



**UNIVERSIDAD PRIVADA
“ANTONIO GUILLERMO URRELO”**

Facultad de Psicología

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL
GRADO DE BACHILLER EN PSICOLOGIA**

“RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA”

Autoras:

Eliana Tanta Sánchez

Miriam Tanta Sánchez

Asesora:

Dra. Juana Dalila Huaccha Álvarez

Cajamarca- Perú

Octubre – 2020

DEDICATORIA

A Dios, porque a Él debemos todos nuestros logros.

Con cariño y gratitud a nuestra familia, quienes con su comprensión, motivación y paciencia demostrada hicieron posible conseguir nuestras aspiraciones.

AGRADECIMIENTO

- A Dios, por habernos dado la oportunidad de vivir y cumplir una meta más en nuestra vida.
- A nuestros familiares que nos han brindado su apoyo incondicional.
- A los docentes de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo” por sus orientaciones oportunas en este proceso de nuestra formación académica.

RESUMEN

En el presente estudio se realiza una revisión bibliográfica sobre la resiliencia en la adolescencia, en el contexto de la educación secundaria, para lo cual se consultaron diversas fuentes de investigación. En la adolescencia, la resiliencia adquiere relevancia ya que se pone de manifiesto la capacidad del adolescente para adaptarse y superar la adversidad en una etapa en que el proceso de crecimiento y desarrollo es acelerado, los diferentes sucesos de diferenciación se producen tan rápidamente que originan una crisis, la cual cumple la importante tarea de lograr la identidad, la adaptación e incorporación a la sociedad, exponiéndolo también a diferentes riesgos. Se concluye que es necesario potenciar las habilidades y cualidades del adolescente que le permitan enfrentar satisfactoriamente situaciones desfavorables.

Palabras clave: Adolescencia, resiliencia, educación secundaria.

ABSTRACT

The present study is a bibliographic review about the resilience in adolescents, in the context of secondary education. This was performed with various research sources. In the adolescence, the resilience becomes important because manifests the ability to adapt and overcome adversity, during an accelerated growth and development process. In this stage, the differentiation processes originate a crisis; that helps to create identity, adaptation and incorporation into society, but also exposing them to various risks. The conclusion is that the abilities and qualities of adolescents must be strengthened, so that they can successfully overcome unfavorable situations.

Keywords: adolescence, resilience, secondary education.

PRESENTACIÓN

La resiliencia implica la probabilidad de lograr una mejor salud mental y bienestar en las diferentes fases de la vida. Así, es crucial en la adolescencia que es la etapa en la que se dan una serie de cambios físicos, emocionales y sociales, que en algún momento pueden hacer que los adolescentes pierdan la confianza en sus propias habilidades, que aún las están descubriendo, lo cual puede ocasionar que los jóvenes no sepan manejar sus emociones y los lleven a sufrir una serie de alteraciones que pueden ir desde una leve depresión hasta un suicidio. Por lo mencionado, es oportuna una revisión de la capacidad de resiliencia en los adolescentes.

El presente trabajo será de gran ayuda para que las Instituciones Educativas de Educación Secundaria puedan considerar actividades que promuevan la resiliencia, pues en ellas se encuentran adolescentes con diversos problemas familiares que necesitan desarrollar esta capacidad, con la finalidad de mejorar su calidad de vida y la de su entorno inmediato. En este sentido, la población beneficiaria en un primer momento serán los adolescentes de las Instituciones Educativas de Educación Secundaria, en segundo momento sus familiares y también los docentes de estas Instituciones, pues estarán involucrados en las actividades que se ejecuten para la inserción y fomento de la resiliencia. Asimismo, este trabajo puede servir de base para posteriores investigaciones en este ámbito.

En el presente trabajo se describe la situación problemática, los objetivos, la revisión de la literatura en la cual se señalan diferentes definiciones de resiliencia, pilares, importancia, factores, adolescencia, resiliencia en adolescentes de educación secundaria, para luego arribar a las conclusiones.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN	4
ABSTRACT.....	5
PRESENTACIÓN	6
1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	10
2. OBJETIVOS	13
2.1. Objetivo General.....	13
2.2. Objetivos específicos:	13
3. REVISIÓN DE LA LITERATURA	13
3.1. Resiliencia	13
3.1.2. Pilares de la resiliencia	16
3.1.3. Importancia de la resiliencia.....	18
3.1.4. Factores que intervienen en el desarrollo de la resiliencia.....	19
a. Factores de riesgo	20
b. Factores Protectores.....	20
3.1.5. Ambientes que favorecen la resiliencia	21
3.1.6. Perfil del Adolescente Resiliente:	23
3.2. Adolescencia.....	26
3.2.1. Etapas de la Adolescencia	26
3.2.2. Problemas en la adolescencia:	28
3.3. Resiliencia en adolescentes de educación secundaria	30
3.3.1. Resiliencia en contextos educativos	30
3.3.2. Resiliencia en la adolescencia	30

3.3.3. Educación Secundaria y Resiliencia	34
3.3.4. El papel de los docentes	36
CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS	41
ANEXOS	44

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La resiliencia es una cualidad que siempre ha estado presente en los seres humanos, siendo un tema que ha causado un valioso cambio en las investigaciones de la psicología del desarrollo en los últimos tiempos. (Krauskop, 2007). Así, Uriarte (2005) la considera como la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente con normalidad, a pesar de vivir en contextos de riesgo, como entornos de pobreza y familias multiproblemáticas, situaciones de estrés prolongado, centros de internamiento, etc. Se refiere tanto a los individuos en particular como a los grupos familiares o escolares que son capaces de minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades y los contextos desfavorecidos socioculturalmente.

