se muestra, como se demostró anteriormente el objeto (cuerpo) es la mayor demostración de nuestro Yo psíquico frente al mundo en tal forma que el arte y la corporalidad solo denotan lo que es natural del ser humano y son una forma en la que lidiamos con nuestro mundo psíquico. En torno a la corporalidad cabe distinguir dos áreas importantes, la danza y el teatro que aunque tienen distinta índole, pertenecen a la forma de expresión corporal y su vinculación con lo cotidiano y artístico.

*Teatro y expresión corporal.*

La expresión corporal como ya lo hemos visto cumple una función intrínseca básica que nos ayuda a desenvolvernos como seres humanos, es decir nos ayuda a expresarnos de las maneras más simples convirtiéndose en un lenguaje no verbal del cual se pueden rescatar, rasgos de nuestra personalidad, costumbres y emociones. Peñalva (2014) nos dice que el lenguaje corporal autónomo es aquel que lo reproducimos en la cotidianidad, mientras que el lenguaje corporal artístico es aquel que se manifiesta en conjunción con el arte y cada uno cumple su función; mientras que el primero se convierte en parte de nuestro diario vivir de manera inconsciente, el segundo es parte de una enseñanza y no todas las personas llegan a desarrollarlo.

Si bien es cierto existe una expresión corporal como forma de arte, no se puede negar que la corporalidad autónoma es una cualidad intrínseca del ser humano, por lo que se puede acceder al mundo interno del sujeto a través de esta. El teatro, tal como la danza utilizan la corporalidad para poder expresar a través del movimiento y la reproducción de lo cotidiano en la escena. Como lo indica Sola (2013) el yo se manifiesta a través de una representación que es la presencia del sí mismo en una forma simbólica. Sola (2013, p.44) “En este sentido, el estudio del cuerpo es, por tanto, imprescindible en cualquier acercamiento a la noción de sujeto ya que éste es la condición esencial y primigenia de todas las experiencias vitales y, en gran medida, de toda mediación social comunicativa.”

Corporalidad tal como se ha observado es entonces una forma de lenguaje y de conjunción entre mente- cuerpo, dos importantes ramas artísticas que utiliza el cuerpo en movimiento es la danza, esta otorga al cuerpo la capacidad de movimiento y el poder creador, la danza para Peñalva (2014) se transforma en un sistema completo en el cual participan códigos de comunicación y símbolos, además es una actividad completa que responde a estímulos desde el interior hacia el exterior. La danza puede utilizar en su mayoría el lenguaje y el cuerpo para manifestar el mensaje del artista, sin embargo en el teatro la corporalidad si

bien es un instrumento también puede valerse del lenguaje verbal lo que puede ayudar a manifestar de manera más consciente y menos simbólica el mundo interno del sujeto.

Es importante apuntalar que el teatro forma una pequeña separación de la danza, aunque los dos utilizan la corporalidad, los dos lo hacen de forma distinta. En la danza se utiliza el cuerpo para formar estrictamente una expresión corporal artística, es decir el artista que danza se forma para lograr como resultado arte mediante el movimiento, por otro lado el teatro algunas veces mezcla el elemento subjetivo para transmitir la emoción y utiliza componentes lingüísticos y cotidianos. Teniendo en cuenta esta división podemos adentrarnos al entendimiento del teatro como una manifestación de lo subjetivo, de las emociones, de los sentimientos del sujeto desde una forma meramente subjetiva a un lenguaje más coloquial si se quiere.

Es evidente que decir que el teatro utiliza formas más cotidianas para su interacción no se traduce como que sus métodos son más fáciles de alcanzar pues requiere una emotividad y el conocimiento profundo de la psique. Como lo indica Deno (2012, p. 5) uno de los atributos que más requiere el trabajo de cuerpo en la actuación es “el dominio completo de la psique y el físico en la medida requerida por la forma que se representa. Se entiende que este dominio se hace más complejo de acuerdo a la mayor complejidad de la forma.”

#### *El teatro y el psique.*

Se puede decir que el objeto que utiliza el teatro para su manifestación es el cuerpo, sin embargo siempre existe una psique o mente que es la creadora detrás de la manifestación de este. Aunque este “objeto” cumple una función elemental a la hora de la expresión, son los momentos en los que interviene la psique los que marcan la diferencia cuando se expresan emociones. En este punto la relación mente y cuerpo se vuelve un proceso por el cual la psique y sus presentaciones se transforman para hacer más visible su expresión.

Como lo indica Deno:

”...el proceso es dinámico, las situaciones psicológicas pasan de una a otra en forma continua y cada vez más compleja, que en términos generales representan la evolución psicológica posible para un individuo en el momento presente...Una desintegración que da lugar a un vacío en el individuo y que al hacerlo, da a luz a la necesidad individual de encontrar una nueva conciencia de su existencia elevando y ampliando el nivel de conciencia.” (2012, p.14)

El sujeto que ya cuenta con un mundo psíquico propio con sus propias limitaciones y cualidades utiliza al objeto con el fin de transformar su cotidiano y poder de cierta manera reproducirlo, como lo indica Vallejo (1997) el sujeto requiere expresarse y comunicarse y en este caso lo hace desde la construcción de un espacio y tiempo específicos los cuales sirven de eje para reconstruir la imagen que tienen de sí o del entorno que los rodea.

Vallejo (1997 p, 90) lo expresa así:

“El individuo particular para expresarse y comunicarse en un mundo al que se encuentra adaptado simula ser la imagen que ha construido de sí mismo, imagen que se transforma constantemente, y que surge de reordenar el imaginario con que se le presenta el mundo, eso le da la convicción de su propia existencia y le permite reproducirse en el mundo y ser parte de la vida social. El hombre es lo que simula ser en términos significativos, tras la simulación no existe nada, por eso es la certeza de su existencia.”

No existe por tanto ningún otro medio que sea complejo y difícil de controlar como nuestro propio cuerpo, éste vive en una constante dinámica que responde ciertamente y la mayoría del tiempo a las emociones de nuestro diario vivir, a nuestra personalidad, a nuestro carácter, a las situaciones, a la cultura en incluso a lo que los demás vean en nosotros, como lo dice (Gómez 2012,p.23) “Es una actividad incrustada en la vida ordinaria, y significa, sin

embargo, un paréntesis en la misma. Se juega dentro de límites de lugar y tiempo, más dentro de tales límites surge una ordenación original en la que el juego guarda su ritmo y su sentido en sí mismo.”

El cuerpo es la misma manifestación de la psiquis en concordancia con las expresiones, el movimiento y la forma en que respondemos a nuestro medio. Los ejemplos que pueden una vez más dar fe de esta dinámica son simples y a la vez complejos; el llorar cuando se está triste sería una manifestación básica, sin embargo el conocimiento de la psique y el desarrollo de la emoción que ofrece el teatro, provocan la superación del obstáculo y la anulación de la emoción negativa a través de una contemplación si se quiere más real de lo que ya ha sucedido o de lo que subyace en el sujeto.

#### *Antecedentes del Psicodrama.*

Como se ha visto hasta ahora existe una constante dinámica entre cuerpo y psique, el cuerpo se convierte en el objeto que reproduce, un medio por el cual vivimos en el mundo, interactuamos, nos relacionamos y comunicamos con otros. Este descubrimiento ya lo hicieron previamente varios autores, uno de los más importantes es el aporte de Jacob Levy Moreno quien estableció la posibilidad de que esta relación no solo sirva para transformarla en un producto artístico como en el caso del teatro, sino que puede servir de psicoterapia o como una manera de explorar los problemas que se encuentran escondidos. Según Montero (2005), el psicodrama es la unión de estos conceptos con un fin sanador, nace a principios del siglo XX casi al mismo tiempo que el psicoanálisis, y por tanto recibe su influjo de este, aunque sus principales influencias al principio las recibe de la religión, el teatro y la sociología.

Jacob Levy Moreno fue un médico psiquiatra de origen rumano y judío que encontró la forma de mezclar técnicas de teatro en psicoterapias grupales, Moreno no solo es el



fundador del Psicodrama, sino que desarrolló otros a la par que ayudarían a sentar las bases del psicodrama: la sociometría, la teoría de roles, el concepto de encuentro entre otros.

Como lo expone Blatner (2013, p.1)

“...el psicodrama es más que un método de psicoterapia. Es un complejo método para el aprendizaje y la exploración de nuevos tipos de problemas, sobre todo en el ámbito psico-social. El Psicodrama tiene aplicaciones reales como es en educación, negocios, política, religión, participación comunitaria, y muchos otros contextos.”

El psicodrama es una combinación de mente y acción, la Real Academia Española lo define como “Técnica psicoanalítica empleada en la psicoterapia de grupo que se efectúa mediante la representación por los pacientes de situaciones dramáticas relacionadas con sus conflictos patológicos.” (2014, 23ed.) El psicodrama tal como lo indican varios autores se asienta sobre variados elementos y conceptos por lo cual tiene su propio, paradigma, teoría y método, no es simplemente una unión que nace de la mezcla del teatro y de la psicología sino que da una mirada sobre el sujeto y su psique, además plantea una forma dinámica de lidiar con sus problemas.

Moreno recibe influencia de varias ramas por lo que es usual que utilicé los mismos en la explicación de sus obras, Reyes (2005) nos dice que desde la sociología analiza el papel del individuo en la sociedad lo que lo lleva a reafirmar que el ser humano no puede separarse de la colectividad y al mismo tiempo requiere de tener un desarrollo individual. Con respecto al teatro Moreno se inspira en la figura del actor que es capaz de expresar, incluso sentimientos inadmisibles, en el espacio del teatro y por último lo que motiva a Moreno por sobre todo es la psicología y el desarrollo psicoanalítico, aunque con respecto a esta hace varios quiebres.

*Principales conceptos del Psicodrama.*

Para comprender mejor cómo funciona la teoría de Moreno, Montero (2005) nos indica que es necesario comprender sus principales bases, las cuales se fueron desarrollándose en la trayectoria de las obras del Moreno, por ejemplo la conceptualización de la sociometría como una ciencia dedicada a la acción y el conocimiento profundo de las dinámicas de grupo.

Montero (2005, p. 2) dice que:

“En la edición francesa de Fundamentos de la Sociometría, Moreno termina por definir la sociometría como la ciencia de la acción, por lo tanto, sustrato teórico del psicodrama... Moreno concibe al hombre como una célula mínima: el vínculo.

Cuando enuncia: “Lo primero es el grupo” nos invita a concebir al hombre como una unidad indivisible de su entorno.”

Otro concepto importante al momento de analizar la teoría de Moreno refiere al Locus, Reyes (2005) describe al Locus como un lugar, un momento específico y un espacio en el cual la persona puede reproducir su vivencia, es importante entender que no se busca que la reproducción sea exacta, lo que se busca es lo que significa la vivencia en la vida del sujeto. La reproducción de la situación traumática hace que el sujeto manifieste su respuesta ante esto, sus emociones en el momento y le permite explorar y contemplar su vivencia desde otra perspectiva.

Reyes nos dice:

“En este sentido, el psicodrama plantea que la posibilidad de curación pasa porque el sujeto conecte el locus a la matriz, desbloqueando una situación o cadena de situaciones relacionadas a la emergencia original del conflicto” (2005, p.26)

Como se ha visto hasta ahora la inmersión hacia la psiquis del sujeto se da de diferentes formas, pero vale la pena recalcar el papel que toman los conceptos del teatro y

que son los mismos que usa el psicodrama pero con una connotación un tanto distinta, se puede decir que la diferencia radica en el fin u objetivo con el que cada persona lo realiza. El teatro busca obtener arte o reproducir una obra específica con el fin de entretener; en el psicodrama uno de los fines más importantes es lograr la catarsis en el sujeto como lo dice Montero (2005) citando la obra de Moreno, la catarsis es un concepto que ha sufrido cambios a partir de su origen cuando se utilizaba para expresar el efecto de las obras griegas sobre quienes lo observaban, durante la obra el espectador dejaba sus limitaciones a un lado y podía compenetrarse con lo que observaba, es decir podía identificarse con las emociones y expresiones del actor, con el tiempo esto fue cambiando ya que se encontró que la catarsis era más frecuente y profunda cuando el sujeto era el actor.

