

**UNIVERSIDAD ANTONIO GUILLERO URRELO**



**Facultad de Psicología**

**TRABAJO DE INVESTIGACION PARA OPTAR EL GRADO  
ACADÉMICO DE BACHILLER**

**RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES**

**PRESENTADO POR:**

- Machuca Huamán, Luz Mercedes
- Velarde Guevara, Karla Fátima

**ASESOR:**

Mg. Gianina Calderón Pérez

**Cajamarca – Perú**

**Enero, 2021**

## DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a Dios, al creador del cielo, la tierra y las profundidades del mar, por haberme permitido llegar a este paso tan importante de mi formación profesional. A mis padres, por brindarme amor y respaldo incondicional a lo largo de mi vida. A mis hermanos, por ser quiénes me motivan a enfrentar las adversidades.

*Luz Mercedes Machuca Huamán*

Dedico éste y cada paso que doy en mi formación profesional, a mi madre, mi pilar, principal fuerza y apoyo, de quién espero ser el orgullo cada día. A mi esposo e hijo, quienes celebran cada uno de mis logros, ellos son los motores de impulso para lograr superar cada reto en esta vida.

*Karla Fátima Velarde Guevara*

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por dotarnos de sabiduría y salud a lo largo de nuestras vidas.

A nuestra alma mater UPAGU por cobijarnos durante 5 años académicos, porque fue es esta casa en donde nos formaron como profesionales de éxito.

A nuestros maestros por impartirnos conocimientos trascendentales en nuestra formación profesional.

A nuestro asesor, por su tiempo, paciencia y dirección para orientarnos en el desarrollo del presente trabajo de investigación.

## RESUMEN

En el presente se muestra una revisión sistemática de investigaciones primarias sobre resiliencia y proyecto de vida en adolescentes, ello con la finalidad de poder determinar cómo influye la resiliencia en el proyecto de vida en adolescentes de diferentes edades y condiciones de vida.

En este sentido el desarrollo de este estudio permitió identificar algunas características de resiliencia que los adolescentes poseen y que pueden ser claves para ayudarles a superar daños causados por diferentes eventos sufridos en el contexto social y familiar, además de conocer las principales herramientas para afrontar situaciones y experiencias dolorosas vividas, teniendo en cuenta que la adolescencia es un periodo de diversos cambios que requiere de atención y acompañamiento constante y más aún cuando hablamos de adolescentes que han estado expuestos a algún tipo de violencia. La búsqueda se realizó en enero del 2021 en las siguientes bases: Scielo, Redalyc, Renati y Ebsco.

En consecuencia, la adolescencia es un periodo del ciclo vital caracterizado por diversos cambios a nivel biológico, psicológico y social, que requiere de un acompañamiento integral para que los jóvenes se ajusten de manera adecuada al ambiente, por lo que, las competencias resilientes en esta etapa permitirán alcanzar resultados positivos en el futuro, no solo en campo educativos sino familiar y social generando un aporte significativo a la construcción del tejido social y la mitigación de las problemáticas a las que se ven expuestos dichos jóvenes.

**Palabras clave:** Resiliencia, proyecto de vida y adolescentes

## ABSTRACT

This is a systematic review of primary research that has developed studies on resilience and life projects in adolescents, in order to determine how resilience influences the life project in adolescents of different ages and living conditions.

In this sense, the development of this study made it possible to identify some characteristics of resilience that adolescents possess and that may be key to helping them overcome damage caused by different events suffered in the social and family context, in addition to knowing the main tools to face situations and painful experiences, bearing in mind that adolescence is a period of various changes that requires constant attention and accompaniment and even more so when we speak of adolescents who have been exposed to some type of violence. The search was carried out on January, 2021 in the following databases: Scielo, Redalyc, Renati and Ebsco.

Consequently, adolescence is a period of the life cycle characterized by various changes at a biological, psychological and social level, which requires comprehensive support so that young people adjust adequately to the environment, therefore, resilient competencies in this stage it will allow to achieve positive results in the future, not only in the educational field but also in the family and social fields, generating a significant contribution to the construction of the social fabric and the mitigation of the problems to which these young people are exposed.

**Key words:** Resilience, life project and adolescents.

## PRESENTACIÓN

Actualmente la resiliencia se ha convertido en uno de los procesos psicológicos más estudiados en los últimos años, ello debido a la gran importancia que este factor representa para la recuperación y desarrollo de los individuos luego de experimentar eventos de gran impacto emocional y físico (Vinaccia, et al., 2007).

Por otro lado, la resiliencia se considera como la capacidad positiva que tiene el ser humano para dar respuestas favorables en el momento de enfrentar situaciones críticas y adversas, convirtiéndolas en oportunidades para triunfar en la vida. Talavera (2010). Esta capacidad está sujeta a la existencia de ciertas cualidades, virtudes y recursos internos del sujeto que le permiten asumir cambios y afrontamientos de situaciones críticas de una manera exitosa. Rivas (2010).

Cyrułnik (2002) expresa que ninguna herida es un destino, en tanto el sujeto cuenta con un desarrollo idóneo de resiliencia, siendo esta la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones o experiencias límite y sobreponerse a ellas. En esta medida, la resiliencia se convierte en un factor positivo que es clave y permite que los seres humanos se nutran de elementos y virtudes acertadas que les asegurarán un futuro, un desarrollo exitoso y la capacidad de enfrentar de manera ajustada las situaciones negativas de la vida.

Razón por la cual, la resiliencia se torna en un tema de mucha importancia en entornos de individuos que en algún momento de su vida han sido víctimas del maltrato físico, psicológico y/o sexual, pues identificar los niveles de resiliencia de estas personas es dar un paso en la comprensión de su capacidad de recuperación

después de los eventos adversos a los que han sido expuestos, abordar la resiliencia en adolescentes en estado de abandono, significa generar aportes empíricos que permitan avanzar en el diseño de estrategias que favorezcan a las víctimas desde un trabajo individualizado en donde ellos puedan retomar sus características individuales y sociales, hacia la potenciación de esa sinergia entre el ser y el actuar, donde la pertenencia, la identidad, la motivación, la flexibilidad, la sociabilidad entre otros, hagan eco en la construcción individual y social de la resiliencia.