Si hacemos un análisis de la sociedad peruana, se aprecia que ésta vive una compleja realidad social, que repercute en la calidad de vida de las personas puesto que se hallan expuestas a factores de riesgo como problemas de delincuencia, violencia, explotación, subempleo, paternidad adolescente, consumo de drogas, corrupción, entre otros; situación que pone en evidencia la necesidad del desarrollo de la resiliencia para llevar una vida de calidad óptima.

Incursionando en el campo educativo, se aprecia que los estudiantes muestran diversos problemas multifamiliares que influyen en su vida, especialmente en su rendimiento escolar y la consecución de un proyecto de vida, mostrando capacidades de respuesta diferentes frente a las adversidades.

Actualmente el comportamiento adolescente constituye una preocupación de la salud pública, por el número creciente de embarazos, por los matrimonios o uniones libres a temprana edad, por participar en la actividad laboral, por estar involucrados en la explotación sexual por razones de abandono familiar, por ser partícipes directos e indirectos de la violencia y el maltrato en todos sus niveles y por la adquisición de enfermedades de transmisión sexual como el VIH/Sida, entre otros. Considerando el hecho que en América latina los adolescentes conforman un 30% de la población total. (Comisión Económica para América Latina y El Caribe & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2007)

Las investigaciones sobre adolescencia y resiliencia (Munist, 1998; Melillo, 2007) muestran la gran influencia de las características propias de este momento evolutivo. La adolescencia conlleva profundos cambios y transformaciones, que dirigen al sujeto a encontrar nuevas maneras de socialización y lugares para la misma, buscando así la consolidación de su identidad personal y social. Los adolescentes empiezan a desarrollarse en un mundo de autonomía creciente donde sus decisiones empiezan a tener peso al igual que las disposiciones particulares de la edad, combinadas con las prácticas dirigidas hacia su proyecto adulto. Una proyección futura es el aspecto que evidencia la importancia de la adolescencia en el desarrollo de la resiliencia, pues es aquí cuando los modos de exposición ante la adversidad se manifiestan, tornándose necesario el fomento de las diversas habilidades sociales, cognitivas y emocionales que permitirán a los adolescentes enfrentarse de manera exitosa a los desafíos que se les irán presentando a lo largo de la vida (Cardozo & Alderete, 2009). Por otro lado, Melillo (2007), sostiene que

la resiliencia no debe ser buscada solo en la interioridad de la persona o en su entorno, sino en ambos. Probablemente, al trabajar con adolescentes socialmente vulnerables, este sea el mayor desafío: reconocerlos como un grupo meta con necesidades propias y, así, encontrar la forma en que el contexto proveerá las condiciones indispensables para su desarrollo.

Diversos estudios han destacado el papel de la escuela, el profesor y las experiencias escolares en la construcción de la resiliencia. La escuela puede ser un contexto para el desarrollo integral y para la resiliencia de todos los alumnos, desfavorecidos o no, si es capaz de sobrepasar la mera función cognoscitiva de enseñar y aprender y se convierte en un verdadero espacio de comunicación, dando oportunidades a todos los alumnos para establecer vínculos positivos que en algunos casos compensen experiencias negativas de otros contextos sociales.

En este sentido, la escuela puede fortalecer las capacidades resilientes potenciando los factores promotores o combatiendo los factores de riesgo. Dentro de los primeros, se puede fomentar creatividad, asertividad, sentido de autoeficacia, reconocimiento y manejo de emociones, entre otras que en ciertos contextos pueden resultar eficaces (Rutter, 2006)

Considerando los grandes cambios a los que se enfrentan los adolescentes y por su susceptibilidad ante la influencia del contexto que los rodea, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo manifiesta la resiliencia en adolescentes de Educación Secundaria?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Analizar la resiliencia en adolescentes de Educación Secundaria.

2.2. Objetivos específicos:

- Determinar la definición de resiliencia en adolescentes.
- Identificar los factores de resiliencia en adolescentes de Educación Secundaria.
- Determinar el perfil de resiliencia en adolescentes de Educación Secundaria.
- Identificar la importancia de la resiliencia en adolescentes de Educación Secundaria.
- Determinar la influencia de la escuela en el desarrollo de la resiliencia del adolescente.

3. REVISIÓN DE LA LITERATURA

3.1. Resiliencia

Etimológicamente, el término resiliencia procede del latín, de resilio (re salio), que significa rebotar, volver a saltar, reanimarse. En la Física, resiliencia es la característica que tienen los metales o materiales duros para no perder su forma ante presiones y fuerzas externas; en las ciencias de la salud es la destreza de resistir, demostrar fuerza,

endurecerse y no alterarse ante situaciones adversas y de crisis (Bolaños y Jara, 2016).

Silva (1999), expone a la resiliencia como una alternativa al modelo tradicional que propone enfocarse en las fortalezas de las personas. La idea surge al notar que algunos niños mostraban actitudes positivas frente a condiciones ambientales que usualmente llevan a desajustes de la conducta.

Por su parte Llobet (2005), refiere que las primeras investigaciones de resiliencia se hicieron en familias con uno o ambos padres alcohólicos, cuyos hijos no habían desarrollado ninguno de los síntomas teóricamente esperados.