Para Reyes (2005) el momento de la catarsis es de los momentos más importantes en el psicodrama, ya que de por si tiene una fuerte carga afectiva. La catarsis es ese primer encuentro con aquello que representa una carga para el sujeto, por tanto requiere una fuerte exploración interna y conocimiento del yo. El momento en que ocurre la liberación psíquica es decisivo debido a que el sujeto puede expresar sentimientos que antes le eran inadmisibles.

Reyes (2005, p. 32) dice:

“Es relevante que la catarsis sea en el momento oportuno. Una catarsis antes de la posibilidad de que el yo del paciente esté en condiciones de procesar la experiencia es nociva, ya que puede acelerar y magnificar las resistencias a la dramatización y al desbloqueo de experiencias encadenadas, que están asociadas a la matriz y a la relación disfuncional”

La teoría de los Roles es otro de los conceptos de los que más trató Moreno en sus obras, Reyes (2005) dice que la teoría de roles muchas veces puede ser confusa ya que ha sufrido modificaciones desde que Moreno empezó a desarrollarla. En un principio la palabra rol trataba de identificar a la persona que estaba asumiendo un papel sobre el escenario, tal

cual la usa el teatro, sin embargo posteriormente la palabra ya no solo describía un papel, sino que sentaba los precedentes del Yo. Montero (2005) dice que Moreno distinguió entre diferentes clases de roles, desde los fisiológicos para describir necesidades físicas del ser humano hasta las sociales que describen el tipo de actividad en la que se desenvuelve la persona; cada uno de los roles que describe Moreno cumple una función específica pero juntos se complementan.

Blatner (2009, p.146) refiere a la teoría de roles de la siguiente manera:

“La teoría aplicada de los roles ofrece un lenguaje y enfoque familiares. La mayoría de las personas entienden casi instintivamente estas ideas. La gente sabe acerca de los roles que desempeñan los actores y ve producciones dramáticas en el cine y la televisión, historias que a veces tratan sobre la propia industria del espectáculo... Como resultado de ello, suelen aceptar de inmediato la sugerencia de concebir las interacciones sociales como escenas de una obra de teatro.”

Cuando los roles se unifican en un yo social, esto causa limitaciones en la psique del sujeto debido a que siempre existe un parámetro que cumplir, cuando esto sucede el sujeto limita mucho de su yo interno con el fin de llenar las expectativas que le imponen, por tanto uno de los principales objetivos del uso de los roles en la terapia psicodramática se fundamenta en encontrar si se quiere una manera más eficaz de enfrentar a este constante dilema del sujeto. Para aclarar este punto Reyes (2005, p. 83) establece el siguiente ejemplo:

“...es frecuente en nuestra práctica clínica que debemos facilitar y ayudar a las personas a diferenciar reconocimiento y gratitud, los cuales son sentimientos muy legítimos y sanos, a diferencia de los de obligación y culpa, que me impiden decidir con libertad lo que realmente quiero darle al otro.”

Un cuadro que resume algunos de los roles que asume el sujeto se puede encontrar en los anexos. (Ver en el Anexo 1)

*Uso de los papeles del teatro en la teoría psicodramática.*

Tal como funciona en el teatro cada participante ejerce un papel en la dinámica, Moreno dividió estos papeles en 5: público, escenario, escena, director y Yo auxiliares. El papel del público puede catalogarse como doble al ser quienes presencian el acto, en palabras de Reyes (2005) ellos son un co- inconsciente, y por otro lado son quienes de forma pasiva presencian la escena.

La Fundación Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva Conductual. [CATREC] (2013) al determinar estos aspectos nos dice que, la audiencia o el público es toda persona que no forme parte directa en la escena, es decir que no sea ni director, ni persona auxiliar. Este tipo de connotación no niega la participación del público, simplemente se refiere a que estos no forman parte de la escena y sin embargo participan mediante una relación empática. Los miembros de la audiencia pueden ser entre 6 y 20 personas.

El escenarios según lo describe Batler (2009) es el lugar físico donde se desarrolla la terapia grupal, para Moreno fue importante distinguir este espacio de cualquier otro debido a que la interacción en el teatro no es la misma que en otros lugares, además se aseguró de que los participantes tuvieran acceso rápido a este por lo que lo hizo en forma circular Se distingue que el espacio no necesariamente debe ser de esta forma ya que varias psicoterapias grupales no cumplen este requerimiento, sin embargo se busca que sea un lugar específico destinado a la acción dramática, en este se pueden agregar objetos que ayuden a la trama. Al momento que se incluyen otros elementos, estos dan lugar a la escena.

El director es uno de los papeles más importantes al momento de realizar una escena psicodramática, mientras que en con el escenario se puede ser permisivo, el director debe ser una persona experimentada en el campo del psicodrama y el psicoanálisis. No puede ser una persona improvisada, ya que tanto práctica como teoría son muchas veces complejas.

Reyes (2005, p.37) dice:

“El terapeuta debe conducir la escena de manera que ésta se reproduzca de acuerdo a la actualización espontánea de la fantasía del protagonista o de la creación colectiva; esto porque a veces el protagonista es el grupo o una parte de él. También debe cautelar la integración de las tres áreas de la experiencia y por otra parte, le corresponde estar atento a lo que ocurre en el grupo.”

Por último, Moreno asignó un término para aquellas personas que participan de forma semi-directa en la escena, los Yo Auxiliares. Estas son personas que toman un papel activo en la escena y que pueden ayudar a que la trama se desenvuelva mejor. Muchas veces los Yo auxiliares son personas que forman parte del grupo. Estas personas ayudan a que la escena fluya y además aportan como protagonistas cuando se utiliza la técnica como la del espejo.

#### *Fases en el psicodrama.*

El psicodrama como cualquier otra terapia requiere de pasar por ciertas fases sin las cuales no podría funcionar. Para algunos autores como Reyes (2005) y Blatner (2009) las principales fases por las que atraviesa el psicodrama son:

- Caldeamiento: Durante el caldeamiento se utilizan distintas técnicas que pueden ayudar a la integración de todos los que participan, además motivan a la unión, la honestidad y la confianza durante la terapia. Cuando existe una cohesión en el grupo es más probable que la psicoterapia sea efectiva. Existe una división entre caldeamiento específico e inespecífico: en el primero se escoge una temática que quiera tratar el grupo mientras que en el segundo se realizan ejercicios y actividades con el objetivo de que los participantes se liberen a la terapia.
- Acción: Durante la acción se aplica la técnica psicodramática que se haya escogido, en el siguiente apartado se tratarán más a fondo estas técnicas.

- **Sharing:** El cierre de la acción muchas veces esta seguida de éste paso que consiste en compartir la experiencia con el grupo, en este punto cada persona puede decir la implicación que tuvo en su caso específico. La profundización emocional para cada persona provoca una retroalimentación del grupo terapéutico. En este punto la audiencia puede remitirse al recuerdo o emoción que evoca la participación.

Estas tres fases son las que más se repiten entre uno y otro autor por lo que son las que se utilizarán en el presente marco conceptual, sin embargo vale la pena recalcar los intermedios entre estos pasos de forma breve, por ejemplo se menciona el *insight dramático* que guarda relación con la catarsis, ese darse cuenta de las cosas de una forma distinta, es cuando el sujeto ha establecido un significado o una relación entre lo que ha vivido y la experiencia que ha atravesado en el curso de la terapia. Otra fase que se menciona es la *rematrización* que es cuando el sujeto regresa al cotidiano pero de una forma distinta del momento en que entro.

#### *Principales Técnicas en el Psicodrama.*

El psicodrama es una fuente amplia de técnicas según lo indica Jácome (Sin fecha), una de las mayores ventajas con las que cuenta el psicodrama es que puede ser utilizada en distintos contextos o problemáticas y que además cuenta con varias herramientas. Las principales herramientas guardan relación con las técnicas utilizadas también en el teatro, varios autores coinciden en que las principales técnicas son: el cambio o inversión de roles, el soliloquio, doblar, la proyección hacia el futuro, el espejo y dramatización. Al mencionar estos se hace referencia a técnicas que se repiten entre un autor a otro y que por tanto son las más utilizadas, sin embargo existen más técnicas que van aportando a la teoría de Moreno.

- **Cambio o inversión de roles:** Reyes (2005) describe de manera más concreta a lo que se refiere la inversión de roles. Esta técnica se describe como la situación en la que una persona toma el lugar de otra, es utilizada eligiendo una persona del grupo.

Generalmente el director guía el proceso mediante preguntas que ayudan al desenvolvimiento del personaje. Muchas veces esto fomenta al descubrir sentimientos ocultos. Blatner (2013) le da una importancia única a esta técnica debido a que fomenta una cualidad empática, el sujeto mira sus acciones desde la perspectiva de otros que pueden no coincidir con la imagen que tiene en su mente.

- El soliloquio: La palabra soliloquio evoca una acción que se hace en solitario.

(CATREC, 2013) describe al soliloquio como una técnica que se hace para que quien realiza la escena haga una profundización acerca de lo que está pasando, el soliloquio no se lo realiza hacia un receptor, pues es más o menos una conversación con uno mismo o pensar en voz alta. Este recurso se usa para tener una amplificación por parte del protagonista. Se puede decir que esta técnica fomenta algunas cualidades, en primer lugar ayuda a que la persona tome conciencia ya que debe exteriorizar sus sentimientos. Por otra parte ayuda a sentar una hipótesis de lo que marcó el acontecimiento traumático. Por último el soliloquio ayuda a fomentar la confianza grupal.

- Doblar: Jácome (Sin fecha) menciona que esta técnica nace de la teoría de los roles.

En la infancia el niño reproduce o imita las acciones de la madre por lo que inconscientemente ésta se convierte en su yo auxiliar. Esto es la misma base sobre la cual se asienta la técnica un yo auxiliar que repite los movimientos y las palabras del protagonista y generalmente ayuda a amplificar o plantear interrogantes. Usualmente esta técnica requiere que el yo auxiliar tenga una relación de confianza con el protagonista pues requiere un conocimiento más profundo de las actitudes de este y de sus conflictos. Esta técnica permite que la persona tenga un contacto con sus emociones que son manifestadas a través de su doble, además es posible que mediante la figura del doble se encuentren contenidos que antes no era posible visualizar.



- La proyección hacia el futuro: En esta técnica básicamente se trata de hacer que un protagonista comparta sus ideas acerca del futuro, sus metas y que de cierta manera se posicione como si estuviese ahí haciendo una proyección. Puede que esto ayude al protagonista a ver que puede cambiar la perspectiva acerca de sus dificultades. Blatner (2013) hace una breve descripción de la técnica indicando que es más compleja de lo que se pueda pensar ya que se trata de simulaciones en las cuales se puede de cierta manera manipular la proyección. El sujeto muchas veces puede no estar preparado para lo que suceda y por otra parte a veces el sujeto puede imaginar un futuro constreñido con el fin de estar preparado, algunas veces es pertinente que el director promueva a pensar positivamente en el futuro.
- El espejo: Para Jácome (Sin fecha), el origen de esta técnica forma parte de la fase del reconocimiento de una de las fases de las que habla Moreno: la fase de reconocimiento, esa etapa del desarrollo humano en la cual el niño se da cuenta de su propia existencia, de su imagen y de su cuerpo. La técnica se trata de que un yo auxiliar se situó en un lugar estratégico desde el cual puede reproducir algunos comportamientos del protagonista, en ésta técnica se puede exagerar alguna actitud con el objetivo de una toma de conciencia.
 

Jácome (Sin fecha, p.17) describe las cualidades que favorece esta técnica de la siguiente manera:

“La mayoría de autores coinciden en que el espejo es una técnica que favorece el insight, la toma de conciencia, la objetividad y auto observación sobre sí mismo y su situación particular. Al estar dentro de la escena hay un fuerte involucramiento emocional y una pérdida de objetividad, con esta técnica hay un alejamiento emocional que facilita el darse cuenta. También favorece una toma de conciencia que la proximidad emocional dificulta...”
- Dramatización Esta técnica nace de la unión con el teatro, se puede decir que es un tanto menos subjetiva que las otras ya que para Blatner (2009) es una representación

simbólica del conflicto subyacente, la dramatización tiene una carga corporal fuerte ya que mayormente se realiza con movimientos expresando un lenguaje no verbal.