A raíz de lo antes mencionado se desarrolló el presente estudio cuyo objetivo fue identificar investigaciones internacionales, nacionales y regionales que guarden estrecha relación con la resiliencia y el proyecto de vida de adolescentes, sobre todo en aquella población que en algún momento de su vida fue víctima de violencia o fue abandonado. En este sentido el desarrollo de este estudio permitió identificar algunas características de resiliencia que los adolescentes poseen y que pueden ser claves para ayudarles a superar daños causados por diferentes eventos sufridos.

Dicho estudio está organizado en tres capítulos:

Capítulo I: detalla la situación problemática en la que nos hemos basado para generar dicha investigación.

Capítulo II: hace referencia a los objetivos general y específicos del trabajo de investigación.

Capítulo III: refiere el desarrollo de las principales variables como son; resiliencia y proyecto de vida. Finalmente, en los apartados últimos se tienen a las conclusiones, referencias bibliográficas y glosario de términos.

## TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTOS .....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT .....	5
PRESENTACIÓN.....	6
TABLA DE CONTENIDO .....	9
CAPÍTULO I: SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	10
CAPÍTULO II: OBJETIVOS .....	13
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos .....	13
CAPÍTULO III: REVISIÓN DE LA LITERATURA .....	14
3.1. La Adolescencia.....	14
3.1.1 Características de la Adolescencia .....	15
3.1.2 Factores de Riesgo y Protección en la Adolescencia .....	17
3.1.3. El contexto de los adolescentes puede favorecer la resiliencia .....	20
3.2 La resiliencia.....	23
3.2.1 Pilares de la resiliencia.....	25
3.2.2 Modelos de Resiliencia .....	28
3.2.3 Características de los adolescentes resilientes.....	31
3.3. Proyecto de vida.....	32
3.3.1. Tipología del proyecto de vida .....	34
3.3.2. Componentes del proyecto de vida .....	36
3.3.3. Dimensiones del proyecto de vida.....	38
3.3.4. Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes.....	43
CONCLUSIONES .....	46
LISTA DE REFERENCIAS .....	49
GLOSARIO.....	54

## **CAPÍTULO I: SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano única y decisiva, caracterizada por un desarrollo cerebral y un crecimiento físico rápido, un aumento de la capacidad cognitiva, el inicio de la pubertad y de la conciencia sexual, y la aparición de nuevas habilidades, capacidades y aptitudes (UNICEF, 2017).

Sin embargo, hoy en día los adolescentes se encuentran expuestos al riesgo social de la pobreza, con efectos en la desintegración familiar, trabajo infantil en las calles, delincuencia, pandillaje, violencia intrafamiliar y social, explotación y drogas. Además de afrontar problemas como: baja autoestima, falta de expectativas para su futuro, ausencia de planes y proyectos personales; es decir, el existir teniendo en cuenta lo inmediato, sin importarles el mañana (Grotberg, 1995).

Al no tener un proyecto de vida y la ausencia de expectativas para su futuro, estarían restringiendo sus propias posibilidades de desarrollo y realización personal que los conllevaría al fracaso personal, laboral, profesional y económico, además, de verse expuestos a riesgos sociales críticos. Sin embargo, muchos adolescentes en situación de riesgo, logran superar la adversidad, los problemas sociales y económicos que los aquejaban, y esto es gracias a la resiliencia que pueden asumir.

Entiéndase que, la resiliencia es la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito a la adversidad y desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a acontecimientos adversos (KuEk, 2011). La resiliencia nos muestra cómo las situaciones adversas pueden transformarse en un

camino de aprendizaje gracias a la acción y el empuje de lo que se ha denominado factores de resiliencia. De entre ellos sin duda, el más valioso, es la presencia de personas de apoyo. Sin embargo, muchas veces la familia que deberían ser las primeras personas de apoyo, además, de encargarse de brindar protección y cuidado a los menores, son los perpetradores de ejercer cualquier acto de violencia o guardan silencio si el responsable de la violencia es el cónyuge u otro miembro de la familia.

Según (Grotberg, 1995). los adolescentes en estado de vulnerabilidad pueden tener como patrón común: la falta de expectativas para el futuro, ausencia de planes y proyectos personales; es decir, vivir el presente sin importar el mañana. Las expectativas sobre el futuro, la presencia de planes y proyectos personales es lo que se considera como proyecto de vida.

En este sentido, el estado peruano a fin de resguardar el interés superior del niño, niña y adolescente establece la protección de los mismos en los diferentes albergues estatales y/o privados, reconocidos por el estado. A través del programa integral nacional para el bienestar familiar – INABIF que tiene a su cargo la promoción atención y apoyo a niños, adolescentes, en situación de riesgo y abandono, ello con la finalidad de alcanzar su bienestar y desarrollo personal, fortaleciendo y desarrollando sus capacidades para convertirlos en personas de bien.

Por todo lo anterior sustentado y por las escasas investigaciones realizadas con esta población, la presente investigación se centra en analizar los aportes teóricos de la resiliencia en adolescentes, hacia la construcción de su proyecto de vida.

Puesto que, muchos de los adolescentes ven truncadas sus expectativas de acceder a una mejor calidad de vida ya que no cuentan con un proyecto de vida

definido, que les posibilite cumplir metas de mejora personal y académica, con el fin de alcanzar su autorrealización. Generando así, una carencia de expectativas sobre su futuro a corto y mediano plazo, y sólo se encargan de vivir el día sin brindarle importancia al mañana (Grotberg, 1995; en Flores, 2005). Finalmente, en el presente estudio nos hemos planteado la siguiente interrogante ¿Cuáles son los aportes teóricos de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes?

## **CAPÍTULO II: OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Conocer los aportes teóricos de la resiliencia y su influencia en el proyecto de vida en adolescentes.

### **Objetivos específicos**

- Describir las definiciones, pilares y principales modelos de la resiliencia.
- Determinar los factores de riesgo y de protección que influyen en la adolescencia.
- Mencionar los conceptos y componentes del proyecto de vida.
- Conocer las principales características del adolescente resiliente.
- Caracterizar la relación entre la resiliencia y el proyecto de vida en los adolescentes.

