



Encuesta de Devereux Sobre la Resiliencia del Adulto

(DARS por sus siglas en inglés): UNA INTRODUCCIÓN

¡Gracias por su interés en la Encuesta de Devereux sobre la Resiliencia del Adulto!

Escrito por Mary Mackrain, el "DARS" es una lista de registro reflexiva con 23 puntos, la cual le proporciona a los adultos con información sobre sus fortalezas personales. La información puede ser utilizada para ayudar a los individuos a edificar sobre estas fortalezas, como la creatividad y el establecer límites, para que así ellos puedan lidiar mejor con la adversidad y los estresores de la vida diaria.

Un análisis estadístico muestra que "DARS" es una excelente herramienta la cual le proporciona a los adultos con una oportunidad para obtener perspectivas valiosas, particularmente en estas cuatro áreas:

- **Relaciones**
 - El vínculo mutuo, duradero y recíproco que tenemos con otra persona en nuestras vidas.
- **Creencias Internas**
 - Los sentimientos y pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras vidas, y que tan efectivos pensamos que somos con respecto a tomar medidas en la vida.
- **Iniciativa**
 - La habilidad de poder hacer elecciones y tomar decisiones positivas, y de ponerlas en práctica.
- **Auto-Control**
 - La habilidad de experimentar un rango de sentimientos, y expresarlos utilizando palabras y acciones que la sociedad encuentra apropiados.

El propósito de DARS no es el de comparar el puntaje de los individuos a los de la población, sino el de darle a los adultos, más específicamente aquellos que cuidan a niños pequeños, la oportunidad de tomar conciencia de sus fortalezas personales y las áreas en donde hay necesidades. Una vez que se haya completado la Encuesta de Devereux Sobre la Resiliencia del Adulto, se alienta a los individuos a que utilicen el diario de resiliencia del adulto de *Como Edificar Su Recuperación: Estrategias para un Usted más Resiliente*. Este diario proporciona sugerencias sobre las estrategias para fortalecer los factores de protección del adulto los cuales se ha mostrado que apoyan a la resiliencia.

Toma una buena cantidad de reflexión y práctica para cambiar cualquier pensamiento negativo que podamos tener, e integrar nuevos comportamientos que sean buenos para nosotros. ¡Usted vale la pena! Aunque usted ya sea una persona fuerte y feliz, usted quiere continuar construyéndose a sí mismo(a) para mantener o incrementar su nivel de bienestar.

¡Los mejores deseos en su trayectoria personal!

Encuesta de Devereux Sobre la Resiliencia del Adulto (DARS)

Esta encuesta fue creada para apoyar a los adultos mientras que reflejan en cómo van a promover la capacidad de resiliencia dentro de ellos mismos. Tome un tiempo para reflexionar y completar cada uno de los puntos a continuación. ¡No existen respuestas correctas ni erróneas! Una vez que usted haya terminado, reflexione con respecto a sus fortalezas, y entonces comience moderadamente y planee en mejorar una o dos cosas que usted crea que son importantes. Para su diversión, y para ideas prácticas de cómo puede usted fortalecer sus factores de protección, utilice los capítulos sobre Como Edificar Su Recuperación: Estrategias para un Usted más Resiliente.

Puntos	Casi Siempre	A Veces	Aún No
Relaciones			
1. Tengo buenos amigos que me apoyan.			
2. Tengo un guía o alguien que me enseña el camino.			
3. Apoyo a los demás.			
4. Tengo empatía hacia otras personas.			
5. Confió en mis amigos cercanos.			
Creencias Internas			
1. Mi papel de cuidador es importante.			
2. Tengo fortaleza personal.			
3. Soy creativo(a).			
4. Tengo creencias fuertes.			
5. Tengo esperanza hacia el futuro.			
6. Soy capaz de ser amado.			
Iniciativa			
1. Me comunico efectivamente con aquellos que me rodean.			
2. Intento varias maneras diferentes de solucionar un problema.			
3. Tengo un pasatiempo en el cual participo.			
4. Procuero adquirir nuevo conocimiento.			
5. Estoy abierto a ideas nuevas.			
6. Me rio a menudo.			
7. Soy capaz de decir "no."			
8. Puedo pedir ayuda.			
Auto-Control			
1. Puedo expresar mis emociones.			
2. Me pongo límites.			
3. Soy flexible.			
4. Puedo calmarme.			

Ejemplos y Reflexión

Encuesta de Devereux Sobre la Resiliencia del Adulto (DARS)

Por favor utilice el espacio extra que fue proporcionado para reflejar en los ejemplos de cada uno de los puntos de la DARS.

Relaciones	EJEMPLOS
1. Tengo buenos amigos que me apoyan.	
2. Tengo un guía o alguien que me enseña el camino.	
3. Apoyo a los demás.	
4. Tengo empatía hacia otras personas.	
5. Confió en mis amigos cercanos.	
Creencias Internas	EJEMPLOS
1. Mi papel de cuidador es importante.	
2. Tengo fortaleza personal.	
3. Soy creativo(a).	
4. Tengo creencias fuertes.	
5. Tengo esperanza hacia el futuro.	
6. Soy capaz de ser amado.	
Iniciativa	EJEMPLOS
1. Me comunico efectivamente con aquellos que me rodean.	
2. Intento varias maneras diferentes de solucionar un problema.	
3. Tengo un pasatiempo en el cual participo.	
4. Procuero adquirir nuevo conocimiento.	
5. Estoy abierto a ideas nuevas.	
6. Me rio a menudo.	
7. Soy capaz de decir "no."	
8. Puedo pedir ayuda.	
Auto-Control	EJEMPLOS
1. Puedo expresar mis emociones.	
2. Me pongo límites.	
3. Soy flexible.	
4. Puedo calmarme.	

© 2013 La Fundación de Devereux. Todos los Derechos Reservados. El Centro Para Niños Resilientes de Devereux (DCRC por sus siglas en inglés) da autorización para reproducir copias del "DARS" para propósitos educativos.

Plan de Acción

Una vez que usted haya completado la encuesta, reflexione sobre sus fortalezas, e identifique algunas metas. Cree un plan simple, con pasos específicos para las acciones, para uno o dos de los puntos que usted considere que son importantes para mejorar. Verifique regularmente su progreso y entonces vuelva a examinar la DARS.

Fortalezas

Destaque aquí algunas de sus respuestas de "Casi Siempre."
Reconozca y celebre algunas de las maneras en las que usted ya está siendo resiliente.

Metas

Revise sus respuestas en la DARS y decida en una o dos metas que usted quiere ponerse. Sus metas pueden ser puntos bajo las categorías de "A Veces," o "Aún No," las cuales a usted le gustaría fortalecer.

Estrategias

Decida que estrategias tomar que puedan ayudarlo(a) a alcanzar sus metas. Siéntase con la libertad de identificar estrategias que provengan de varias fuentes.