*Ventajas del uso terapéutico del Psicodrama.*

Como se ha mencionado anteriormente, el psicodrama ha sido utilizado bajo diferentes contextos y sus autores coinciden en que su ayuda puede suponer una ventaja y también motiva ciertas cualidades del grupo. Blatner (2013) dice que existen tres principales funciones en las que puede servir el psicodrama: la creatividad, la espontaneidad y la meta cognición.

Con respecto a la metacognición la describe en primer lugar como la capacidad de pensar acerca de lo que se piensa, es decir un momento de reflexión que requiere de un conocimiento más profundo de uno mismo. El psicodrama promueve el desarrollo de la metacognición ya que las técnicas funcionan con el fin de que el paciente tenga un panorama más amplio y dote de significado a sus problemas, además se motiva a que acepte emociones o sucesos que le incomodan y que al hacerlos públicos se convierten en un problema real del cual se pueden obtener respuestas y soluciones. Al momento en que el sujeto es capaz de percibir sus propias dificultades, este se vuelve más abierto a la terapia y por tanto más cercano a una recuperación, además que motiva la empatía y avance del grupo. El director puede también ser un guía en el proceso de metacognición al ayudar a encontrar el camino y plantear interrogantes.

Otras de las funciones que se desarrollan más en el psicodrama son la creatividad y la espontaneidad. Estas dos van de la mano ya que es posible que una derive de la otra, la actividad que se desarrolla en el escenario provoca que el sujeto imagine una realidad alterna en la que puede de cierta manera cambiar lo que sucede. El sujeto puede pensar la realidad de forma distinta y no sentirse atrapado en la misma dinámica de la cotidianidad. La espontaneidad juega un papel similar al de la creatividad, se trata de tener una actitud mental

que motive a la recuperación, esto nace como se mencionó anteriormente del poder que ejercen los papeles del teatro en la psique, en esta se puede entonces pensar desde una óptica diferente, porque no es la realidad como tal sino un espacio especial.

Cómo se ha analizado en este capítulo, estas son las principales funciones que ayudan a desarrollar la psicoterapia dramática, sin embargo existen muchas otras ventajas que devienen principalmente de ese conocimiento ampliado del sujeto.

### *Resumen*

En un principio la exploración de este primer término parte de ciertas nociones acerca de la unión entre arte y psicología. Para explicar más a fondo esta relación se menciona la correspondencia que existe entre la obra artística y la mente del artista que se ve influenciada por su cultura, su modo de vida, sus emociones y su ideología. Se realiza una distinción entre tipos de arte que utilizan como instrumento su cuerpo de otras artes que no lo hacen para poder realizar un enfoque acerca de la importancia del cuerpo y su papel en la cotidianidad y en lenguaje no verbal. Finalmente se llega al concepto del psicodrama como producto de una combinación de técnica y teoría teatral con la psicología.

### **Resiliencia.**

#### *Definición y origen.*

La resiliencia es un concepto relativamente nuevo y no por su origen sino porque su uso se ha vuelto más frecuente en los últimos años. El estudio de este concepto se ha ampliado y además se ha utilizado en varios contextos por lo que es usual encontrar bastante información al respecto. Las diferentes corrientes psicológicas han conseguido una explicación o un contexto diferente en el cual se puede utilizar la noción de resiliencia, sin embargo en este caso se empezará con la definición de la Real Academia de la Lengua que la

describe como una “Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adverso” (2013, 23ed).

Para entenderlo más a fondo se puede decir que básicamente es una fuerza que motiva al ser humano a reponerse de sus problemas, Becoña (2006) dice que uno de los principales problemas al tratar la resiliencia radica en que el término se ha ampliado y no existe un consenso general a usarse, sin embargo indica que este podría ser entendido de una mejor manera si se toma en cuenta factores que le son comunes a todas las definiciones. En la mayoría de documentos se encontrará que es una capacidad, factor, cualidad, fuerza, talento, etc, de superar o sobreponerse a eventos de tipo traumáticos o estresantes. Esta fuerza como es de notarse ha sido tema de interés debido principalmente al hecho de que por más que ha sido una constante en el ser humano, se carecía de suficiente conocimiento acerca de los factores que motivan su existencia y se cuestiona porque algunas personas son más resilientes que otras. Estas cuestiones han llevado sin duda a observar la resiliencia desde diferentes ópticas con el fin de encontrar cual es el motor que puede activar más efectivamente los factores resilientes en las personas.

El concepto de resiliencia se ha incrementado de tal forma que no es utilizado simplemente por la psicología sino que ha servido en torno a diferentes ramas de las ciencias sociales. Se ha encontrado que la resiliencia tiene diferentes factores que pueden ser mediadores o causantes de que exista o no, Madariaga, Olas, Surjo, Villalba y Arribillaga (2014) dicen que la resiliencia está comprendida de un plano social y personal y es necesario entenderla como tal, es decir un constructo que se ve interferido por diversos factores y no es fijo. La resiliencia no puede ser profundizada simplemente desde un ángulo, pues se volvería un concepto estático ya que cada ser humano tiene peculiaridades que lo han distinguido de otros.

Como lo indican Madariaga et.al (2014, p.12)

“La propia naturaleza de la resiliencia la define como respuesta dinámica no estática, a la vez que creativa, en la que adquiere especial importancia la capacidad de construir nuevas interpretaciones de los contextos adversos y de las respuestas posibles que todos podemos encontrar entre ellos”

Los orígenes del término resiliencia son antiguos como lo indica Becoña (2006) este concepto proviene de la palabra resilio que significa volver atrás o rebotar, en primera instancia fue un concepto utilizado en la física con el fin de entender que la fuerza entre un material y otro tenía influencia directa con lo que le sucedía, en unos casos el material era muy frágil y por tanto no resistía fuerzas externas a él. La resiliencia tal como se demuestra es entonces un término que ha sido adaptado a las ciencias sociales. Los primeros estudios acerca de este concepto se realizaron en pacientes que padecían de patologías mentales graves como esquizofrenia y también en personas que habían sufrido de pobreza extrema o problemas económicos graves, estos primeros estudios dieron datos acerca de las personas que participaron y se pudo notar que mientras unas tuvieron una vida normal al crecer, otros no; de ahí que existen diversas interrogantes al respecto.

Los primeros estudios citados por Melillo, Estamatti, y Cuestas (2001) son los siguientes:

- Estudio de Grinker y Spiegel en soldados que habían participado activamente en guerras.
- Estudio de E.E Werner, que durante casi 40 años observó a niños que crecieron en situaciones adversas en la Isla de Kauai.
- Estudio de Garmezy, Masten y Tellegen con niños que tenían una alta posibilidad de padecer de alguna enfermedad mental.

Una de las principales dudas que surge en torno a la resiliencia en un principio es si ciertamente era innata o estática, es decir se cuestiona si la resiliencia es una capacidad que

viene de la persona misma, como una fuerza que es connatural o por el contrario depende de muchos factores que la construyen. Esta primera hipótesis se ha ido desacreditando con el paso del tiempo en estudios que demuestran que más bien es una mezcla de diferentes factores, así mismo esto puede denotar que no es una cualidad estática, es decir puede variar o presentarse en cualquier etapa de la vida. Vanistendael (2014) dice que la resiliencia no es absoluta y que está en constante construcción, por lo que puede depender de varios factores como la familia, el grupo, la crianza, la cultura, el género,

Cómo se indicó anteriormente la resiliencia es un término que ha cambiado con el transcurso del tiempo, en un principio se pensaba en ésta simplemente como una fuerza que ayudaba al ser humano a sobreponerse de hechos traumáticos, sin embargo actualmente muchos autores independientemente de la corriente que tengan se han manifestado en torno al término resiliencia. La mayoría de estudios con respecto a este término son nuevos y plantean interrogantes que van más allá de lo que fue la terminología original, por ejemplo se han desarrollado estudios que muestran cualidades que deben tener las personas resilientes, estudios de caso que muestran la vida de sujetos resilientes y también surgen estudios que pretenden hacer énfasis en las causas o situaciones en las que se debe ser resiliente. Los enfoques actuales de resiliencia según Cyrulnik (2014) están encaminados a la aplicación de programas que promuevan esta cualidad y que podría ser aplicados en planos educativos, además los nuevos enfoques también están concentrados en encontrar la forma o los caminos que toma la resiliencia, sus cualidades más importantes además del entendimiento más profundo de un fenómeno que cada día va ganando más terreno.

#### *Conceptos relacionados con la resiliencia.*

Al concepto de resiliencia se le suman otros por medio de los cuales se puede tener un entendimiento más claro. Para Becoña (2006) es importante saber el papel que juega el tipo de locus de control y estilo atribucional en esta dinámica, se entiende a locus de control como

la percepción del sujeto de las causas por las que ocurre algo. Existen dos tipos de locus de control: interno y externo. Cuando la percepción del sujeto se encuentra enfocada hacia el exterior, el sujeto piensa que sus problemas son causados por los demás o busca encontrar una solución en otros, en el caso de personas cuyo locus de control es interno ocurre lo contrario, saben que los conflictos son parte de la vida, pero que, sin embargo el poder de cambiar sus emociones y percepciones sobre estos está dentro de ellos mismos. Las personas con una alta capacidad de resiliencia casi siempre utilizan un locus de control interno para manejar sus emociones, es decir muchas veces ellos son auto-eficaces, autosuficientes e independientes y estas son características que los ayudan a su vez a mantener su resiliencia.

Como se ha observado la resiliencia es una capacidad que depende de cómo el sujeto interprete la vida, sin embargo muchas veces esto puede estar motivado por diferentes tipos de factores internos y externos. Los factores internos refieren a esas cualidades que sirven al momento de pasar por momentos duros, por ejemplo: el optimismo, el buen humor, la confianza en sí mismo y la seguridad, por otra parte los factores externos son de diferente índole y refieren a aspectos que no podemos controlar internamente como el plano económico, el tipo de familia, la cultura entre otros.

Otro de los pilares que sostiene el término resiliencia es la introspección. Para Reimundo y Romero (2011) este término se debe tomar como una capacidad que se va desarrollando poco a poco y que radica en la importancia de conocerse a uno mismo. El poder de conocer cómo funciona nuestro propio razonamiento y un entendimiento ante las dificultades; ese análisis sincero de la propia psique que nos puede dar pistas acerca de lo que son nuestras debilidades y fortalezas. Cuando una persona se conoce, es capaz de aceptar que comete errores que pueden ser reparados, además mediante sus propias cualidades es capaz de sobreponerse o por el contrario es capaz de aceptar que tiene defectos que puede controlar. Aunque es cierto que estas cualidades sirven para hacer uso de la resiliencia, es la vinculación

entre todos estos factores lo que más se debe recalcar pues como lo indica Mellillo, Estamatti y Cuestas (2001, p. 93) “Un dato crucial con relación a la resiliencia es su emergencia como resultado de una *interacción*, es decir es algo que ocurre a partir de la relación de un sujeto con su entorno humano.”

En este apartado acerca de los conceptos relacionados con la resiliencia se quiere hacer un pequeño paréntesis para señalar una distinción importante entre lo que es resiliencia y lo que es recuperación, puesto que muchas veces es posible confundir estos dos términos, para Becoña (2006) es importante diferenciar estos dos conceptos debido a que existen diferencias entre los dos y la dependencia entre los dos no es directa. La recuperación se da después de un tiempo de que ha ocurrido el suceso, en cambio el concepto de resiliencia es un estado que permanece con cierta estabilidad, para ejemplificar esto el autor propone recordar el ataque terrorista a las Torres Gemelas; en el estudio realizado posteriormente a sus víctimas, se encontró que a los pocos meses retornaron a su estado anímico normal, sin embargo otras pocas no lograron esto y desarrollaron síntomas de Trastorno de Stress Post traumático y Estrés Agudo. Esto invita a pensar que la mayoría tenía características resilientes que los ayudaron a sobreponerse y volver a la normalidad, mientras que otros no lo lograron.

#### *Pilares de las personas resilientes.*

Cómo se ha venido indicando durante este tema, la resiliencia tiene características que resultan en ella, sin embargo algunas cualidades les son propias a las personas resilientes a continuación se presenta algunas de ellas:

- El humor: Rodríguez (2001) destaca esta característica al decir que una persona que ha desarrollado un mejor humor, es capaz de sobre ponerse más rápidamente. El humor depende de la perspectiva de la vida, mientras unas personas ven un futuro o sus conflictos de forma catastrófica, otros ven el lado positivo de forma que su humor se concentra en lo positivo. El humor es una disposición a concentrarse en el lado



bueno de la vida y por tanto se fomenta la risa, la alegría, el juego, la creatividad etc.