## **CAPÍTULO III: REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **3.1. La Adolescencia**

Adolescencia es un término que tiene su origen en el verbo latino *adolescere*, que significa crecer, desarrollarse.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano única y decisiva, caracterizada por un desarrollo cerebral y un crecimiento físico rápido, un aumento de la capacidad cognitiva, el inicio de la pubertad y de la conciencia sexual, y la aparición de nuevas habilidades, capacidades y aptitudes (UNICEF, 2017).

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchos de ellos generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (Pineda y Aliño 2002, Pag. 16; citado en Diaz, 2016).

“La adolescencia es una transición del desarrollo entre la niñez y la etapa adulta” (Papalia y Wendkon, 2012).

La adolescencia es una etapa de la vida en la que se producen cambios fundamentales para la estructuración psíquica y para la relación del sujeto con el contexto socio-cultural (Sierra, 2004).

La adolescencia es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto. Se inicia con la pubertad y termina cuando cesa el desarrollo bio-psicosocial. La Organización Mundial de la Salud considera adolescencia entre los 10 y los 19 años.

### **3.1.1 Características del adolescente resiliente**

Según (Quisbert, 2014) ha tratado de sintetizar y expresar más gráficamente aquellos atributos que han sido consistentemente identificados como los más apropiados de un adolescente resiliente. Entre ellos cabe destacar los siguientes:

- **Competencia social.**

Los niños y adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas; además, son activos, flexibles y adaptables aún en la infancia.

- **Sentido del humor.**

Esto significa tener la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas buscándoles

el lado cómico. En este aspecto del perfil, el adolescente resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.

- **Resolución de problemas**

En la adolescencia, los jóvenes son capaces de jugar con ideas y sistemas filosóficos. Los estudios hechos con adultos que sufrían de problemas psicológicos han identificado consistentemente la falta de esa capacidad en la infancia. Por el contrario, los estudios hechos con personas resilientes encuentran repetidamente la presencia de capacidades para la resolución de problemas en la infancia.

- **Autonomía**

Refiere a un fuerte sentido de independencia; en donde se resalta la importancia de tener un control interno y un sentido de poder personal. Además, del desarrollo de la autodisciplina y el control de los impulsos. Esencialmente, el factor protector a que se están refiriendo es el sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno.

- **Sentido de propósito y de futuro**

Dentro de esta categoría entran varias cualidades como factores protectores: expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la

consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda), motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia.

### **3.1.2 Factores de Riesgo y Protección en la Adolescencia**

Dentro del contexto en el que se desenvuelven los adolescentes es importante diferenciar los factores de riesgo y protección, los cuales son situaciones, conductas y elementos tanto individuales, familiares, sociales y del entorno, que favorecen o perjudican el desarrollo del adolescente. Por ejemplo: consumo de sustancias psicoactivas, ambiente familiar inadecuado, violencia física, psicológica y/o sexual, deserción escolar, delincuencia, etc. y los factores protectores, como son: optimismo, autoestima alta, metas claras, lazos seguros, relaciones sociales saludables, apoyo de los docentes y de su comunidad, actividades recreativas en el barrio etc.

#### **Los factores protectores se pueden clasificar en 3 grupos:**

- **Individuales:** corresponden a las habilidades personales que el individuo posee, entre ellos están, las habilidades para afrontar positivamente los conflictos, optimismo, sentido del buen propósito, buen sentido del humor, habilidades cognitivas entre otras características.
- **Familiar – social:** hacen referencia a las buenas relaciones con los padres, la confianza y el optimismo por parte de los padres hacia sus hijos, lazos seguros con los pares y otros adultos etc.

- **Los del medio:** hacen referencia a la relación entre casa y escuela, el buen cuidado y apoyo de los profesores, comunidad, vecindario, entre otros. (González, 2010).

**Los factores de riesgo según Herrera (1999):**

Se considera factor de riesgo a la característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una mayor probabilidad de daño a la salud, dentro de los principales factores de riesgo en la adolescencia se tiene a los siguientes:

- **Insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas.** Dentro de ellas se puede destacar la necesidad de autoafirmación, de independencia y la aceptación por parte del grupo.
- **Patrones inadecuados de educación y crianza.** Estos pueden ser:

**Sobreprotección:** Se puede manifestar de una manera ansiosa (al crear sentimientos de culpa en el adolescente) o de una manera autoritaria (al provocar rebeldía y desobediencia).

**Autoritarismo:** Limita la necesidad de independencia del adolescente y mutila el libre desarrollo de su personalidad, para provocar como respuesta en la mayoría de los casos, rebeldía y enfrentamientos con la figura autoritaria y pérdida de la comunicación con los padres.

**Agresión:** Tanto física como verbal, dificulta en gran medida la comunicación familiar.

**Permisividad:** Propicia la adopción de conductas inadecuadas en los adolescentes por carencia de límites claros.

**Autoridad dividida:** Provoca la desmoralización de las figuras familiares responsables de su educación.

- **Ambiente frustrante.** Cuando el adolescente no encuentra adecuadas manifestaciones de afecto, cuando hay censura inmotivada y frecuente hacia su persona, además en muchos casos suelen recibir amenazas, castigos e intromisiones en su vida privada.
- **Inadecuado ambiente familiar.** Cuando la familia es disfuncional, no cumple sus funciones básicas y no quedan claros las reglas y roles familiares.
- **Pertenencia a grupos antisociales.** Situación que se presenta cuando los adolescentes no encuentran una vía adecuada de autoafirmación y tratan de buscarla en este tipo de grupo donde fácilmente la encuentran, con el reconocimiento grupal ante la imitación de sus patrones inadecuados.
- **La promiscuidad.** Es un factor de riesgo social que no sólo puede ser motivo de embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual, sino que también propicia una autovaloración y autoestima negativa.

- **Abandono escolar y laboral.** Este hecho provoca que el adolescente se halle desvinculado de la sociedad, y no encuentre la posibilidad de una autoafirmación positiva.

### **3.1.3. El contexto de los adolescentes puede favorecer la resiliencia**

Teniendo en cuenta los diferentes ambientes en los que participan los adolescentes, si estos son favorables pueden ser generadores de conductas resilientes. Para lograr esto, el papel de los adultos es fundamental, ya que, al estar atentos a las necesidades de niños y adolescentes, y mostrar su apoyo y empatía, favorece en ellos la seguridad y confianza en sí mismos. Escuchar y comprender las expectativas de los niños y adolescentes, expresadas de manera espontánea, contribuye en la seguridad para generar claridad en las metas y objetivos propuestos, lo cual fomenta autonomía, y le permite al niño y/o adolescente desarrollar sus habilidades (Gonzales, 2010).