3.1.1. Definiciones

Wagnild y Young (1993), definen la resiliencia como una diferencia individual, característica o capacidad para hacer frente con éxito a los cambios o la desgracia. Además, caracterizan a los individuos resilientes como personas que poseen confianza en sí mismos y conocen sus propias fortalezas y limitaciones.

Silva (1999), explica a la resiliencia como la capacidad de todos los seres humanos de soportar condiciones adversas y su

posterior recuperación, logrando desarrollar gradualmente distintas respuestas orientadas hacia la construcción de un ajuste psicosocial positivo al entorno, a pesar de la existencia simultánea de dolor y conflicto intrapsíquico.

Así mismo Grotberg (1996), define la resiliencia como la capacidad humana para enfrentar, superar, aprender e incluso salir transformado por las adversidades inevitables de la vida.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, combinándose los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1993)

Considerando las definiciones anteriores podemos afirmar que éstas se complementan dándonos una perspectiva global del tema en estudio. Por tanto, resiliencia es la capacidad de un individuo de poder suscitar condiciones biológicas, psicológicos y sociales para resistir, adaptarse y fortalecerse, ante situaciones muy adversas generando éxito individual y social.

3.1.2. Pilares de la resiliencia

Existen muchas apreciaciones con respecto a los pilares que sustentan la resiliencia. Los esposos Wolin Wolin & Wolin, (1993), realizaron una recopilación a partir de varios autores, encontrando 07 pilares principales:

- **Perspicacia** (Insight): Implica observar más allá de lo perceptible a simple vista tanto en lo referente al mundo exterior como al propio interior. Implica mantener una actitud de permanente atención, observación y auto-observación, y permite que la persona encuentre significados a la experiencia y a aprender de las tragedias. Está relacionada principalmente con la autoestima.
- **Autonomía** (Independence): Se define como la capacidad de poner límites propios al encontrarse en un medio problemático para poder mantener una distancia tanto física como emocional con relación a los problemas y presiones, pero manteniendo el contacto con el entorno social y sin llegar al aislamiento. Para esto, es necesario tener firme conocimiento sobre la propia identidad, sus fortalezas y debilidades.
- **Interrelación** (relationships): Se entiende como la capacidad de crear, pero además mantener vínculos íntimos, fuertes y equitativos con otras personas, expresar con

naturalidad y respeto las necesidades, opiniones, sentimientos, expectativas, etc., de igual manera lograr escuchar, ponerse en el lugar del otro, aceptarlo y comprenderlo. Está íntimamente ligado con la solidaridad y la amistad.

- **Creatividad** (creativity): Es la capacidad que permite crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden. Posibilita idear nuevas alternativas y caminos de salida a la adversidad a través de la imaginación y el juego.
- **Iniciativa** (initiative): Se define como la fuerza que incita a la acción, está relacionada con la creatividad porque impulsa a poner en práctica lo que la creatividad plantea, logrando en conjunto obtener experiencia. Puede definirse también como tendencia a exigirse a sí mismo y ponerse a prueba constantemente en situaciones que impliquen mayores exigencias. Conlleva el desarrollo de autorregulación y responsabilidad para lograr autonomía.
- **Humor**: Responde a la capacidad de los individuos para hallar el lado divertido en situaciones adversas, analizar lo absurdo de un problema o dolores propios, reírse de sí mismo. Permite la superación de tensiones acumuladas. No es irónico ni ofensivo.

- **Ética (Morality):** posee dos variables, la primera relacionada a la capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismos y la segunda orientada al compromiso con valores específicos. Esto permite darle sentido a la propia vida a pesar de las circunstancias adversas.

Como se puede apreciar, estos pilares de la resiliencia engloban el desarrollo integral de la persona como un actor dinámico de su propio actuar y de su capacidad para interrelacionarse con otros y afrontar las diversas circunstancias que tenga que vivir.

3. 1.3. Importancia de la resiliencia

Los esposos Wolin (1993), sostienen que la resiliencia es importante dependiendo de la etapa de evolución de la persona, pues hace individuos más fuertes y consistentes a medida que atraviesan diferentes ciclos en su vida. Además, no consideran el desarrollo de la resiliencia en singular, sino en plural, pues identifican siete factores significativos para formar una persona resiliente, tales como Insight, independencia, interacción, iniciativa, humor, creatividad y moralidad. Así mismo, señalan la importancia que tienen los factores de resiliencia en la adolescencia, por ejemplo; el vocablo Insight

designaría adecuadamente el objetivo del psicoanálisis de hacer consciente lo inconsciente, tomando este concepto el Insight en los adolescentes, permite la autoevaluación o autoexaminación de sus capacidades; la independencia, les ayuda a no involucrarse en situaciones conflictivas; la interacción, les favorece el establecimiento de redes sociales de apoyo, con el fin de encontrar nuevas formas de superar las adversidades; la iniciativa, aparece como un factor importante para proyectar los objetivos a través de la inclinación al estudio, práctica de deportes y actividades extraescolares como hobbies y trabajos voluntarios; además, la creatividad favorece el desarrollo de habilidades artísticas como escribir, pintar y bailar; la moralidad, que a través de los valores propios, busca que ellos establezcan juicios de forma independiente de los padres, igualmente desarrollan la lealtad y la compasión. Por último, el sentido del humor, que, con la capacidad de reír, moldea los sentimientos negativos que pueden provocar un conflicto. Todo esto forma holísticamente a cada persona que decide salir adelante.