Es una demostración de alta autoestima y representa que una persona puede de cierta manera vivir con su propio dolor. Melillo, Estamatti y Cuestas (2001, p. 97) se

refieren al humor de la siguiente manera:

“El humor es opositor y significa un triunfo del yo a pesar de lo

desfavorable de las circunstancias reales; es una defensa inmejorable contra el

sufrimiento que no resigna el terreno de la salud anímica, sino que, por el

contrario, contribuye a su fundamento”

- Creatividad: Este concepto se refiere a la posibilidad de imaginar algo distinto, es una de las cualidades de las personas resilientes porque mientras algunas personas pueden pensar en que la realidad no puede ser cambiada, las personas resilientes entienden que toda situación es susceptible a un cambio y además pueden imaginar cómo lo van a lograr y hacer una proyección de los beneficios que pueden obtener de superar los obstáculos. Caicedo C. (2014) Dice que la creatividad nos permite ver la belleza en medio del caos y medios eficaces para la resiliencia.
- Moralidad: La moralidad de acuerdo a Becoña (2006) es la necesidad de cumplir parámetros establecidos por la sociedad, como se observa esto puede ser un factor de resiliencia debido a que en la mayoría de culturas el parámetro es normativo y establece reglas que deben ser cumplidas, cuando el sujeto busca cumplir las normativas sociales se aleja de cierta forma de conductas enfermizas como la ira, la depresión, etc.
- Capacidad de Iniciativa: Se refiere a una manera de lidiar con el problema que nos da el control sobre estos. Carrera y Romero (2011) dicen que el tener iniciativa nos otorga un poder sobre el caos, la iniciativa ayuda a superar el problema porque motiva a la solución rápida de esta y a búsqueda de nuevos caminos y actividades.
- Independencia: Esta cualidad ayuda a que una persona crea en su propia capacidad y fuerza y que no dependa de las situaciones que están a su alrededor ni de las personas

que les rodean. También se entiende que la independencia provoca que se alejen de situaciones conflictivas.

- El Compromiso: Brooks y Goldstein (2010) refieren que cuando una persona tiene una meta y establece un compromiso con esta meta, hace todo lo posible por alcanzarla. El compromiso nos da una noción del porque hacemos las cosas y nos inspira a superar los obstáculos. Esto sucede en muchos casos cuando no existe otra opción que no sea la de seguir el camino trazado, un ejemplo podría ser el deseo o la meta de graduarse; el camino puede ser largo, muchas veces se presentan problemas a nivel personal o económico que se deben superar porque la meta final va a causar una mayor recompensa que el sufrimiento.
- Capacidad de Relacionarse: Relacionarse es más que una cualidad, refiere a una necesidad tal como se ha comprendido desde los textos filosóficos más antiguos, En el relacionarse reside de cierta forma la fuerza del sujeto ya que puede fortalecer lo que piensa de sí mismo y también regular la forma en que ve el mundo. La falta de relación con otros se produce por dos extremos en los que caen algunos sujetos, en primera pensar que son insuficientes para otros, tener una baja autoestima y por tanto negarse a relacionarse y por otro lado el pensar que son demasiado y desarrollar de cierta forma un narcisismo que acaba con sus relaciones.

*Resiliencia, evento traumático y estrés.*

Brooks y Goldstein (2010) hablan del estrés como uno de los problemas más importantes que tenemos en la actualidad, el sujeto que está en constante estrés es más propenso a problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad. Paradójicamente una persona que se encuentra estresada también está más proclive a involucrarse en situaciones estresantes, ya sea porque sus relaciones se vuelven inestables o porque sus reacciones no son las más adecuadas.

Para hablar de resiliencia es necesario hablar en primer lugar de un suceso traumático que tuvo lugar en la vida del sujeto y que marcó la vida de éste. Un suceso traumático para varios autores puede describirse como cualquier situación en la que las emociones del sujeto se vean comprometidas, por ejemplo la muerte de un familiar cercano, una guerra, una situación económica adversa, entre otras. Muchas situaciones traumáticas desencadenan consecuencias graves en ciertas personas por lo que el DSM- V desarrolla un apartado especial para hablar de traumas y factores de stress. En este caso se mencionarán los más comunes de manera breve:

- Trastorno de estrés postraumático, este trastorno se presenta ante una situación traumática vivida que no ha logrado ser procesada, sus principales características son el haber experimentado una situación traumática, presencia de recuerdos, reacciones disociativas, sueños recurrentes relacionados con el evento, alteraciones negativas, evitación de estímulos que tengan que ver con el trauma y alteración de los sentidos que promueven que el sujeto se encuentre alerta.
- Trastorno de stress agudo, se presentan en personas que han pasado por sucesos traumáticos y presentan casi las mismas características del trastorno de stress postraumático, la diferencia radica principalmente en el tiempo de duración de cada uno.

#### *Obstáculos para la resiliencia.*

Los obstáculos que se presentan más usualmente refieren al tipo de pensamiento que tenemos, Brooks y Golstein (2010) describen a estos pensamientos como guiones negativos, ocurren generalmente cuando una persona ha pasado demasiado frente a una situación sin poder modificarla, o cuando ha intentado modificar algo muchas veces y, sin embargo no ha dado resultado; como resultado esta persona ha escrito inconscientemente guiones negativos sobre sus problemas. Estos guiones generalmente son escritos en los primeros años de vida y

con el transcurso del tiempo se incrementan y aplican a cualquier situación que viva la persona. Por ejemplo, una mujer que insiste en que su pareja debe cambiar pues no la entiende, ha escrito un guion negativo ya piensa constantemente en lo negativo, además responsabiliza únicamente al otro de la situación y por último hace que su satisfacción personal y su felicidad dependan del otro.

Cómo una solución Brooks y Golstein (2010) plantean que se pueden desarrollar varias tareas que ayudan a liberarse de estos patrones:

- Primeramente es importante reconocer e identificar los guiones negativos que tenemos. Esto nos hace más conscientes de que los tenemos y nos dota de responsabilidad para solucionarlo.
- Se establece metas que impulsen al cambio.
- Plantear nuevos guiones con los que se pueda cambiar los anteriores.
- Escoger los que puedan aplicarse más certeramente a su vida y los que se piense que van a tener más éxito en tu vida.
- Pensar en las situaciones que podrían ser un obstáculo para lidiar con ellas y por último poner en práctica estos nuevos guiones.

Otro tipo de dificultad que se puede encontrar es confundir la resiliencia con una falta de respuesta o una sobre respuesta a los problemas, es decir muchas veces las personas evitan los problemas asumiendo una actitud pasiva frente a la vida, no buscan una solución, no responden o no reaccionan y por otra parte algunas personas sobreactúan una situación, se vuelven histéricas, agresivas y poco empáticas. Cualquiera de estos dos extremos se puede confundir con tener una actitud resiliente, la agresividad se puede confundir con fuerza y también la pasividad es muchas veces confundida con resistencia y paciencia.

La falta de comunicación es otro de los obstáculos en la resiliencia, pero ésta afecta principalmente nuestras relaciones con los demás. Como lo indica Brooks y Goldstein (2010) la falta de comunicación en primer lugar afecta nuestra capacidad empática por lo que no

comprendemos los motivos de los demás de ser o de actuar en la manera en que lo hacen. Principalmente se describen 3 razones por las cuales no podemos comunicarnos bien, la primera está en que reproducimos lo que se nos ha enseñado en la infancia, es decir muchas veces ambientes en donde la comunicación no era aceptada o se respondía con ira o culpa. El segundo obstáculo es albergar ira o frustración que tiene relación también la empatía y por último el perder de vista la forma como cumplimos nuestros objetivos, esto quiere decir que perdemos la noción de notar que mientras más comunicación exista más podremos resolverlos.

#### *Condiciones de la resiliencia.*

Las condiciones para que pueda darse un proceso de resiliencia son cuatro según lo indica Pourtois (2014):

- La primera condición se refiere a saber o tener conciencia de que se ha vivido un suceso traumático, un fracaso o un conflicto.
- La segunda condición indica que el sujeto presenta una iniciativa para cambiar su realidad y ha demostrado esfuerzo para no dejarse vencer.
- La tercera condición es que el sujeto haya podido mantenerse firme a pesar del conflicto.
- Por último, debe existir el deseo de llevar una vida con las cualidades de una persona resiliente.

#### *Resiliencia y Género.*

Morales & Díaz (2011 citado por Caicedo 2014) indican que varios estudios realizados en mujeres demuestran que las mujeres presentan más frecuentemente cualidades resilientes, esto se debe especialmente a que éstas tienden a relacionarse y comunicarse más efectivamente. Esta relación es circunstancial y deviene del papel histórico femenino y también de los roles de género.

Cómo lo indican Crooks y Baur (2010) el rol de género es un factor decisivo al momento de desarrollar nuestra identidad pues nos determinan de cierta manera frente a la sociedad. El rol de género impone comportamientos estereotipados de los cuales devienen creencias respecto a las mujeres y los hombres, por ejemplo la sociedad crea un supuesto en torno lo que significa ser mujer y le impone sus reglas y sus parámetros. La mujer entonces encarna lo que se espere de ella dependiendo su edad, cuando es joven la figura virginal y cuando es adulta la figura de madre protectora. Cómo se observa no solo el rol de género juega una especial importancia para entender diferencia del papel de la resiliencia en hombres y mujeres, sino que también se debe reconocer que la historia ha asociado conceptos filosóficos a uno y otro género que pueden ser la base sobre la cual se asientan ciertos supuestos que tenemos en torno a uno y otro género.

Existe una dualidad representada simbólicamente o conceptualmente en torno al mundo que nos rodea, una dicotomía que desde tiempos inmemorables ha sido utilizada por la filosofía y otras ciencias sociales. En ésta se representa el mundo desde dos extremos polarizados que nos “ayudan” a distinguir una realidad de otra, por ejemplo conceptos indistintos como el día y la noche, lo bueno y lo malo, hombre y mujer. Esta designación de conceptos dicotómicos da lugar a supuestos, y a estereotipar actitudes y comportamientos en los demás. Tal como como se ha observado en la realidad estos conceptos no se quedan ahí sino que forman una creencia que muchas veces termina siendo la misma que se planteó ya sea porque el peso social o la reproducción inmediata de estos supuestos en cada generación se repiten. En conclusión se puede decir que el papel que se le ha asignado a la mujer con el pasar del tiempo, ha ayudado a que está tenga más cualidades relacionadas con la resiliencia que los hombres, por ejemplo la mujer está más predispuesta a aceptar sus sentimientos, a realizar una introspección y a comunicarse y comprometerse con otros.

*Resumen.*

Se realiza un acercamiento a las principales definiciones de resiliencia, además se muestra el origen de la palabra y los primeros estudios con respecto a resiliencia. Se hace un acercamiento a los principales conceptos que se usan al hablar de resiliencia y se realiza un apartado especial para diferenciar resiliencia de recuperación. Se muestra cuáles son las principales características de las personas resilientes y por último se expone la relación de género y resiliencia.

### **Abuso Sexual.**

#### *Antecedentes Históricos de la violencia de género.*

La violencia en contra de las mujeres, no es un fenómeno reciente pues está marcado por factores de tipo histórico que han interferido en la manera en la que se nos percibe y además contienen factores que trascienden de generación en generación. La diferenciación que se da entre hombre y mujer nace en primera instancia de la disparidad física que existe entre uno y otro, tales características han separado los papeles adoptados por cada género. Algunos autores indican diferentes periodos históricos y sus connotaciones respecto al papel de la mujer y el hombre.