La importancia de la interacción y de expresión de las diversas opiniones para los adolescentes es un generador de seguridad y autoestima. Para lo cual los adultos, quienes se pueden denominar dentro de las redes de apoyo, son un modelo de solución de conflictos y toma de decisiones. Brindando oportunidades para que los niños y adolescentes participen y generen un aprendizaje que resignifique y genere conductas resilientes.

En el sistema familiar es de gran importancia establecer normas claras y promover acciones de respeto entre los miembros de la familia. Se debe establecer el acompañamiento y apoyo como parte vital del entorno familiar para

cada uno de los integrantes, lo que permite generar estrategias de afrontamiento ante las situaciones adversas, lo que promueve el desarrollo de factores protectores tanto internos como externos (Gonzales, 2010). Para promover la resiliencia, las relaciones que generan confianza y apoyo permiten ser modeladas y estimulan las conductas resilientes en un sujeto.

De acuerdo con el contexto donde habitan los adolescentes, en la actualidad se evidencia la influencia de las condiciones que el ambiente les propicia. Ambientes que pueden generar afectaciones en su desarrollo psicológico y calidad de vida por la falta de redes de apoyo para enfrentar las dificultades. Por ejemplo, cuando ellos deben incorporarse en edad temprana a empleos, desempeñando trabajos marginales o sin un salario digno, donde no se le proporciona atención en salud ni se vela por sus derechos. Cuando ellos están expuestos a factores de riesgo como: el consumo de sustancias psicoactivas, la deserción escolar o la delincuencia. Lo que contribuye en la carencia de unas metas claras y la dificultad para encontrarle sentido a su vida (García, 2012).

Esta problemática social ha sido de gran impacto negativo en el desarrollo psicosocial de los adolescentes durante muchas décadas en Colombia, en la actualidad la resiliencia es un tema que demanda importancia por parte de la psicología y se puede decir que, aunque es un tema complejo se tiene más conocimiento en cuanto a todo lo que ella implica. En este sentido, se han realizado estudios que han demostrado que las instituciones y la educación son grandes promotoras de resiliencia y que pueden aportar grandes valores para su

desarrollo en los estudiantes. Después del hogar (familia), las instituciones se convierten en el lugar propicio para permitirles a los estudiantes crear ambientes que generen y motiven el desarrollo de resiliencia. Esto debido a que las instituciones deben ser vistas como promotoras de resiliencia, deben generar espacios para que ésta se dé y desarrolle de manera exitosa en la totalidad de los estudiantes. Son muchas las cosas que se pueden hacer al interior de las instituciones para que esto ocurra, pero se necesita del interés de todos los involucrados en cuanto a la resiliencia y su desarrollo en el estudiantado.

En los colegios e instituciones se encuentran adolescentes con diferentes factores o variables a nivel, familiar, psicosocial, religioso, locus de control, vínculo parietal, optimismo, personalidad resiliente, aspectos culturales, entre otros. Esta diversidad permite un desarrollo psicosocial y cognitivo muy variado. El niño y/o adolescente al interactuar en estos contextos de diversidad, puede precisar diferentes formas de afrontar las crisis. Formas diversas, que cuando son orientadas de manera adecuada, favorecen la adquisición de aprendizajes para afrontar situaciones de crisis de manera positiva e incluso salir fortalecidos de ellas (González, 2010).

Es así, como en la noción y concepto de resiliencia, se da a conocer que la adaptación es la habilidad de interactuar dinámicamente con varios factores; protectores internos, externos y los factores de riesgo. Los factores protectores, se caracterizan por manifestar sus efectos después de la presencia de algún

estresor, modificando las respuestas del sujeto de una forma más adaptativa que la esperada (González, 2010).

### **3.2 La resiliencia**

La palabra "Resiliencia" se originó del latín "*Resilio*" que significa volver atrás o dar un salto. El término fue adaptado a las Ciencias Sociales para dar características a las personas después de vivir en situaciones de adversidad o violencia y que presentan un desarrollo psicológico positivo (KuEk, 2011).

El concepto de resiliencia es un término que se origina principalmente de la física y se refiere a la capacidad de los cuerpos para volver a su forma original después de haber sufrido a altas presiones o deformaciones producto de la fuerza (Rutter, 1979).

La resiliencia en las ciencias sociales y humanas ha sido comprendida como la capacidad de una persona o una comunidad para lograr sobresalir o reponerse a las dificultades y presiones de alto impacto emocional y físico.

Siendo un concepto nuevo para las humanidades tiene una amplitud de definiciones, aunque todas apuntan al mismo punto y es definirla como la capacidad que tienen los seres humanos para reponerse a las situaciones negativas o difíciles de la vida de una forma adecuada y ajustada a la realidad social del individuo. Para un mejor abordaje y comprensión se han agrupado cuatro pilares fundamentales de la resiliencia, que permiten su construcción en lo individual y lo colectivo, como lo indica Rodríguez (2009)

Según Manciaux (2005) cita a Anthony quien, en el año de 1970, en el desarrollo de su investigación, introdujo el concepto de “vulnerabilidad” considerando así que los individuos no son iguales ante el riesgo, sino que son vulnerables en distinto grado. Este concepto (vulnerabilidad) generó el planteamiento de varias hipótesis que relacionan este término con el riesgo psicológico de situaciones determinadas que refleja la complejidad del hombre en interacción con su ambiente, por lo que surgieron otras investigaciones sobre niños de alto riesgo, surgiendo la tendencia opuesta, es decir la “invulnerabilidad”.

Para Grotberg (citado en Melillo, 2002) la resiliencia se la entiende como “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas.” (p. 18). Habla de la resiliencia como efectiva no sólo para enfrentar adversidades sino también para la promoción de la salud mental y emocional de las personas.

Así también para Masten (citado en Villalba, 2004), sostuvo que la resiliencia se refiere a “personas de grupos de alto riesgo que han obtenido mejores resultados de los esperados”. (p. 3)

Para Gonzales (2010) (citado en Puerta, 2007), la resiliencia “es la capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien, de manera socialmente aceptable y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles” (p. 2).