3.1.4. Factores que intervienen en el desarrollo de la resiliencia

Los factores que intervienen en la resiliencia son:

- Factores de riesgo
- Factores protectores

a. Factores de riesgo:

Silva (1999), manifiesta que los factores de riesgo son características, hechos o situaciones propias de la persona que aumentan la posibilidad de un desajuste psicosocial.

Los factores de riesgos para Munist (1998), es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud.

b. Factores Protectores:

Silva (1999), también menciona que se cuenta con factores protectores, los cuales son hechos o situaciones propias del niño o de su entorno que elevan su capacidad para hacer frente a las adversidades o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial frente a la presencia de factores de riesgo.

- Vínculo positivo de aceptación y redes de soporte social
- Clima emocional positivo para el desarrollo

- Aptitudes y habilidades
- Autoestima
- Sentido de vida
- Sentido del humor
- Características de la socialización

Continúa Silva (1999), indicando que si se emprenden acciones que estimulen la presencia de factores protectores aumentará la posibilidad de desarrollar resiliencia.

Por su parte Llobet (2005), considera que los factores protectores no definen en forma rígida los procesos resilientes, por lo que considera necesario comprender la resiliencia en un contexto que supone tanto la actuación de factores o situaciones de riesgo como del proceso de vulnerabilidad-protección.

3.1.5. Ambientes que favorecen la resiliencia

Podemos considerar los siguientes:

a) Adultos accesibles, responsables y atentos a las necesidades, presentes en la vida de niños y jóvenes. Ya sean padres, tíos, abuelos, maestros u otras personas que tengan cualidades como la empatía, capacidad de escucha y actitud cálida. Es importante

también que se muestren como un apoyo adecuado para brindar seguridad y confianza a los niños y jóvenes. (Grotberg, E, 1996).

b) La existencia de expectativas altas y apropiadas a su edad, comunicadas de manera consistente, con claridad y firmeza que le proporcionan metas significativas, lo fortalezcan y promueven su autonomía, y le ofrezcan oportunidades de desarrollo. (Munist,1998)

c) Mayores oportunidades de participación: al ser tomados como modelo social en la solución de problemas, los adultos protectores pueden brindar la oportunidad de que niños y jóvenes participen y puedan aprender de sus errores, contribuyendo en su bienestar de manera conjunta. (Uriarte, 2005)

A continuación, se enumera una serie de condiciones familiares que favorecen el desarrollo de la resiliencia en niños y jóvenes (Kotliarenko, (1997):

- Dentro del sistema familiar: normas y reglas claras y respeto a las jerarquías.
- Apoyo entre los miembros de la familia.
- Estrategias familiares de afrontamiento y eficacia.

- Práctica de un estilo de crianza, donde el adecuado uso del tiempo libre, la internalización de valores, al amor y el respeto enmarcan el estilo de vida de los hijos.
- Expectativas positivas de los padres sobre el futuro de los hijos.
- Responsabilidades compartidas en el hogar. Apoyo de los padres en las actividades escolares de los hijos.
- Oportunidades de desarrollo y responsabilidades extra familiares (voluntariado, trabajo, estudio, etc.).

3.1.6. Perfil del Adolescente Resiliente:

Para Munist (1998), las siguientes características son las que manifiestan y se identifican como adecuadas para un niño o adolescente resiliente:

· Competencia social:

La resiliencia en niños y adolescentes hace que estos se vuelvan más activos, adaptables y respondan adecuadamente al interactuar con los demás. En otras palabras, estos niños y adolescentes resilientes reaccionan rápidamente ante los estímulos manifestando signos de afecto y empatía los cuales son elementales para el desarrollo del comportamiento prosocial. A ello cabe añadir que el humor se hace más frecuente

entre estos niños y jóvenes constituyendo un mecanismo de superación ante la adversidad. El humor implica reírse de las situaciones negativas y encontrar otras perspectivas buscando un lado cómico no antes visto. Es por ello que las personas resilientes desde la infancia establecen relaciones interpersonales positivas. Durante la adolescencia se evidencia esta ventaja cuando manifiestan competencia social y hacen amigos con desenvoltura. Dichos amigos pasan por un filtro de selección sobre la cual se eligen determinadas actividades para cada grupo o para realizarlo en pareja, es común que en estos filtros se tome en cuenta el afecto que da valor de cada relación. De tal forma se establece que el adolescente resiliente es capaz de construir relaciones interpersonales positivas (Munist, 1998).

· **Resolución de problemas**

En la adolescencia, el pensamiento abstracto es más complejo y prefieren las ideas o temas filosóficos. Por otro lado, según estudios, los adultos no resilientes han demostrado poca capacidad para resolver problemas, una característica asociada a problemas psicológicos (Munist, 1998).

· **Autonomía:**

Según Kotliarenko (1997), el término autonomía posee diversos significados. Por una parte, significa un gran sentido de independencia. Por otro lado, tiene que ver con el control interno y dominio personal, es decir en el control de impulsos y la autodisciplina. Básicamente, la autonomía tiene que ver con la identidad de sí mismo, la independencia y el control de impulsos y factores internos. Otra denotación del término es la capacidad para establecer distancia emocional entre la familia disfuncional y el individuo, constituyendo una característica básica de la resiliencia.