Se describe los primeros años de la vida del hombre como ser social, es decir cuando empezó a ser sedentario y a formar sociedades, en ésta etapa se establece una diferenciación de actividades entre hombre y mujer; mientras la mujer es la encargada de la recolección de frutos, el hombre es más activo en la caza. Esta separación en los primeros años de la humanidad responde a que la mujer es quién lleva a los hijos por lo que en ciertos periodos no puede ser físicamente tan hábil con la cacería como lo son los hombres. Desde esta primera etapa se marcan ciertas pautas que aún permanecen en la mayoría de culturas, por ejemplo el considerar dos papeles distintos para cada persona en correspondencia a la construcción social de género, es decir mujer en casa y cuidado de los hijos y hombre como sustentador y protector del hogar. (Crooks y Baur, 2010) (Arango, 2008)

Un segundo periodo histórico de gran relevancia para entender la disparidad de género lo marca la tradición judeocristiana, éste periodo tiene gran relevancia no solo porque es una etapa histórica importante, sino también porque algunos de los conceptos que se desarrollaron en este ciclo marcaron a la cultura occidental. Desde el desarrollo del cristianismo, el papel del sexo fue cambiando, esto principalmente debido al desarrollo de conceptos que establecieron una diferencia entre el periodo judío y el periodo judeocristiano en dónde los parámetros y las reglas se separaban por un juicio hasta ahora compartido: el sexo como pecado. Al momento en que el sexo es satanizado, modifica otras nociones acerca del papel de la mujer, por tanto se piensa que la mujer debe ser entregada al hombre y es su misión ser sumisa, callada, virginal y pura además de contar con cualidades que le son “propias” como ser buena cocinera, buena madre y reproductora. Estas nociones se amparaban en la figura de María (madre de Jesús), aunque también había una representación de lo que no se debía ser representada por la figura de María Magdalena.

Esta dinámica se mantuvo durante bastante tiempo y trajo consigo un sinfín de consecuencias a nivel histórico y cultural. Apenas en el siglo XX empiezan a haber cambios notables respecto al sexo y al género, este cambio estuvo influenciado por distintos factores, uno de los más importantes el nacimiento del psicoanálisis que utilizaba el sexo en la explicación de algunas patologías de la época. Una literatura que interviene con especial importancia, durante este mismo periodo, son los informes de Kinsey, los cuales trataron temas que se consideraban tabú tales como el placer femenino y la homosexualidad. Estos fueron dos hitos importantes, sin embargo esta etapa estuvo marcada además por sucesos de tipo histórico que obligaron a cambiar los papeles, como lo indican Crooks y Baur (2010), Arango (2008) la primera y segunda guerra mundial influenciaron en la cultura occidental de dos formas, la primera incorporando a la mujer al plano laboral y la segunda otorgándole derechos básicos con los que antes no contaba como el derecho al voto.



Poco después según lo indica Arango (2008), se da la llamada Revolución Sexual que fue una época marcada por distintas ramas de las ciencias sociales y naturales con el fin de comprender mejor la dinámica del ser humano en este campo. Este periodo no solo aporta un mejor conocimiento de todo sino que permite que las mujeres tomen el control sobre su propio cuerpo y que de cierta manera se emancipen de una historia marcada por el patriarcado y el oscurantismo.

Actualmente y a pesar de la demostración no solo epistemológica, sino axiológica de que ciertos paradigmas son inválidos, se vive una constante lucha por los derechos de la mujer. La violencia de género ha superado toda forma de razón lógica por lo que aún existe mucha ignorancia e intolerancia. Ninguna lucha se parece a la de la mujer en la historia, pues como se ha demostrado, siempre han sido relegadas o menospreciadas y sus derechos han sido vulnerados no solo en una etapa específica como en el caso de algunos grupos vulnerables, sino que se mantiene una constante discriminación marcada por una cultura patriarcal.

#### *Violencia de Género.*

La violencia de género no es un hecho aislado, es una realidad general que aplica a todos los países pues siempre existen en mayor o menor cantidad hechos que denotan su existencia. Para entender mejor la violencia de género, hay que entender primero que ésta se refiere a un tipo de violencia que se ejerce hacia una persona por el simple hecho de haber nacido hombre o mujer. En este caso en específico nos referiremos específicamente a la violencia de género contra la mujer, puesto que es un fenómeno mucho más frecuente y además porque la población hacia la que va dirigido este estudio son las mujeres.

Existen diferentes tipos de violencia de género como lo indica Camacho (2014), la violencia puede ser física, sexual, psicológica o verbal y puede manifestarse en diferentes espacios sociales como el trabajo o el hogar. Estos tipos de violencia pueden presentarse

unidos o separados, en hechos aislados o en el diario vivir, en cualquiera de las dos formas son una representación de una sociedad violenta. La violencia física refiere al acto mismo de la agresión, conductas como puñetes, patadas, e incluso empujones. La violencia sexual refiere a la coerción, manipulación, amenaza, o agresión con el fin de cometer un acto sexual. La violencia psicológica es todo tipo de agresión encaminada a mancillar la psique de la persona y su autoestima. Por último está la agresión verbal que refiere a palabras usadas con el fin de lastimar.

En el presente escrito referiré específicamente la violencia sexual pues es el fenómeno principal que se va a analizar, aunque como se indicó anteriormente se puede asumir que cuando existe un tipo de violencia, existe también una relación con las otras.

#### *Abuso Sexual.*

El abuso sexual es un tipo de violencia que incluye muchas variantes ya sea por la forma en que fue cometido, por el tipo de coerción, por el tipo de víctima o si fue un acto con penetración o no. La ley en especial, dota de un significado particular a cada tipo de situación con el fin de que las penas para los agresores no sean las mismas unas de otras. Como es un término tan amplio y con diversas variantes, se tomará al abuso sexual como un ultraje de tipo sexual que ha causado un impacto traumático sobre la víctima y que ha dejado a su paso una serie de consecuencias de tipo físico y psicológico. Crooks y Baur (2010) diferencian unos conceptos de otros al indicar que un acto sexual no consensuado que se comprende de coito puede ser tomado como una violación, mientras que los que no incluyan el coito pueden entrar en otras categorías.

Urra (2007) dice que usualmente entretijemos falsas creencias alrededor de lo que representa un abuso sexual y solemos estereotipar las situaciones de forma que creemos, por ejemplo que los abusos sexuales son infrecuentes a pesar de las tasas de incidencia altas que demuestran lo contrario, junto con esta misma creencia muchas veces solemos pensar que

esto nunca pasará en nuestra familia o que los afectados pertenecen solo a una clase social o raza. Otra creencia falsa en torno al abuso sexual es considerar como una ofensa sexual solo el acto en el que haya existido penetración cuando en realidad hay muchas variantes como se indicó anteriormente. Por último, la sociedad suele creer que las violaciones solo ocurren en lugares aislados y son cometidas por personas desconocidas, mientras que los estudios han demostrado que el abuso sexual es cometido muy frecuentemente por personas conocidas.

(Anexo 2, tabla de falsas creencias descritas por Echeburúa y Guerricaechevarría, 2000)

*Consecuencias del abuso sexual.*

Para por Echeburúa & Guerricaechevarría (2000), las consecuencias pueden dividirse en cinco tipos.

- Consecuencias físicas: estas consecuencias poder ser falta de sueño, falta de apetito o pérdida de control de los esfínteres: enuresis o encopresis.  
Ejemplo: Un niño que ha sufrido abuso sexual y moja la cama frecuentemente.
- Consecuencias conductuales: pueden manifestarse a través del consumo de sustancias, búsqueda de situaciones riesgosas, autolesiones, hiperactividad, o bajo rendimiento en la escuela.  
Ejemplo: Un adolescente que ha sufrido de abuso y se corta en las piernas, muñecas u otras partes de cuerpo.
- Consecuencias emocionales: Miedo, culpa, vergüenza, ansiedad, depresión, desconfianza, e incluso Trastorno de Estrés Postraumático.  
Ejemplo: Una persona que ha sufrido violencia sexual y que frecuentemente expresa frases que denotan sentimientos de culpa: “me lo merecía”, “fue mi culpa por camina en la noche”, “fue mi culpa por provocarlo”
- Consecuencias Sexuales: Creencias falsas o insanas acerca de la sexualidad, conocimiento temprano, masturbación compulsiva, y conductas exhibicionistas.  
Ejemplo: Un niño que ha sufrido violencia sexual durante toda su infancia y cree que es normal que padres e hijos tengan ese tipo de intimidad.

- Consecuencias Sociales: Personas que demuestran aislamiento, falta de empatía u otras conductas antisociales.  
Ejemplo: Una mujer que fue abusada y ahora no puede tener una relación cercana con nadie.

Las consecuencias como lo indican varios autores afectan todas las esferas de la vida del sujeto y aunque la mayoría de veces no se presenten al mismo tiempo, es posible encontrarse con algunas de estas a lo largo de las etapas de la vida del sujeto.

El abuso sexual es un fenómeno bastante actual, pues se presenta en diversos ámbitos, independientemente de la cultura y de la situación económica. Diversas corrientes psicológicas han tratado las consecuencias que devienen del abuso desde sus paradigmas o esquemas de trabajo por lo que es difícil resumir los modelos usados por cada una, lo que sí se puede recalcar es que cada una enfoca objetivos comunes y se encamina a una meta en común que es la prevención y el tratamiento tanto de víctimas como victimarios. Se considera detener las falsas percepciones en la cultura, educar a las personas, motivar a un cambio, romper con el proceso traumático y lograr una recuperación óptima.

#### *Incidencia y datos sobre abuso sexual.*

La violencia sexual es un problema bastante fuerte y de alta incidencia, sin embargo en muchas ocasiones no se puede hacer una recolección exacta y real de cuantas mujeres han pasado por esto, principalmente debido a que no todos los casos son reportados. Un estudio mencionado por Crooks y Baur (2010) indica en 2004 se realizaron estimaciones en mujeres estadounidenses, que dieron como resultado un alto índice de denuncias por abuso sexual y aun así se reporta que esta cantidad representa aproximadamente solo la cuarta parte de la incidencia real. También hacen referencia a un estudio realizado en 1998 por Tjaden y Thoennes que muestra la diferencia de incidencia entre hombres y mujeres: el porcentaje de

mujeres que fueron víctimas de abuso sexual fue de 17.6, mientras que en hombres apenas alcanzó un 3%,

La mayoría de los datos que se presentan en el caso de Ecuador, provienen de un informe realizado por el Instituto de Estadísticas y Censos (INEC) en el 2011, acerca de la violencia de género en mujeres. En este estudio se muestra que 6 de cada 10 mujeres fueron víctimas de algún tipo de violencia de género que puede ser de tipo física, sexual o verbal. De este porcentaje se encuentra que 25.7 % sufrieron violencia sexual, siendo el tercer tipo de violencia más frecuente luego de la violencia psicológica y física. Otro de los datos que más llama la atención es este informe refiere a la clase de perpetrador que lo hizo, e indica que con respecto a la violencia sexual un 53.5 % de los agresores eran una pareja o ex pareja de la víctima, mientras que un 46.5% eran desconocidos. Principalmente lo que se pretende establecer con estos datos es que puede existir abuso sexual por parte de una pareja o incluso estando casada con el agresor.

Otro de los datos que muestra INEC (2011) es la expresión de la violencia sexual dando como resultado lo siguiente: 9.2% de las víctimas fue obligada a mantener relaciones sexuales, 4.5% fueron obligadas a hacer alguna actividad sexual que no era de su agrado y 6.5% fueron obligadas utilizando la fuerza física. Otros datos relacionados con el aspecto geográfico indican que en las provincias de la costa es en donde existe más violencia hacia la mujer, se incluyen todos los tipos de violencia (física, psicológica, patrimonial y sexual). Otros datos en relación con la etnicidad indican que la mayor parte de violencia sexual se da en razas indígenas mientras que el menor índice se encontró en etnias blancas. Con respecto al nivel educativo se encuentra que la violencia de género se da mayormente en personas con poco acceso a la educación.

Por último una de las estadísticas que más llama la atención es acerca de las mujeres que denunciaron, que indica que de un 20,6 de mujeres agredidas, hay un 11,5 que decidieron denunciar.

*Resumen.*

Se habla en un principio del papel de la mujer a través del tiempo, y cómo ciertos sucesos históricos provocan que la mujer se apropie de ciertas esferas que antes le fueron negadas. Para hablar de violencia sexual se parte de un tema general que es la violencia de género especialmente enfocada a las mujeres, por ser ellas el grupo de interés por parte de este trabajo. Se muestran las consecuencias de haber sufrido un abuso sexual en diferentes esferas de la vida y por último se muestra algunos datos concernientes a la incidencia del fenómeno.

## METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Como la pregunta de investigación se plantea un “cómo y hasta qué punto”, el tipo de investigación es cuantitativo, es decir busca medir de manera numérica y estadística las variables utilizadas en el experimento. El objetivo de que se utilice este tipo de investigación radica en que se pretende utilizar la lógica deductiva para comprobar que la primera variable puede guardar relación con la otra y no solo remitirse al plano teórico, además se pretende incorporar ciertas nociones subjetivas a otras que pueden ser medidas mediante una escala.