Para los esposos Wolin (1993), luego de unos estudios realizados a niños en Hawai, plantean que la resiliencia es como una mándala: “Una mándala es un

símbolo de poder curativo, un dibujo con forma de círculos concéntricos en cuyo centro reside, según la creencia, toda su energía sanadora”. (p. 2).

Asimismo, López (2010), dice que la resiliencia es “el conjunto de atributos y habilidades innatas para afrontar adecuadamente situaciones adversas, como factores estresantes y situaciones riesgosas” (p.1). También dice que otros autores la definen como capacidad de respuesta del ser humano a través del cual se generan respuestas adaptativas frente a situaciones de riesgo. La resiliencia refuerza los factores protectores y reduce la vulnerabilidad frente a situaciones de riesgo.

### **3.2.1 Pilares de la resiliencia**

Según Moll (2016) menciona a 10 pilares de la resiliencia, como el valor de sobrevivir a una experiencia traumática.

- 1. Autoconocimiento:** Cuando el ser humano es capaz de pasar de observarte a conocerte a ti mismo.
- 2. Motivación:** La motivación es un elemento esencial para tener la determinación y la perseverancia para no abandonar los objetivos pese a los obstáculos que encuentres en el camino.
- 3. Autocontrol:** Consiste en afrontar los problemas desde una determinada perspectiva y tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- 4. Autonomía:** La autonomía emocional permite fijar límites entre tú y la adversidad.
- 5. Confianza:** La confianza viene dada de una adecuada autoestima y también se caracteriza por tener iniciativa y asumir responsabilidades.

**6. Relación:** La habilidad para relacionarse con otras personas a través de una relación saludable.

**7. Optimismo:** Es parte siempre de la proactividad, de la aceptación de los errores y de la asertividad.

**8. Humor:** El humor tiene la virtud de enseñar a las personas que no todo acaba tras ocurrir una desgracia, sino que la vida sigue para todos y hay que vivirla desdramatizándola.

**9. Compromiso:** Significa responsabilizarse de tu propio proyecto hasta alcanzarlo pese a las adversidades.

**10. Coherencia:** La coherencia basada en la ética y en la moral consiste en mantener en la vida un equilibrio entre lo que uno dice y lo que uno hace.

Aunque los pilares anteriores se visibilizan en lo individual, la resiliencia no solo existe a nivel personal, sino que también existen grupos resilientes como lo es la familia o la comunidad, grupos que se identifican con las características mencionadas anteriormente. La resiliencia es entonces una capacidad a nivel universal que poseen los seres humanos a nivel individual o grupal para disminuir, prevenir o salir bien de eventos que producen efectos perjudiciales de la adversidad y que ponen en peligro el buen desarrollo de las personas (Grotberg, 1995).

El mundo de hoy se encuentra frente a diferentes retos que constantemente producen cambios bruscos e inesperados en la sociedad, estos cambios no siempre son positivos y se producen a nivel familiar, de pareja, escolar, laboral, entre otras circunstancias. Cuando los cambios no se afrontan positivamente pueden

desencadenar situaciones de riesgo para la salud de las diferentes comunidades o individuos donde se presenten (González, 2010). Es importante tener en cuenta que la resiliencia no se adopta, sino que se va desarrollando de acuerdo a las necesidades de cada individuo. El concepto de resiliencia hace referencia a la capacidad de recuperación frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la calidad de vida, la salud y la integridad ante las circunstancias difíciles. Es la capacidad para construir conductas vitales positivas a pesar de las situaciones adversas.

Como lo menciona (González, 2010). La resiliencia está conformada por una serie de características que se deben tener en cuenta para su análisis y estudio. Estas características dependen de los estímulos que se dan a nivel personal, familiar y del medio; son cambiantes y dependen de las circunstancias o eventos que ocurran en el desarrollo de la vida. También es la habilidad y capacidad que poseen los individuos para afrontar correctamente situaciones difíciles que pueden entorpecer el desarrollo sano de la persona y dejar traumas para toda la vida. Para que la resiliencia se mantenga y se fortalezca necesita del apoyo familiar, social, de apertura de recursos para que se den oportunidades y se generen alternativas de seguridad tales como factores protectores internos y externos.

En la actualidad hacer reflexiones sobre la resiliencia es avanzar en su conceptualización, su modelo teórico y metodológico y empezar su comprensión desde la psicología mediante una perspectiva renovadora e innovadora, entendiendo la resiliencia no solo como esa capacidad que permite a los seres humanos sobreponerse a las situaciones riesgosas propias de su existencia, sino además a

desarrollar todo su potencial desde una resiliencia ecológica que logre ser transversal a la familia, la escuela, la comunidad. Desde la educación, la resiliencia es el ejercicio de la fortaleza, de la resistencia para afrontar los avatares de lo personal, familiar, profesional y social (Grotberg, 1995).

### **3.2.2 Modelos de Resiliencia**

#### **a) Modelo del desafío de Wolin y Wolin**

El modelo del desafío implica ir desde el enfoque de riesgo al desafío, donde cada desgracia o adversidad que representa un daño o una pérdida puede significar el desafío o capacidad de afronte, un escudo de resiliencia, que no permitirá a estos factores adversos dañar a la persona si no por el contrario rebotarán para luego transformarlos positivamente lo cual constituye un factor de superación, y apoyándose en las características resilientes que el sujeto posee. Wolin, S. y Wolin, S. (1993) trataron de identificar esos factores que resultan protectores para los seres humanos tratando de estimularlos y fomentarlos en las personas una vez que fueran detectados. Así describieron las siguientes:

- **Introspección:** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- **Independencia:** Capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos, alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

- **La capacidad de relacionarse:** Habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas.
- **Iniciativa:** El placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.
- **Humor:** Capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia.
- **Creatividad:** Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- **Moralidad:** Actividad de una conciencia informada, es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

#### **b) Modelo de Edith Grotberg**

Grotberg (1995) ha creado un modelo donde es posible caracterizar a un niño resiliente a través de la posesión de condiciones que en el lenguaje se expresan diciendo: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo puedo”, que se adquieren en el proceso de maduración de las personas en especial en la niñez y adolescencia. En todas estas verbalizaciones aparecen los distintos factores de resiliencia, como la autoestima, la confianza en sí mismo y en el entorno, la autonomía y la competencia social. A su vez, la posesión de estas atribuciones verbales puede considerarse como una fuente generadora de resiliencia.