· Sentido de propósito y de futuro

Este sentido de propósito y futuro tiene que ver con el sentido de autonomía, la confianza en sí mismo, y el cierto grado de control sobre el ambiente. Aquí se encuentran las expectativas saludables, la orientación a éxito, la dirección de objetivos, la motivación del logro, la coherencia, sentido de anticipación y fe en un futuro positivo. (Melillo, 2007)

De esa forma, se puede observar que el niño y adolescente resiliente poseen características en cuatro aspectos importantes para su desarrollo: en la competencia social al demostrar empatía, afecto, humor y adaptabilidad; en la resolución de problemas, al utilizar un pensamiento abstracto,

flexibilidad y creatividad; en la autonomía, al tener autodisciplina y desarrollar un distanciamiento adaptativo generando dominio personal; y en el sentido de propósito y de futuro, es decir, en la atribución de significados motivadores hacia una visión de futuro positivo que le genera mayor satisfacción.

Así, se evidencia que estos factores se encuentran frecuentemente asociados para el éxito en la vida y también se les debe de considerar al momento de construir el perfil de niño/persona resiliente.

3.2. Adolescencia

Según la Organización Mundial de la Salud (2015), la adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se caracteriza por una gran variedad de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Asimismo, se la considera como un periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta, iniciándose en la pubertad, momento en el cual se desencadenan todos los cambios antes mencionados.

3.2.1. Etapas de la Adolescencia

a. Adolescencia temprana

Se inicia a los 10 años y concluye a los 13 años de edad. En esta etapa se pueden presentar efectos psicológicos en el individuo, los que se manifiestan en su conducta de inadaptación

al cambio de la infancia a la adolescencia; conservan muchos rasgos de la infancia; lo que le provoca un conflicto interno; se les despierta un deseo ambivalente: por un lado, el temor al cambio, a perder las características y privilegios a los que estaban acostumbrados y, por otro, las ganas de cambiar, de ser grande de dejar de ser niño.

También existen cambios secundarios, por la preocupación del desarrollo brusco de su cuerpo, lo que puede entorpecer la búsqueda de su identidad propia de la adolescencia, y traer como consecuencia problemas de adaptación y psicológicos, como la angustia y la depresión; estos, a su vez, influyen en la toma de una conducta inadecuada; precisamente, estos cambios de conducta convierten a esta edad en una etapa difícil.

b. Adolescencia intermedia

Esta etapa empieza a los 14 años y termina a los 16 años de edad; los adolescentes se empiezan a preocupar por sus defectos físicos; se da el inicio de la atracción al sexo opuesto; empiezan a relacionarse con sus pares. Los adolescentes continúan con la búsqueda de la identificación. En este tiempo se obtiene un grado de adaptación y aceptación de sí mismo; los adolescentes logran integrarse a grupos y empiezan a establecer relaciones amicales.

c. Adolescencia tardía

La adolescencia tardía empieza a los 17 años en adelante; los cambios van dando seguridad a los adolescentes, y les ayudan a sobresalir de su crisis de identidad; comienzan a controlar más sus emociones y logran tener más independencia y autonomía. Sin embargo, existe cierto grado de ansiedad, ya que se presentan más responsabilidades que asumir, tanto presentes como futuras.

3.2.2. Problemas en la adolescencia:

El periodo de la adolescencia también se caracteriza por la búsqueda de identidad y la formación de la personalidad.

Las primeras investigaciones que se hicieron sobre la adolescencia, la describían como una época de la vida tormentosa y llena de dificultades. Esta época difícil hacía referencia a cambios en el estado de ánimo, expresiones de conducta negativa.

La causa de esta rebeldía, explica Rodríguez (2003), podría ser entendida considerando los cambios psicológicos que el adolescente experimenta en esta etapa y que se caracteriza por la búsqueda incesante de independencia considerando relevante la opinión de su entorno social.

Asimismo, se debe señalar los cambios físicos que se dan en esta etapa, entre los cuales sobresalen, en las mujeres la aparición de la menarquia o primera menstruación que regularmente se presenta alrededor de los 11 años, crecimiento del vello púbico y axilar, ensanchamiento de las caderas, desarrollo de los senos o mamas, entre otros. En el caso de los varones encontramos el crecimiento de los testículos, aparición del vello en el cuerpo, sobre todo en la zona axilar y genital la cual se extiende hasta el pubis y para algunos también en el labio superior.

De otro lado, también es importante indicar que la adolescencia es también un periodo que se caracteriza por el aumento de las necesidades nutricionales debido a los cambios físicos que se experimenta, como también y no menos importante, la adolescencia es el periodo que señala el ingreso de los individuos en el mundo adulto, debiendo enfrentar nuevas situaciones como posibilidades de embarazo o paternidad, decisiones educativas, responsabilidades sociales, etc., causándole muchas veces confusión, lo que puede repercutir en su conducta y su salud (OMS, 2015).