### **Justificación de la metodología seleccionada**

En el presente estudio se realizará un experimento comparativo, ya que se pretende establecer si existe o no una correspondencia entre la aplicación de terapia psicodramática y el aumento de características resilientes en mujeres adultas que han sido víctimas de abuso sexual antes y después de la terapia. Este diseño de investigación busca establecer vínculos entre estas dos variables, es decir se busca plantear un nexo entre la terapia recibida en este caso mediante la aplicación de técnicas psicodramática y el aumento de cualidades resilientes como la mejora de introspección, el humor, la comunicación, o el mejoramiento de relaciones con el medio del sujeto. La hipótesis plantea que cuando las personas han recibido este tipo de terapia posterior a un evento de tipo traumático (más específicamente un abuso sexual), estas personas desarrollan más resiliencia frente a este hecho adverso y pueden superarlo más eficazmente

Para el presente caso se utilizará un muestreo aleatorio simple para escoger que personas de las que cumplen los criterios de inclusión estarán en el grupo de control y quienes serán parte del grupo experimental. Como se indicó, se utilizará un diseño en dos grupos: grupo de control y grupo experimental y por último la escala que ayudará a medir

resiliencia en este experimento será la escala Mexicana de Palomar- Lever y Gómez- Valdez (2010). Vale recalcar que antes del experimento se pretende utilizar en todos los participantes el Inventario de exploración clínica de Caballo y Salazar (2010).

Para este estudio se ha escogido en primer lugar un diseño correlacional con el fin de establecer una relación entre una y otra variable como se dijo anteriormente. Por otra parte se ha elegido escoger la muestra de manera no probabilística ya que lo se busca en este estudio es bastante específico, en primer lugar mujeres y en segundo lugar que hayan sido víctimas de abuso sexual. Se ha elegido también que el estudio sea en un solo grupo pre-prueba y post prueba por dos razones: la primera porque los grupos de terapia psicodramática son mejores cuando hay entre 6 y 20 participantes y la segunda porque la correlación se logrará vislumbrar en la etapa de post- prueba del experimento.

En la fase de pre prueba se utilizará el Inventarios de exploración clínica de Caballo y Salazar (2010) con el fin de realizar una anamnesis de las mujeres que estarán en el estudios, esto puede servir con diversos fines dependiendo de lo que se quiera con el estudio, pero en este caso solo tendrá como fin conocer a la persona que será sujeto de estudio, se utilizará los ítems que más sirvan al estudio y otros que no sean tan necesarios se los dejará de lado. En esta fase de pre- prueba también se aplicará la escala Mexicana de Palomar y Gómez Valdez (2010) para medir la manera en la que se está afrontando el evento traumático sin la intervención de ningún instrumento, se utilizará está escala por varias razones: por un lado la escala fue influenciada por otras que miden resiliencia en países que no son de habla hispana, es decir recoge información de estas otras escalas y logra que sus ítems se complementen y por otro lado, es aplicada a una realidad que es más cercana a la nuestra. En la etapa de post-prueba se aplicará la misma escala para medir la diferencia (si existiese) entre los resultados en la primera y la segunda.



## Herramientas de investigación utilizada

Para analizar la variable dependiente se utilizará la Escala de Medición de la Resiliencia en Mexicanos (RESI-M). Esta escala fue desarrollada el 2010 y su contexto teórico se basa en ver la resiliencia como una capacidad para desarrollarse a pesar de situaciones que pueden ser de riesgo como eventos traumáticos. El sustento teórico se presenta mediante 12 cualidades de las personas resilientes: respuesta rápida al peligro, madurez precoz, desvinculación afectiva, búsqueda de información, obtención y utilización de relaciones, anticipación proyectiva positiva, decisión de tomar riesgos, la convicción de ser amado, idealización del rival, reconstrucción cognitiva del dolor, altruismo, optimismo y esperanza; todas estas características presentadas por Mrazek & Mrazek (1987) en Palomar y Gómez (2010), son parte del constructo de resiliencia, sin embargo en este apartado se mencionan brevemente ya que han sido utilizadas en el desarrollo teórico mas no se tomaron en cuenta para la escala como tal. También se menciona brevemente la relación del término resiliencia con otras variables como estado civil, sexo, variables familiares y escolares. Para sintetizar todas estas variables se ha tomado en cuenta dos escalas que no han sido ni traducidas ni aplicadas a países de habla hispana y posteriormente se ha desarrollado la escala (RESI-M).

La variable dependiente en este caso es resiliencia, durante el estudio de (REMSI-M) se ha utilizado la escala The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC), esta escala fue utilizada en 577 personas (N=577) que representaban la población general de la que se desprendieron sub grupos, 139 (N=139) personas de consulta externo con varias patologías, (N=43) pacientes psiquiátricos, (N= 25) pacientes con ansiedad generalizada, (N=44) pacientes con estrés postraumático. La escala tiene confiabilidad de .30 y 70, la correlación

test-retest fue de .87 y el alpha de Cronbach para esta escala fue de .89, la consistencia interna también fue de .89.

Este instrumento mide 5 esferas de resiliencia:

- Competencia personal, altos estándares y tenacidad: esta dimensión refiere a la preparación de una persona frente a circunstancias adversas, es decir saber que puede o no ocurrir un evento desafortunado y estar listo para afrontarlo.
- Confianza en sí mismo, tolerancia a las situaciones negativas y el fortalecimiento de los efectos del stress: Se refiere a poder vislumbrar un mejor futuro en el que pesen más las situaciones positivas que las adversas y además tener formas de aguantar las frustraciones.
- Relaciones seguras y aceptación del cambio: Se refiere a la ductilidad de una persona, y capacidad de adaptación, además a la habilidad de mantener relaciones estables que ayuden a sostenerse.
- Control: Tener poder sobre lo que desea o no ser y hacer.
- Influencia Espiritual: Influencia de la espiritualidad.

Otra escala que fue utilizada para desarrollar la escala mexicana (RESI-M) es The resilience Scale for Adults, (Frigor , Hjemdal, Rosenvigne y Martinussen 2001 en Palomar & Gómez 2010) un instrumento que contiene 43 ítems y 5 dimensiones. Fue aplicada en un principio a 183 personas que fueron pacientes de algún padecimiento psiquiátrico, y 176 sujetos que fueron el grupo de control. La confiabilidad en esta escala fue de .67 a .90 y su confiabilidad total de .93, por último la confiabilidad test-retest fue de .69 - .84.

Las dimensiones que mide son las siguientes.

- Competencia personal: Sentimiento de adecuación, y poder sobre sí mismo y sus emociones, capacidad de controlarse, eficiencia para resolver problemas.

- Competencia social: Cualidad por la cual nos relacionamos con nuestro medio con habilidad o suficiencia.
- Coherencia Familiar: Se refiere a los lazos que desarrollan miembros de una misma familia, además de formas de cohesión que los hacen sentir más unidos y soportados por un grupo.
- Apoyo social: Se refiere a personas que rodean al sujeto y se convierten en una fuerza para este.
- Estructura personal: Actividades y metas que ayudan a tener orden en la vida.

La escala final contiene una combinación de las escalas que se mencionó anteriormente, se aseguró la eficacia de la escala aplicada a otra cultura mediante la traducción adaptada y la aplicación a 217 sujetos de 18 a 25 años. Se realizó un análisis de cada ítem y como criterio de exclusión se utilizó la confiabilidad de .40. Se utilizó además una U de Mann Whitney para constatar si existían diferencias que dependían de otras variables como el sexo, el nivel de escolaridad, la edad, el ingreso y el estado civil.

Finalmente la escala RESI- M cuenta con 43 ítems que rescatan 5 esferas que miden resiliencia. (Palomar & Gómez, 2010)

1. Fortaleza y confianza en sí mismo (19 reactivos)
2. Competencia social (8 reactivos)
3. Apoyo familiar (6 reactivos)
4. Apoyo social (5 reactivos)
5. Estructura (5 reactivos)

La escala encontró que con respecto al factor 2 y 3 de la escala, los jóvenes puntuaban más alto, con respecto al factor 1 se ha descubierto diferencias significativas por estado civil ya que las personas casadas tienen más confianza en sí mismas, por otro lado las personas solteras puntúan alto en la dimensión 4 ya que cuentan con más redes de apoyo.

## **Descripción de participantes**

Se elegirán 40 mujeres cuyas edades oscilen entre 18 y 22 años, se dividirá a la muestra en dos grupos cada uno de 20 mujeres, el primero es el grupo de control por lo que simplemente se procederá a tomar los datos en la ficha clínica de Caballo. El segundo grupo recibirá no menos de 5 sesiones de terapia psicodramática de 1 hora por semana y luego se procederá a la aplicación de la escala de Medición de Resiliencia con mexicanos (RESI-M).

### Criterios de inclusión

- Género: Mujer
- Edad: 18 a 24 años
- Nivel socioeconómico de cualquier tipo
- Estado civil de cualquier tipo
- Mujeres que han pasado por un abuso sexual durante la adolescencia.
- De Quito
- Nivel de escolaridad superior o bachiller.

### Criterio de Exclusión

- Hombres
- Mayores de 24 años o menores de 18 años
- Personas que hayan sufrido abuso sexual en la infancia.
- Personas que estén en un proceso terapéutico de otro tipo.
- Personas que ya hayan recibido terapia anteriormente.
- Personas que no sean de Quito debido a la importancia de que asistan a las terapias
- Mujeres con escolaridad primaria

## **Reclutamiento de los participantes**

Para reclutar a las personas que van a participar en el estudio se pretende asistir a lugares que reciben denuncias diarias de este tipo con el fin de encontrar personas que se ajusten a lo que se busca para el experimento. Otra alternativa sería ubicar a estas personas mediante las redes sociales, existe un grupo que refiere a todos los tipos de abuso que han sufrido mujeres, en este grupo las mujeres cuentan acerca de sus experiencias y de esta manera se puede lograr un acercamiento. Por último se pretende acceder a la muestra por medio de un anuncio en el que se ofrezca una recompensa y discreción por la participación en el estudio. Cuando se haya elegido mujeres que cumplan los criterios de inclusión se procederá a entregar una carta de consentimiento informado para que las personas que van a participar del experimento den su aceptación.

### **Consideraciones éticas**

Como hemos observado muchas veces el haber atravesado por un abuso de tipo sexual trae consecuencias de todo tipo como el sentirse culpable, el sentir vergüenza o incluso el aislamiento. Es normal que muchas mujeres que atravesaron por esto ni siquiera quieran hablar del tema y mucho menos si se piensa que sus datos serán revelados, en este caso es necesario que la confidencialidad sea la base para el estudio. Es necesario que exista la confianza plena de que ciertos datos nunca serán revelados, tales como nombre o nombre del abusador y otros solo serán utilizados con fines experimentales, es decir solo serán conocidos por profesores y por el investigador. Es necesario que exista un consentimiento informado claro ya que parte del éxito de esta investigación radica en la confianza.

## RESULTADOS ESPERADOS

Con la finalidad de dar respuesta a la pregunta de investigación y a la hipótesis planteada se podría desarrollar un análisis de comparación de medias, basado en la prueba estadística T-test para muestras independientes, bajo los principios del diseño experimental y considerando como variable Independiente (Variable manipulada) la terapia de psicodrama y como variable Dependiente, el índice de resiliencia. Para aplicar la Prueba T, se podría definir dos grupos (Grupo de Control y Grupo Experimental), cada uno de 20 mujeres, a partir de la muestra total.

Teniendo en cuenta que la muestra total estaría constituida por 40 mujeres las cuales cumplen con los criterios de inclusión anteriormente mencionados en esta investigación, se podría aplicar un muestreo aleatorio simple por medio del software SPSS, con el objetivo de que tanto en el grupo de control como en el grupo experimental las personas asignadas tuvieran la misma posibilidad de ser escogidas ; de esta manera se puede garantizar el principio de equivalencia de grupos condición fundamental que debe lograrse para que los resultados del estudio se vean solo afectados o influenciados por la variable independiente de este experimento y no por otras variables.