### c) **Modelo de la rueda de resiliencia de Milstein & Henderson**

Milstein & Henderson (2003). Definen factores ambientales y las condiciones que fomentan los factores protectores individuales. Se dividen en dos momentos, tres pasos para mitigar los factores de riesgo en el ambiente y tres pasos para construir resiliencia en el ambiente

#### **Pasos para mitigar el riesgo:**

- **Enriquecer los vínculos:** implica fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad prosocial y se basa en pruebas indicativas de que los niños con fuertes vínculos positivos incurren mucho menos en conductas de riesgo que los que carecen de ellos.
- **Fijar límites claros y firmes:** convocar a los miembros para elaborar e implementar normas de conducta y procedimientos para hacerlos cumplir.
- **Enseñar habilidades para la vida:** incluye habilidades tales como cooperación, resolución de conflictos, estrategias de resistencia y asertividad, destrezas comunicacionales, habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones y un manejo sano del estrés.

#### **Pasos para construir resiliencia:**

- **Brindar afecto y apoyo:** implica proporcionar respaldo y aliento incondicionales. El afecto puede provenir de la familia, docentes vecinos o trabajadores sociales. Los pares y hasta las mascotas pueden funcionar como constructores de resiliencia para adultos, niños y adolescentes.

- **Establecer y transmitir expectativas elevadas:** las expectativas deben ser elevadas y realistas a efectos de que obren como motivadores eficaces, pues lo que habitualmente ocurre es que tienen expectativas poco realistas y asumen bajas expectativas para ellos mismos, o no son reconocidos.
- **Brindar oportunidades de participación significativa:** consiste en otorgar a los adolescentes una alta cuota de responsabilidad, dándoles oportunidad de resolver problemas, tomar decisiones, planificar, fijar metas, ayudar a otros.

### 3.2.3 Características de los adolescentes resilientes

Según Zabalo (2000) afirma como las características de los adolescentes resilientes:

- **El optimismo:** en general, son sujetos difíciles de quebrar; el optimismo del resiliente, vinculado con la esperanza, tiene que ver con no estar demasiado inmersos en la realidad; es decir, con no ser hiperrealistas el hecho de estar empapados en exceso de los aspectos trágicos de la sociedad en que vivimos impide poder creer que somos capaces de superar los problemas.
- **La autoestima:** al juzgarse a ellos mismos, se sienten valiosos y merecedores de atención.
- **La autoconfianza:** cuentan con la convicción de que sus acciones pueden cambiar las cosas.
- **La introspección:** reconocen tanto sus propios errores como sus aciertos.

- **El sentido del humor:** a través de éste y riéndose de ellos mismos, logran desdramatizar hasta las peores situaciones.
- Además, de: la creatividad la curiosidad, las aptitudes resolutivas y sociales, la moralidad, el compromiso en las tareas que emprenden, la flexibilidad ante los cambios, y la presencia de un ser humano, alguien que cree en sus capacidades de superación.

### **3.3. Proyecto de vida**

Según García (2002) “se llama proyecto de vida a la dirección o itinerario que una persona logra establecer para construir su existencia en un futuro, y además basa sus sueños guiado por una consecución de acciones” (p. 31). Referirnos a

proyecto de vida es hablar de una vida organizada en distintos ámbitos, especialmente en lo personal, familiar y laboral, la que permitirá darle sentido a la existencia y ver la vida con realismo. Al respecto, contar con un proyecto de vida, que plasme lo que se piensa, siente y desea lograr en un futuro cercano o lejano, es contar con un sentido de vida, de la propia existencia, que involucra muchas veces experiencias gratificantes y otras dolorosas, pero que, en cualquiera de los casos, no debe significar la renuncia de los sueños y anhelos que uno se propuso conseguir.

De acuerdo con Roca (2014) es: La construcción de un conjunto de conocimientos, acciones, acuerdos, motivaciones o estímulos guiados inicialmente por la emoción, pero llevados a cabo por la razón, de manera que se permitan el logro de los propósitos planteados a corto, mediano y largo plazo, desde una perspectiva real. (p. 67) De acuerdo a la definición del autor, es necesario que las

personas poseen estímulos o deseos de crecimiento, superioridad, de mejoras en todos los aspectos de su vida, lo cual les permitirá ordenarse y plantearse un proyecto de vida en el que puedan plasmar sus deseos en diferentes tiempos: a corto plazo, a mediano plazo y a largo plazo.

D' Angelo (1957) considera que el proyecto de vida es “es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales” (p. 13). Cuando se planea o piensa en el proyecto de vida, se tienen en mente acciones a futuro, las cuales pueden estar orientadas a diversos objetivos, por lo que es pertinente tener un enfoque claro, estructurar estas acciones y que la proyección sea basada en decisiones certeras.

Wolin, S. y Wolin, S (1993) Resalta la actitud inherente del proyecto de vida ya que, considera que está vinculado a la constitución en cada ser humano, por ello, es la herramienta subjetiva que el estudiante presenta para enfrentar el mercado laboral, percibiéndose como incluido o excluido (p. 132).

González (2010) en referencia a la forma como construyen el proyecto de vida, los adolescentes refieren: Elaborar el proyecto de vida en los adolescentes es complejo porque el establecimiento de sus metas y objetivos son lejanos a los recursos cognitivos y experiencia que presentan, es decir las metas son muy auspiciosas, a pesar de que tienen conocimiento de cualidades y posibilidades.

Zuazua (2007) definió el proyecto de vida como “un modelo de actividades que se programan, que permiten expresar lo que el individuo desea conseguir en determinado tiempo” (p. 21). En función a lo expresado, se afirma que la vida se

construye día a día, el futuro no es dado a la persona, sino la persona construye su futuro, el hombre es arquitecto de su propio destino, no podemos hacer nada por el pasado, pero si transformar el presente y cambiar el futuro, si nos planteamos propósitos claramente definidos, conscientes de nuestras potencialidades y limitaciones humanas, en interacción con los demás, con sentido de contribución social y visión positiva del mañana. Toda persona en un momento dado, traza su esquema de vida, realiza un plan de acción personal, en busca de su bienestar y lucha por conseguirlo, lo que se traduce en su proyecto de vida que le da sentido a su existencia.