Se considera que “en síntesis, la adolescencia constituye un grupo vulnerable ya que existe cambios tanto fisiológicos como psicológicos y sociales, por lo que es importante el apoyo

de la familia y comunidad para poder desarrollarse como hombres de bien ante la sociedad”

3.3. Resiliencia en adolescentes de educación secundaria

3.3.1. Resiliencia en contextos educativos

El proceso de aprendizaje del ser humano se va dando desde que nace está directamente relacionado con la influencia externa; es decir, con aquellos agentes educativos, la cultura, sociedad, escuelas, familia, entre otros, que contribuyen a lograr el desarrollo de funciones cognitivas importantes; considerando que tiene una plasticidad cerebral adaptativa que permitirá que estos procesos de aprendizajes se realicen. (Uriarte, 2005)

Algunos autores, proponen dar una mirada diferente a la educación, una mirada donde la transición de una etapa a otra se torne más esperanzadora y donde el constructo de resiliencia adquiera un papel importante pues dirige su atención a promover y resaltar recursos y fortalezas personales en interacción con el contexto, aspectos que tienen que ver con procesos relacionales, no exclusivamente con elementos personales o ambientales; sino básicamente de interacción.

3.3.2. Resiliencia en la adolescencia

El constructo de adolescencia aparece históricamente más o menos a partir del siglo XX, como una etapa de transición

entre la niñez y la adultez, como un tiempo que la sociedad brinda a una persona para la preparación y ejercicio de roles adultos, otorgándoles significados culturales propios y roles sociales específicos y característicos; que surgen de los sistemas legales, convirtiéndose siempre en una etapa donde las normas y disposiciones generarán crisis. Esto significa que en este proceso constructivo del adolescente existe un intercambio continuo de carácter social; así, existen una variedad de criterios con respecto a qué elementos son los que marcan la entrada a la adultez. En algunos será la independencia financiera, la edad, en otras se relacionará a la procreación, en otros a la inserción en el mundo laboral; lo cierto es que diversos acontecimientos socioculturales e históricos dan cuenta que esta entrada a la adultez, está expuesta a una serie de variantes, por lo tanto, la misma sociedad es confusa al otorgar responsabilidades y derechos a los adolescentes (Urbina & Yuni, 2016). Sin embargo, a pesar de estos aspectos ambiguos no se puede negar que la adolescencia constituye una etapa decisiva en la construcción de la identidad personal, de las relaciones interpersonales y de las interacciones con el medio que los rodea (Pereira, 2011).

Por lo tanto, ser adolescente, para (Ortega, 2011), más que una etapa de tránsito a la adultez significa ser un sujeto que

participe activamente en la construcción de su entorno, que exprese coherencia con los discursos que se identifica, que sea capaz de reconocer y expresar pensamientos, ideas, emociones y acciones haciéndose responsable de sus consecuencias. Sin embargo, los cambios que se viven los dejan sin modelos de referencia debido a que actualmente existen una gran variedad de estilos de vida socialmente aceptados y los modelos tradicionales de crianza van perdiendo influencia; por otro lado en el sistema escolar eje de la instrucción y socialización del individuo donde el esfuerzo, los deberes, éxito escolar, logros individuales y aprendizaje de la tolerancia a la frustración; están cuestionados por el contexto social donde se pretende vivir en la satisfacción inmediata de los deseos, el vivir la vida hoy, el consumo incontrolable y el despilfarro. Asimismo, el sistema de los iguales ofrece algunas ventajas en este devenir confuso y de búsqueda de identidad. Comparten ocio, diversión, códigos de comunicación y las necesidades comunes de diferenciarse de los demás. Por otro lado, satisfacen la gran necesidad de afecto y pertenencia, intercambiando y cuestionando los valores aprendidos en las familias de origen o en sus escuelas. Es en este espacio relacional donde experimentan relaciones de mayor intimidad y ponen a prueba sus habilidades personales frente a nuevos retos que se imponen. Es importante señalar que en estos

espacios relacionales de pares el adolescente observa como en espejo aquellas conductas problemáticas que definitivamente no son un modelo a seguir y aquellos que sí pueden ser modelos a seguir (Ortega, 2011).

Finalmente, frente a esta situación no todo está perdido, existe la presencia mayoritaria de adolescentes saludables y que a pesar de sus entornos ambientales confusos, encuentran formas para sortear estos retos y desafíos; con todos los riesgos que podría implicar en su salud física y mental; desarrollando estrategias de integración en el mundo adulto, adquiriendo conductas y cogniciones de diferenciación con los demás, que le permitan continuar con sus vidas (Vinaccia, Quiceno, & Moreno San Pedro, 2007).

Estos aspectos hacen referencia a personas cuyas conductas son resilientes, que responden con estrategias de afrontamiento positivo, es decir actúan de manera más serena frente a los problemas, buscando en todo momento alternativas de solución e imaginando planes de acción ante las situaciones adversas, haciendo uso de habilidades sociales, iniciativa, perseverancia, creatividad y humor entre otros, permitiéndoles una adaptación adecuada (Botero & Páez, 2013).

Según Guillén (2015) no todos los adolescentes y jóvenes corren los mismos riesgos, unos están más expuestos que otros a las limitaciones y adversidades que pueden impedirles llegar a ser adultos responsables y productivos. Desde la perspectiva familiar e incluso de grupos adultos de la sociedad, la adolescencia rompe esquemas o interpreta realidades de modo diferente, por lo que esta etapa no despierta simpatía, asociando y estigmatizando al adolescente con lo negativo, bloqueando sus capacidades resilientes e impidiendo su expresión.

La invisibilidad, la exclusión y la estigmatización no favorecen el desarrollo de la resiliencia contribuyen, más bien, a que la identidad se construya de modo confuso, incompleto, parcial, con sentimientos de desvalorización personal, haciendo su vulnerabilidad mayor y la propensión a adoptar conductas riesgosas para satisfacer la deprivación a cualquier costo.