El objetivo de esta división sería demostrar que la aplicación de la terapia de psicodrama tiene un efecto positivo en la variable dependiente, para lo cual se pretende medir esta variable en ambos grupos en dos momentos. En un primer paso se realizará un T-Test para comprobar si con la ausencia de la variable independiente (estímulo), los resultados en los dos grupos no diferirán significativamente en cuanto a la resiliencia y de esta forma seguir demostrando la equivalencia. En un segundo paso se realizará otro T-test, para comparar los valores de la variable dependiente después de la introducción del estímulo experimental, para

de esta forma examinar si verdaderamente los resultados alcanzados serían evidencia suficiente para corroborar que la terapia aplicada produjo un efecto positivo en la resiliencia considerando la comparación de ambos grupos.

Para esto se pretende aplicar una encuesta de medición de la resiliencia basada en la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M), la cual considera 4 opciones de respuesta: Totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo. Estas respuestas serían codificadas numéricamente para poder aplicar un análisis basado en datos cuantitativos. En la codificación se tendría en cuenta que el tipo de afirmaciones asumiría una dirección positiva. Esto implica que cuanto más favorable es la respuesta más alta es la puntuación. Las asignaciones para cada respuesta permanecerían de la siguiente forma:

- (1) Totalmente en desacuerdo
- (2) En desacuerdo
- (3) De acuerdo
- (4) Totalmente de acuerdo

De forma general la puntuación obtenida por cada encuestada quedaría como el resultado de la suma de los puntajes obtenidos de sus respuestas en cada pregunta

*Procesamiento y análisis de los resultados antes de la introducción del estímulo experimental.*

Para la aplicación de la prueba T antes de la aplicación de la terapia, se busca aplicar el principio de Normalidad, para garantizar que los datos recopilados provienen de una distribución normal. Para lo cual se fundamentarían las siguientes Hipótesis:

**H<sub>0</sub>:** Los datos provienen de una distribución normal

**H<sub>1</sub>:** Los datos no provienen de una distribución normal.

*Criterio de decisión.*

El nivel de significación que se prefija para la aplicación de esta prueba es de 0,05. Luego si el valor de la significancia de la prueba de normalidad es menor o igual que 0,05 entonces se rechaza la hipótesis nula  $H_0$ , en caso contrario se acepta y los datos seguirían una distribución normal.

Se espera que la significancia de la prueba de normalidad tanto para el Grupo de Control como para el Grupo Experimental sea mayor que 0,05; por tanto se aceptaría la Hipótesis nula  $H_0$  y se confirmaría que los datos siguen una distribución normal.

*Desarrollo del T-test antes de la aplicación de la terapia de psicodrama.*

Para la aplicación del T-Test se plantearían las siguientes hipótesis estadísticas:

**H<sub>0</sub>:** No existen diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental respecto a la resiliencia.

**H<sub>1</sub>:** Existen diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental respecto a la resiliencia.

*Criterio de decisión.*

El nivel de significación fijado para esta prueba es de 0,05. Entonces si la significación bilateral de la Prueba T aplicada es menor o igual que 0,05 entonces se rechaza  $H_0$  y por ende se acepta la Hipótesis alternativa ( $H_1$ ).

Se pretende establecer una significación bilateral mayor que 0,05; por tanto se aceptaría  $H_0$  y esto significaría que no existen diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental respecto a la resiliencia. Esto quiere decir que antes de la aplicación de la



terapia de psicodrama (variable independiente), los valores de la variable dependiente en ambos grupos son estadísticamente similares.

Una vez comprobado que antes de la aplicación de la terapia de psicodrama los valores para la resiliencia no difieren significativamente para el Grupo de Control y el Grupo experimental, se busca comparar, mediante la prueba T, el comportamiento de la variable dependiente en ambos grupos una vez introducida la intervención la cual se realizará sobre el grupo experimental, mientras que al grupo de Control no se le realizará ningún cambio.

Para la realización de la prueba T después de la aplicación de la terapia sobre el grupo experimental, se verificará el principio de Normalidad, para garantizar que los datos provienen de una distribución normal. Para lo cual se definieron las siguientes Hipótesis:

**H<sub>0</sub>:** Los datos provienen de una distribución normal

**H<sub>1</sub>:** Los datos no provienen de una distribución normal.

La significancia de la prueba de normalidad tanto para el Grupo de Control como para el Grupo Experimental sería mayor que 0,05; por tanto se aceptará la Hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se confirmará que los datos siguen una distribución normal.

Este es un resultado podría ser bastante parecido al obtenido antes de la manipulación de la variable independiente, lo cual evidenciará que al no realizarse ningún estímulo sobre este grupo, los resultados se mantienen similares. De igual forma los valores mínimo y máximo, se comportarán de manera semejante al momento antes de la introducción del cambio en el grupo experimental.

Se pondrá de manifiesto el aumento de los valores en la resiliencia, luego de aplicada, sobre este grupo, la terapia de psicodrama. Asimismo se observará que los valores mínimo y máximo también se incrementaron en comparación con los valores de estos datos antes del estímulo experimental.

*Desarrollo del T-test después de la aplicación de la terapia de psicodrama sobre el grupo experimental.*

Para la aplicación del T-Test se definirán las siguientes hipótesis estadísticas:

**H<sub>0</sub>:** No existen diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental respecto a la resiliencia.

**H<sub>1</sub>:** Existen diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental respecto a la resiliencia.

*Criterio de decisión.*

El nivel de significación fijado para esta prueba es de 0,05. Entonces si la significación bilateral de la Prueba T aplicada es menor o igual que 0,05 entonces se rechaza H<sub>0</sub> y por ende se acepta la Hipótesis alternativa (H<sub>1</sub>).

La significación bilateral de la prueba aplicada tendría que ser menor que 0,05; esto quiere decir se rechaza H<sub>0</sub>, y por tanto sí existen diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental respecto a la resiliencia, después de aplicada la terapia de psicodrama sobre este último grupo.

Una vez constatado que existen diferencias significativas entre los grupos se procederá al análisis de las medias.

La media del Grupo Experimental en este caso sería mayor que la media del Grupo Control, lo que demostraría que la terapia ha sido efectiva ya que los valores de la variable

dependiente: resiliencia en el grupo experimental, al cual se le aplicó la terapia (estímulo experimental), son mayores que los valores en el grupo de control al cual no se le aplicó la terapia (no recibió ningún estímulo).

De esta manera se confirmaría también la hipótesis planteada en la investigación ya que con el análisis estadístico apoyado en las salidas del software SPSS, se pudo constatar que el psicodrama como técnica terapéutica puede ayudar a mejorar la resiliencia en personas que han sido víctimas de abuso sexual.

## **Discusión**

La prueba t-test aplicada ha tenido como finalidad responder a la pregunta planteada, es decir determinar si existe una relación entre la terapia escogida en este caso el psicodrama y la capacidad de dicha técnica para lograr un aumento en la resiliencia en mujeres víctimas de abuso sexual. Después de que se ha comprobado en que un inicio ambos grupos cumplían las mismas características y además ambos grupos puntuaban aproximadamente lo mismo, se ha observado que el grupo experimental ha sufrido una mejora significativa respecto del grupo de control que no ha recibido terapia. Se ha determinado por tanto que el psicodrama es útil en casos de personas que han atravesado un trauma de este tipo, pero es importante también exponer ciertas características del psicodrama que pudiesen haber determinado el éxito de este experimento.

Una de las principales características del psicodrama es que generalmente se trabaja en grupo, es decir la formación de un grupo puede servir en diferentes dimensiones, en un principio las personas pueden sentirse identificadas con otras personas que han atravesado lo mismo y por tanto de cierta manera pueden superar el estigma del abuso sexual, el sentimiento de culpa y la vergüenza. Por otro lado se logra consolidar una red de apoyo que

puede ayudar a que el sujeto encuentre más valorado por la sociedad, por sus pares y a la vez pueda entender que otros atraviesan muchas veces la misma situación. Desde esta perspectiva se puede entender que el psicodrama ayuda en la medida en que todos los que conforman la terapia se retroalimentan creando un ambiente en el que no solo el terapeuta tiene la última palabra sino que además ellos pueden ser participantes activos de su recuperación, se puede decir además que el lenguaje en el que se comunican en una terapia grupal como el psicodrama es efectiva en la medida en que los sujetos sienten empatía unos a otros y el terapeuta cumple un rol diferente al de la terapia común.

Otra de las formas en que se puede entender el éxito de la terapia escogida, es que fomenta la creatividad, por ejemplo una de las técnicas propone proyectarse hacia el futuro con lo que la persona es capaz de reconocer que puede sobreponerse a esta situación adversa, la técnica por tanto ha fomentado una característica propia de las personas resilientes. Como se ha expuesto es usual que las personas luego de atravesar situaciones traumáticas sientan que no pueden seguir con su vida normalmente o que no volverán a ser los mismos, sin embargo con la fuerza de la técnica psicodramática se crean una dinámica diferente y una forma distinta de percibir la realidad.

Como se ha observado, ciertas fortalezas que ayuda a promover el psicodrama están presentes en las personas que son resilientes, por lo que ayudan a promover las mismas y es por tanto probable que el presente estudio se pueda replicar y aplicar a poblaciones más grandes e incluso a muestras que presentes otro tipo de problemas o que hayan experimentado situaciones traumáticas diferentes.

### **Limitaciones del estudio**

La presente investigación se ha planteado para ser utilizada en un número limitado de personas ya que la terapia escogida no permite que el número de participantes sea más amplio. La limitación en el número de personas sucede por dos razones; la primera por el tiempo tanto de los participantes como de los experimentadores. Por un lado la terapia ocupa varias sesiones antes de que se logre la cohesión del grupo y por otro lado la terapia es grupal por lo que generalmente requiere que los participantes lleguen a un consenso sobre la hora o el día en que estará disponibles.

Este estudio se limitó a mujeres que había sido víctimas de abuso sexual, sin embargo como este fenómeno se presenta tan frecuentemente sería importante ampliarlo a casos de abuso sexual hacia hombres. El abuso sexual como se ha observado es más común en mujeres, sin embargo los hombres que son un número menor de afectados casi no son tratados por este tema ya sea porque no lo denuncian o porque tampoco existen suficientes estudios que refieran al tratamiento o los pasos a seguir en estos casos.

El presente estudio está limitado a la población Quiteña, sin embargo consideró que sería posible replicar en otros países ya que el abuso sexual no es propio de la población quiteña sino que afecta a nivel mundial.

### **Recomendaciones para futuros estudios**

Este estudio puede tener distintas variantes ya sea en la población con la que se va a trabajar es decir mujeres u hombres, también puede existir otras variantes al trabajar con personas de distintas edades. Algo que podría ser interesante es averiguar como el psicodrama funciona en niños víctimas de abuso, cuales técnicas podrían ser idóneas y de esta manera establecer diferencias entre edades y la efectividad de la técnica.

Algo que también podría ser útil es investigar más acerca de técnicas alternativas como el psicodrama, la danza o la meditación. Muchas veces se deja el papel de estas en un plano secundario y se olvida que las personas son diferentes unas de otras y mientras a unas les sirve la terapia cognitivo- conductual, psicoanalítica, humanista o sistémica; a otros les sirven terapias alternativas que trabajen con el cuerpo.