### **3.3.1. Tipología del proyecto de vida**

Para facilitar el estudio del proyecto de vida se han desarrollado muchas tipologías, siendo una de las más importantes la de D'Angelo (1997) que las clasifica en tres etapas de desarrollo (consolidado, en vías de consolidación y conflicto) esta tipología es muy útil para el estudio del proyecto de vida en jóvenes y adolescentes.

#### **a. Consolidado**

En esta etapa se consolida el proyecto de vida. Se caracteriza porque los estudiantes tienen la capacidad de reconocer sus logros y obstáculos, así como de expresar sus sentimientos. Es en esta etapa que se culmina el proyecto de vida ya que los estudiantes pueden identificar las mejores estrategias que harán que se implemente el proyecto de vida de forma viable.

En esta etapa el estudiante se plantea los argumentos lógicos de sus propios recursos, identifica la viabilidad de las metas considerando un futuro realista con planes concretos y específicos. Los estudiantes que elaboran su proyecto de vida hasta esta etapa han sido educados en un ambiente familiar que ha favorecido la afirmación de su autonomía y su autoconocimiento, también ha tenido experiencias positivas en la escuela, formándose en áreas complementarias fuera de la escuela, como el estudio de las artes, idiomas, etc.

#### **b. En vías de consolidación**

En esta etapa el proyecto de vida se encuentra en proceso de desarrollo. Se caracteriza por la inestabilidad para tener definir los objetivos, debido al bajo nivel de autoeficacia, actitud negativa. En esta etapa el estudiante tiene la capacidad de identificar los conflictos, pero no establece estrategias para superarlas, por ello no se consolida el proyecto de vida.

Los estudiantes que elaboran su proyecto de vida hasta esta etapa han tenido experiencias disfuncionales en la familia y la escuela, por ello no han fortalecido adecuadamente su autonomía, por lo tanto, se puede realizar una intervención breve que pueda fortalecer sus habilidades personales que le permitan fortalecer sus habilidades personales. Estos estudiantes probablemente presenten también dificultades como la procrastinación académica “que les hace postergar constantemente sus actividades, los cuales son reforzadas en la escuela” Talavera, (2010).

### **c. Conflicto**

En esta etapa el proyecto de vida se encuentra en sus inicios y se caracteriza por ser ineficiente y antagónico, conflictivo. Los estudiantes que construyen el proyecto de vida hasta esta etapa se caracterizan por presentar sus áreas personales disfuncionales, por lo tanto, no podrán implementar y programar actividades, los estudiantes presentan muchos problemas en la escuela como rendimiento académico bajo, con percepción negativa de los docentes y la escuela. En la familia presentan múltiples conflictos con los padres, por lo tanto, son emocionalmente inestables, condición que los arrastra a desarrollar desordenes emocionales y problemas del comportamiento debido a que desarrollan conductas inadaptadas que se caracterizan por no pueden emitir las conductas deseadas y aprender nuevas conductas, (Zuazua, 2010).

#### **3.3.2. Componentes del proyecto de vida**

Muchos autores consideran que un proyecto de vida esencialmente debe presentar cinco componentes (competencias, actividades de interés, orientación vocacional, adaptación flexible y conocimiento de la personalidad)

- a) **Competencias:** Debe presentar competencias sociales para entender su entorno y su posición en la sociedad, hábitos de estudio, trabajo en equipo y capacidad de gestión, así como habilidades de metacognición y competencias para el aprendizaje en el nuevo milenio.

- b) **Actividades de interés:** El estudiante debe identificar sus actividades de interés (académicas, sociales, laborales, etc.) que le permitan construir un proyecto de vida equilibrado entre intereses y viabilidad.
- c) **Orientación vocacional:** En este milenio donde la educación es una obligación universal, la orientación adquiere un rol determinante en el desarrollo y realización de los estudiantes de secundaria, ya que se encuentran en una etapa del desarrollo decisivo en su futuro. La orientación vocacional permitirá al estudiante tomar sesiones sobre su futuro (proyecto de vida) acompañados de una orientación profesional, disminuyendo el riesgo de fracaso ya que permite descubrir en los estudiantes sus potencialidades y habilidades. Weil (1974) afirma que “la intervención de un orientador vocacional incrementa la probabilidad de acertar en la elección de una profesión o actividad en los adolescentes” (p.19).

Los principales elementos que el orientador debe identificar en los estudiantes son:

- Sentido de propósito
- Resolución de problemas
- Capacidad de comunicación
- Conocimientos previos
- Rasgos de personales

- d) **Adaptación flexible:** En esta etapa es importante la capacidad de adaptación de los estudiantes, es decir el ajuste conductual en el medio social donde se desenvuelve, siendo determinante para ello, algunos rasgos de personalidad que favorezcan su integración social. Golberg (1965) considera que el éxito del aprendizaje y de la evolución de la especie humana es el alto nivel de intelecto y apertura que presentan los seres humanos especialmente en la adolescencia y la juventud.
- e) **Conocimiento de la personalidad:** involucra el conocer aquellas características que cada individuo posee, las cuáles nos orienta hacia nuestra forma de actuar, de hablar y de comportarnos acorde a cada contexto y circunstancia.

### 3.3.3. Dimensiones del proyecto de vida

Las dimensiones de la variable proyecto de vida fueron determinadas por García (2002) en su trabajo calidad de soporte social y proyecto de vida. La autora consideró cuatro dimensiones: grado de planificación de metas a corto, mediano y largo plazo, factibilidad de metas educativas y ocupacionales, disponibilidad de recursos financieros y humanos y grado de motivación.

- **Primera dimensión:** Grado de planificación de metas a corto, mediano y largo plazo. García (2002) señaló que la planificación de metas es “elaborar o establecer un plan conforme a los recursos con los que cuenta, teniendo

también en consideración el tiempo, por eso pueden ser: a corto plazo, a mediano plazo y a largo plazo” (p. 39). Con respecto a esta dimensión, teniendo en cuenta que los proyectos de vida, requieren de tiempo y planificación, se deben considerar como dice el autor, los recursos y los objetivos para que sean, posibles de realizar.