3.3.3. Educación Secundaria y Resiliencia

Henderson y Milstein (2003), menciona que las instituciones educativas constituyen uno de los contextos más relevantes, junto a la familia y al grupo de pares, donde tiene lugar en la socialización y en desarrollo de los estudiantes.

La escuela es considerada el lugar perfecto para la promoción de la resiliencia, debido a que es en ella donde los niños y adolescentes interactúan e interrelacionan el ambiente individual, familiar y comunitario. Es en este contexto desde el cual se puede fortalecer las cualidades individuales y sociales de la persona, permitiendo así reforzar este factor protector y lograr trabajar en la prevención de posibles situaciones traumáticas (Kotliarenko, 1997). Sin embargo, en la actualidad, el sistema educativo no incluye temarios con contenidos emocionales, por lo que el desarrollo de la resiliencia queda en último plano, ya que en la educación tradicional suele primar el conocimiento por encima de las emociones. Finalizada la etapa secundaria es factible afirmar que los estudiantes han adquirido conocimientos básicos de cada área (lengua, matemáticas, historia...), sin embargo, respecto a capacidades individuales (autoestima, habilidades sociales, empatía) no han logrado tener un desarrollo ni instrucción adecuados.

Esta realidad de los estudiantes es debida básicamente a que el sistema educativo actual se rige por darle mayor importancia a conocimientos tradicionales, dejando de lado aspectos formativos de los adolescentes que implican el

desarrollo de la inteligencia emocional y de habilidades individuales y sociales.

Rutter (2006) manifiesta desde una visión psicopedagógica, la importancia de considerar el reforzamiento de la dimensión emocional y no únicamente la cognitiva, pues se debe tener en cuenta que la motivación es parte vital del proceso de aprendizaje porque brindará un clima adecuado para este además de una mayor gestión del conflicto, mejora de la convivencia escolar y desarrollo de la resiliencia. Lo cierto es que la escuela no debe cumplir únicamente contenidos informativos, sino que además debe brindar apoyo en todas las dimensiones de la persona.

3.3.4. El papel de los docentes

Al hablar de resiliencia en el contexto educativo, hay que destacar que el papel de los docentes es fundamental. Los maestros y profesores tienen que atender a las necesidades planteadas por el alumnado, entre ellas la demanda de una formación de tipo emocional que les permita hacer frente a las situaciones adversas con los recursos necesarios. Para lograr que los estudiantes desarrollen sus habilidades y capacidades resilientes se necesita que los profesores se conviertan en

profesionales de la resiliencia. Y es que los estudios desarrollados demuestran que en las situaciones donde el entorno no posee guías de resiliencia el futuro de los niños presenta serias dificultades, ya que la resiliencia se genera y desarrolla en la interacción con el contexto. Los profesores pueden convertirse en excelentes profesionales de resiliencia, pero para ello tienen que desarrollar una serie de cualidades y habilidades. (Uriarte, 2005).

Henderson y Milstein (2003), consideran características del profesor resiliente:

- Transforma las adversidades en desafíos tanto las propias como de los alumnos.
- Es fuente de apoyo emocional con sus alumnos.
- Es guía y modelo a imitar.
- Elogia logros y comportamientos deseables, usa límites y normas consensuadas entre todos.
- Expresa emociones, respetando y escuchando la de sus alumnos.
- Es empático con sus alumnos y compañeros, transmitiendo también la importancia de la empatía entre sus alumnos.

- Posee capacidad de reír y adaptarse a los cambios y la desarrolla en el aula, controlando las ironías.
- Es optimista.
- Utiliza la escucha activa (en especial es muy importante a realizar ante personas que están atravesando situaciones adversas y / o traumáticas).
- Escucha las propuestas de sus alumnos y las incentiva.
- Realiza actividades en las que los alumnos tengan diferentes formas de participación. El docente que desee convertirse en profesional resiliente puede llevar a cabo diferentes propuestas que le guiarán hacia este objetivo.

El profesor debe ser capaz de transmitir confianza y ofrecer respeto a sus alumnos y dejar siempre en claro que siempre que necesiten ayuda cuentan con él para apoyarlos. Además, debe encontrar la manera de trabajar contenidos emocionales, apoyando el autoconocimiento de debilidades y fortalezas, brindándole a los estudiantes un espacio en donde puedan compartir sus pensamientos y sentimientos, instruyéndolos acerca de la necesidad de sentir y expresar todo tipo de emociones. También se fomentará que aprendan a no juzgarse por sus sentimientos y a que desarrollen la empatía.

Asimismo, el profesor debe también realizar una tarea de introspección, analizarse a sí mismo, aprender a manejar el estrés y rodearse de compañeros que le apoyen a nivel personal y laboral. Es importante que el docente logre implicar a las familias para lograr fortalecer de forma conjunta el desarrollo de las habilidades resilientes de los alumnos. (Grotberg, 1996)

Así mismo Grotberg (2003) considera que si el profesor logra seguir estos pasos podrá convertirse en una fuente de apoyo emocional y podrá favorecer el desarrollo de la resiliencia en sus alumnos. Sin embargo, otro de los mayores retos del sistema educativo actual es la adecuada formación de los docentes para que puedan proporcionar una educación emocional competente y trascendental a sus alumnos. Los docentes necesitan herramientas para ayudar a sus alumnos a afrontar las situaciones adversas y a que desarrollen sus capacidades resilientes, pero también necesitan aprender ellos mismos a ser resilientes ante las exigencias diarias que conlleva su trabajo.