## Referencias

- Aguirre, C. (2012) *Factores de Éxito Percibidos en Mujeres que han Sobrellevado Eventos de Abuso Sexual en Sus Vidas*. Tesis de Grado. Universidad San Francisco de Quito. Quito- Ecuador.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR*. Barcelona: Masson. Arango, I. (2008) *Sexualidad Humana*. México: Manual Moderno.
- Becoña, E. (2006) Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Vol. 11, N. 3, pp.125-146. Obtenido en: [aepp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Blanco, M. (2009) Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como de formación y Comunicación. *Horizonte Pedagógico*. Vol. 11. N.1. Pág.15-28
- Blatner, A. (2009) *Bases del Psicodrama*. Editorial Pax México. México D.F.
- Blatner, A. (2013) Fundamentos Teóricos del Psicodrama. *Revista Psicoterapia y Psicodrama*. Vol. 2, N 1, Pág. 32-44. Recuperado de:

[www.revistapsicoterapiaypsicodrama.org/archivos/Anterior02/Fundamentos\\_teoricos  
del\\_Psicodrama\\_Adam\\_Blatner.pdf](http://www.revistapsicoterapiaypsicodrama.org/archivos/Anterior02/Fundamentos_teoricos_del_Psicodrama_Adam_Blatner.pdf)

- Caicedo, D. (2014) *Diferencias en las resiliencias según el género y el tipo de terapia psicológica recibida: terapia humanista y terapia cognitiva conductual*. Tesis de grado. Universidad San Francisco de Quito. Quito- Ecuador.
- Camacho, G. (2014) *La violencia de Género contra las mujeres en el Ecuador: Análisis de los resultados de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres*. Quito: El telégrafo.
- Carrera, M. & Romero, C. (2011) *Resiliencia en niños trabajadores de 7mo, 6to y 5to de básica de las escuelas Fernando Villacís y Carlos Larco Hidalgo, en Ecuador Provincia de Pichincha, Cantón Rumiñahui, Ciudad de Sangolquí. Año 2010-2011*. Tesis de Grado. Universidad Católica del Ecuador. Quito- Ecuador.
- Crooks, R. & Baur, K. (2010) *Nuestra Sexualidad*. México: Cengage Learning.
- Cyrulnik, B. (2014) “La resiliencia en el siglo XXI”, En Madariaga, José (comp). *Nuevas Miradas Sobre la Resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Daza, M. (2010) *La psicología del arte: Centro de Arte Terapia para niños y adolescentes*. Tesis de grado. Universidad San Francisco de Quito. Quito- Ecuador.
- Deno, P. (2012) *Método de expresión corporal para el teatro y la danza*. Ediciones del Nuevo

Humanismo. Santiago de Chile.

Dibujes, J. (2012) “*Análisis de los factores que promueven la resiliencia para favorecer la superación del estrés pos-traumático en mujeres víctimas de violencia sexual*”. Tesis de Grado. Universidad Central del Ecuador. Quito. Ecuador.

Durrant, M. & White, C. (1993) *Terapia del abuso sexual*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Echeburúa, E & Guerricaechevarría, C. (2000). *Abuso sexual en la infancia: Víctimas y Agresores*. Barcelona: Ariel.

Fundación Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva Conductual.

(2013) *Conceptos Teóricos*. CATREC. Recuperado de:

[www.catrec.org/conceptos\\_psicodrama2013.html](http://www.catrec.org/conceptos_psicodrama2013.html)

Gómez, F. (2012) *Aspectos psicológicos del teatro*. I Ponencia del III Congreso Nacional de

Teatro para la Infancia y Juventud. Disponible en:

[www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcgx4x2](http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcgx4x2)

González, R. (2008) “Síndromes clínicos relacionados con la violencia y la

victimización”. En Arango, Ivan. (comp) *Sexualidad Humana*. Manual Moderno.

Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. Mc. Graw

Hill: México D.F.



Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, INEC, (2011) “Aspectos metodológicos, Encuesta

nacional de relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres”, disponible

en: [www.inec.gob.ec](http://www.inec.gob.ec)

Jácome, S., (s.f) Las técnicas básicas del psicodrama. *Campus Grupal*. Recuperado de:

[www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/LasTecnicasBasicasdePsicodrama\\_-\\_PsSantiagoJacome.pdf](http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/LasTecnicasBasicasdePsicodrama_-_PsSantiagoJacome.pdf)

Madariaga, J., Olas, M., Surjo, P., Villalba, C., Arribillaga, A. (2014)” La construcción social

de la resiliencia”. En Madariaga, José. (comp) *Nuevas Miradas sobre la Resiliencia*.

Barcelona: Gedisa.

Melillo, A., Estamatti, M., Cuestas, A. (2001) “Algunos conceptos psicológicos del concepto

de resiliencia”. En Melillo, A. & Suárez, E. (comp) *Resiliencia, descubriendo las*

*propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Montero, N. (2005) Introducción al Psicodrama de Moreno. [Material de clase] *Introducción*

*al Psicodrama de Moreno*. Escuela Sistémica Argentina, Argentina.

Muñoz, R. (2006) Una reflexión filosófica sobre el arte. *Revista de Filosofía*. Vol.36

Recuperado de: <http://institucional.us.es/revistas/themata/36/N4.pdf>

Palomar, L. & Gómez, N. (2010) *Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos. (RESI-M)*. Interdisciplinaria, Vol. 27, núm. 1, pp. 7-22. Buenos Aires.

Pattinari, L. (2008, Agosto) ¿Qué es el arte? *Corriente Alterna*. Vol.20. Recuperado de:  
[corrientealterna.edu.pe/wp-content/uploads/2015/02/pettinari.pdf](http://corrientealterna.edu.pe/wp-content/uploads/2015/02/pettinari.pdf)

Peñalva, B. (2014) *La expresión corporal y la danza y su inclusión en el contexto escolar*.  
Tesis de grado. Universidad Valladolid. España.

Pourtois, J. (2014) “Los recursos de la resiliencia”. En Madariaga, José. (comp) *Nuevas Miradas sobre la Resiliencia*. Barcelona: Gedisa.

Real Academia Española. (2014). Psicodrama. En *Diccionario de la lengua española (23. ed.)* Consultado en: <http://dle.rae.es/?id=UWGGUj2>

Real Academia Española. (2014). Resiliencia. En *Diccionario de la lengua española (23.ª ed.)*

Consultado en: <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>

Reyes, G. (2005) *Psicodrama: paradigma, teoría y método*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Rodríguez, D. (2001) “El humor como indicador de resiliencia”. ”. En Melillo, A. & Suárez, E. (comp) *Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Urrea, J. (2007) *SOS... Víctimas de abusos sexuales*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Vallejo, J. (1997) *Teatro y vida cotidiana: las formas del lenguaje teatral y los procesos de*

*comunicación en la vida cotidiana*. Tesis de Maestría. Universidad Andina Simón

Bolívar. Quito- Ecuador.

#### ANEXO A: Carta para reclutamiento de participantes

Estimada Participante:

Mi nombre es Kathy Lizano y soy alumna de la Universidad San Francisco de Quito. Actualmente estoy realizando una investigación para la obtención de mi título como Licenciada en psicología. Quisiera invitarte muy cordialmente a participar de un estudio que estoy realizando acerca del psicodrama y la resiliencia. Tu colaboración me será de gran ayuda por lo que quisiera ofrecerte mi más sincero agradecimiento. Este estudio puede llegar a beneficiarte debido a que recibirás herramientas que te ayudarán con tus emociones. Si deseas participar no dudes en contactarme al 0987984397 o ubicarme al mail kalm1718. De antemano te agradezco por leer esta carta y por participar.

Saludos.

## ANEXO B: Formulario de Consentimiento Informado



## Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos

**Universidad San Francisco de Quito**

El Comité de Revisión Institucional de la USFQ

The Institutional Review Board of the USFQ

**Formulario Consentimiento Informado**

**Título de la investigación:** Psicodrama y Resiliencia

**Organización del investigador** *Universidad San Francisco de Quito*

**Nombre del investigador principal** *Kathy Alexandra Lizano Moya*

**Datos de localización del investigador principal** *022669613/0987984792/kalm1718*

**Co-investigadores** *Ninguno*

**DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO**

**Introducción**

Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que quiera para entender claramente su participación y despejar sus dudas. Para participar puede tomarse el tiempo que necesite para consultar con su familia y/o amigos si desea participar o no.

Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre psicodrama y resiliencia en mujeres víctimas de abuso sexual. Este es un estudio que busca ayudarle superar este momento doloroso a partir de una técnica llamada psicodrama que une elementos del teatro y el trabajo corporal con la psicología. Usted ha sido considerada porque ha vivido una experiencia traumática y dolorosa como lo es un abuso sexual.

**Propósito del estudio**

El estudio se realizara en 40 mujeres que cumplen las mismas condiciones que usted. Se espera poder aplicar la terapia psicodramática por algunas semanas para mejorar su percepción acerca de usted y del momento que está atravesando.

**Descripción de los procedimientos** (breve descripción de los pasos a seguir en cada etapa y el tiempo que tomará cada intervención en que participará el sujeto)

Este estudio tomará algunas semanas. En una primera instancia usted será llamado a tomar un test que no requiere conocimientos académicos de ningún tipo. Luego usted participará por algunas semanas de una terapia y posteriormente será llamado a dar el test una vez más.

<b>Riesgos y beneficios</b>	
<p>Esta investigación no tiene ningún riesgo para el participante, no se administran fármacos y no se obliga a las personas a realizar actos que vayan en contra de su voluntad.</p> <p>Los beneficios pueden denotarse en una mejora notable del auto estima, el auto concepto y una percepción diferente de sí mismo y de otros. Además la posibilidad de compartir con otras personas que pasaron lo mismo que usted.</p>	
<b>Confidencialidad de los datos</b>	
<p>Para nosotros es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador tendrá acceso.</li> <li>2) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.</li> <li>3) El Comité de Bioética de la USFQ podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.</li> </ol>	
<b>Derechos y opciones del participante</b> (se incluye un ejemplo de texto)	
<p>Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.</p> <p>Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.</p>	
<b>Información de contacto</b>	
<p>Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0987984793 que pertenece a Kathy Lizano , o envíe un correo electrónico a <a href="mailto:kalm1718@hotmail.com">kalm1718@hotmail.com</a></p> <p>Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. William F. Waters, Presidente del Comité de Bioética de la USFQ, al siguiente correo electrónico: <a href="mailto:comitebioetica@usfq.edu.ec">comitebioetica@usfq.edu.ec</a></p>	
<b>Consentimiento informado</b> <i>(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)</i>	
<p>Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.</p>	
Firma del participante	Fecha
Firma del testigo <i>(si aplica)</i>	Fecha
Nombre del investigador que obtiene el consentimiento informado	



Aplicación de escala antes de la aplicación de la terapia tanto en grupo de control como en grupo experimental										
Aplicación de terapia "Psicodrama" a grupo experimental										
Aplicación de escala en ambos grupos (experimental t control)										
Análisis de resultados										

## ANEXO D: ESCALA DE RESILIENCIA MEXICANA (RESI-M)

*Instrucciones:* A continuación encontrará una serie de afirmaciones. Por favor indique con una X en el recuadro de la derecha, la respuesta que elija para cada una de las afirmaciones que se le presentan. No deje de contestar ninguna de ellas. Sus respuestas son confidenciales. Muchas gracias por su colaboración.

Item	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.- Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos.				
2.- Sé dónde buscar ayuda.				
3.- Soy una persona fuerte.				
4.- Sé muy bien lo que quiero.				
5.- Tengo el control de mi vida.				

6.- Me gustan los retos.				
7.- Me esfuerzo por alcanzar mis metas.				
8.- Estoy orgulloso de mis logros.				
9.- Sé que tengo habilidades.				
10.- Creer en mí mismo me ayuda a superar los momentos difíciles.				
11.- Creo que voy a tener éxito.				
12.- Sé cómo lograr mis objetivos.				
13.- Pase lo que pase siempre encontraré una solución.				
14.- Mi futuro pinta bien.				
15.- Sé que puedo resolver mis problemas personales.				
16.- Estoy satisfecho conmigo mismo.				
17.- Tengo planes realistas para el futuro.				
18.- Confío en mis decisiones.				
19.- Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores.				
20.- Me siento cómodo con otras personas.				
21.- Me es fácil establecer contacto con nuevas personas.				
22.- Me es fácil hacer nuevos amigos.				
23.- Es fácil para mí tener un buen tema de conversación.				
24.- Fácilmente me adapto a situaciones nuevas.				
25.- Es fácil para mí hacer reír a otras personas.				
26.- Disfruto de estar con otras personas.				
27.- Sé cómo comenzar una conversación.				
28.- Tengo una buena relación con mi familia.				
29.- Disfruto de estar con mi familia.				
30.- En nuestra familia somos leales entre nosotros.				
31.- En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntas.				
32.- Aun en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro.				
33.- En nuestra familia coincidimos en relación a lo que consideramos importante en la vida.				
34.- Tengo algunos amigos / familiares que realmente se preocupan por mí.				
35.- Tengo algunos amigos / familiares que me apoyan.				
36.- Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito.				
37.- Tengo algunos amigos / familiares que me alientan.				
38.- Tengo algunos amigos / familiares que valoran mis habilidades				
39.- Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil.				
40.- Mantengo mi rutina aun en momentos difíciles.				
41.- Prefiero planear mis actividades.				
42.- Trabajo mejor cuando tengo metas.				
43.- Soy bueno para organizar mi tiempo.				