CONCLUSIONES

- La resiliencia es la capacidad de un individuo de poder suscitar condiciones biológicas, psicológicas y sociales para resistir, adaptarse y fortalecerse, ante situaciones muy adversas generando éxito individual y social.
- El desarrollo de la resiliencia del adolescente está asociado a factores protectores que son necesarios potenciar y fortalecer como: vínculo positivo de aceptación y redes de soporte social, clima emocional positivo para el desarrollo, aptitudes y habilidades, , sentido de vida, sentido del humor, entre otros.
- El perfil del adolescente resiliente se caracteriza por el desarrollo de la competencia social, resolución de problemas, autonomía, sentido de propósito y de futuro, asociados para obtener éxito en su vida.
- La resiliencia es importante en la vida de todo adolescente porque ante la etapa de crisis que atraviesa, le permitirá ser más fuerte y capaz de enfrentar situaciones adversas en forma positiva.
- El contexto escolar es un espacio de acompañamiento y comunicación para promover conductas resilientes en los adolescentes.

REFERENCIAS

- Bolaños, L. y Jara, J. (2016). Clima Social Familiar y Resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario 2016. (Tesis doctoral, Universidad Peruana Unión)
- Botero, J., & Páez, E. (2013). La resiliencia y el afrontamiento positivo: conceptos atados. *Caminos para la resiliencia*.
- Cardozo, G., & Alderete, A. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología desde el Caribe*.
- CEPAL & UNICEF (2007). Maternidad adolescente en América Latina y el Caribe: Tendencias, problemas y desafíos. *Desafíos, Boletín de la infancia y adolescencia*.
- Grotberg, E. (1996). Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas. *Nuevas tendencias en resiliencia*.
- Grotberg, H. (2003). Resilience for Today: Gaining Strength from a Adversity. *Greenwood Publishing Group*.
- Guillén, R (2005, Enero). Resiliencia en la adolescencia. Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría. Vol 44 (1). Recuperado de <http://www.scielo.org.bo>
- Henderson, N & Milstein, M (2003) Resiliencia en la escuela. Buenos Aires. Paidós.

- Kotliarenko, M. (1997). Estado del arte en resiliencia.
- Krauskop, D. (2007). Sociedad, adolescencia y resiliencia en el siglo XXI.
- Llobet, V. (2005). *La promoción de resiliencia en niños y adolescentes. Entre la vulnerabilidad y la exclusión: herramientas para la transformación.* Argentina: Ediciones Novedades Educativas.
- Melillo, A. (2007). El desarrollo psicológico del adolescente y la resiliencia.
- Munist, M. (1998). Manual de identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes.
- Organización Mundial de la Salud (2015)
- Ortega, J. (2011). El adolescente sin atributos. La construcción de la identidad en un mundo complejo. .
- Pereira, R. (2011). Adolescentes en el siglo XXI. 11-20.
- Rodríguez, J., Aguilar, V., & Samuel, A. (2003). La educación del siglo XXI. *Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Servicio de Publicaciones y Difusión Científica.*
- Rutter, M. (1993). Resilience; some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health.* 626-631.

- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. En Lester, B, M., Masten, A. S. & McEwen, B. (Eds.). *Resilience in Children*, (pp. 1-12). Annals of the New York Academy of Sciences MA: Blackwell Publishing.
- Silva, G. (1999). Resiliencia y violencia política en niños. *Colección Salud Comunitaria*.
- Urbina, C., & Yuni, A. (2016). *Psicología y cultura de los adolescentes*. Córdoba: Encuentro Grupo Editor.
- Uriarte, J.D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica* 10 (2) 61-80.
- Vinaccia, S., Quiceno, J., & Moreno San Pedro, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 139-146.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.
- Wolin, S., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Trubled Families Rise Above Adversity*.

ANEXOS

ANEXO A

ESCALA DE RESILIENCIA

Wagnild & Young

Nombres y Apellidos:

Edad: Sexo:

INSTRUCCIONES

A continuación, vas a encontrar una serie de oraciones a las que deseamos contestes con sinceridad y sin pensarlo demasiado, como si respondieras a un amigo o amiga.

Cada frase tiene alternativas sobre lo que las personas piensan o creen de sí mismas.

Cada una de dichas frases tiene alternativas que van del 1 al 7. Tú deberás elegir sólo una de esas alternativas y marcar con un aspa (X) el número. Cada número significa lo siguiente:

Cada una de dichas frases tiene alternativas que van del 1 al 7. Tú deberás elegir sólo una de esas alternativas y marcar con un aspa (X) el número. Cada número significa lo siguiente:

1	2	3	4	5	6	7
Estoy totalmente en desacuerdo	Estoy en desacuerdo	Estoy medianamente en desacuerdo	A veces	Estoy medianamente de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

Contesta todas las preguntas y recuerda que sólo tú nos puedes decir qué es lo que tú piensas y sientes de ti mismo.

NO OLVIDE RESPONDER A TODAS LAS FRASES

Ítems	En desacuerdo							De acuerdo						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando planeo algo lo realizo.														
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.														

3. Dependo más de mi mismo(a) que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Puedo estar solo o sola si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
6. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo(a) de mi mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido o decidida.	1	2	3	4	5	6	7
10. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7

16. Por lo general encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7