Ríos (2014) definió la planificación de metas como “formas de anticipar actividades o acciones que deberán realizarse en corto, mediano o largo plazo, teniendo como punto principal antes de planificar, el tiempo utilizado” (p. 44). A los adolescentes les cuesta mucho planificar, porque se requiere de organización, preparación para considerar cada punto que se desea cumplir y antes dudas, que suelen tener los adolescentes, es difícil plantear metas a corto plazo por lo que preferirán las metas a mediano y largo plazo. Finalmente, Pantigoso (2013) indicó que: La planificación es un proceso en el que deben tomarse decisiones que se quiere alcanzar, es tener en cuenta en qué situación está, cuáles son las oportunidades, amenazas, debilidades y fortalezas con las que cuenta para empezar a ejecutar las acciones. (p. 40) Para empezar el proyecto de vida, se debe tener en mente que la planificación es inherente, es decir, si no hay planificación de metas con actividades concretadas para tiempos determinados y bien organizados, es posible que se vaya todo al fracaso.

- **Segunda dimensión:** Factibilidad de metas educativas y ocupacionales.

Según García (2002) la factibilidad de metas educativas y ocupacionales “se

refiere a las posibilidades de lograr lo que se ha propuesto, es decir, que estas metas no sean ideológicas, sino que tengan sustento en la realidad” (p. 51).

De lo expresado por la autora se deduce que las metas educativas, permiten analizar la realidad y tomar decisiones para el cumplimiento de metas y ocupaciones a futuro, sin caer en idealismo.

Pantigoso (2013) se refirió a la factibilidad de metas educativas y ocupacionales como “sucesos que deben preverse para lograr el objetivo, es decir, evaluar si es posible o no lo que se busca, que no sea un ideal, que tenga sustento real” (p. 61). Lo que refiere el autor es un punto importante, porque en muchas ocasiones suele considerarse dentro de un proyecto de vida, situaciones poco probables de lograr, aunque se dice que no existen imposibles, es mejor partir evaluando la realidad y teniendo en cuenta que se puede usar lo que existe para empezar con algo.

- **Tercera dimensión:** Disponibilidad de recursos financieros y humanos. García (2002) definió la disponibilidad de recursos financieros como “los medios disponibles, es decir, con los que se cuenta, estos pueden ser humanos o materiales, económicos o sustanciales” (p. 67). Los adolescentes no cuentan con recursos financieros muy grandes, pero su perspectiva de lo que quieren ser, hará que sus recursos, aunque son intangibles, se conviertan en una inversión, que inicialmente no será perceptible pero que finalmente es la más importante.

Calderón (2011) refirió que la disponibilidad de los recursos financieros y humanos “son medios que permiten obtener algo deseado o que es necesario. Los recursos financieros ligados a la parte económica y los recursos humanos ligados a las personas” (p. 121). Para los adolescentes hablar de recursos financieros implica contar con un aporte económico que en la mayoría de casos proviene de los padres o familiares, ya que poco son los que trabajan y tienen ingresos propios. En cuanto a los recursos humanos, es vital contar con personas que puedan evaluar y guiar el proyecto de vida planteado.

- **Cuarta dimensión:** Grado de motivación En cuanto al grado de motivación, García (2012) expresó que es “un aspecto de mucha relevancia en las diversas áreas de la vida, principalmente cuando se trata de planificar el aspecto laboral futuro” (p. 89). En cuanto al grado de motivación es el conjunto de razones por las que las personas consideran darle importancia a algo, esto significa que cuantas más razones se tenga, más convencido se estará de que el proyecto funcionará. Así también Ajello (2003) señala que “la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte” (p. 78). La motivación tiene como característica principal hacer ver las cosas con positivismo, con cercanía de poder cumplirlas, por esta razón es que hay que considerar basarse en la realidad y no sólo guiados por la motivación que puede conducir a cosas imposibles.

Según Roca (2014) el grado de motivación es “la clave para el logro de los objetivos, el estímulo que lleva al individuo a querer cumplir algo, condición necesaria para lograr lo que se ha propuesto” (p. 62). El grado de motivación va a depender de los factores internos y externos que rodeen al individuo, si estos son positivos, la motivación será constante, pero si estos son negativos, la motivación será oscilante (a veces alta y a veces baja).

### **3.3.2. El proyecto de vida en los adolescentes.**

Calderón (2011) señaló que: Hablar del proyecto de vida, es referirse a la estructura o esencia de lo que se busca para el futuro, poniéndose de manifiesto las acciones que deben realizarse para lograrlo. Esta estructura permite conocer los tiempos, los recursos y todo aquello que puede beneficiar o perturbar el proyecto de vida planteado. (p. 99). Generalmente, los adolescentes y jóvenes, no tienen iniciativa para planear su proyecto de vida, y de existir algunos casos en los que sí exista el interés, también existe la influencia de los intereses de los padres o los ideales de los adolescentes, quienes no son totalmente conscientes de que el proyecto de vida debe basarse en cosas reales y en fortalezas y oportunidades que se nos presenten.

Por eso, es sumamente importante la práctica del diagnóstico personal, donde se evalúen debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas. En esta faceta, los padres, tutores, amigos, profesores, cumplen un rol importante de acompañamiento y consejo, sin embargo, el proyecto de vida debe

responder, de manera muy particular, a las características personales de cada adolescente. Una meta es un reto para el adolescente-joven, quien, en su camino a lograr sus propósitos, encontrará una serie de dificultades y dependerá de su capacidad de perseverancia, de resiliencia, de emprendimiento y de sus acertadas decisiones para lograr enfrentarlas, resolverlas y alcanzar lo que se trazó para su vida.

Según Zuazua, (2007, p. 25), manifiesta que existen tipos de proyectos de vida según las diferentes edades de vida, así el proyecto de vida adolescente puede considerarse como un proyecto de orientación escolar a corto plazo, un proyecto de orientación profesional a medio plazo y un proyecto adulto a largo plazo. El adolescente-joven, consciente de sus potencialidades y limitaciones, de la situación de su entorno, es capaz de construir su propio plan de vida que le permitirá tomar decisiones, afirmarse como persona, plasmar sus necesidades, intereses y metas a corto, mediano o largo plazo.

### **3.3.3. Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes**

La adolescencia es una etapa de continuo cambio, rápido desarrollo, durante la cual se adquieren nuevas capacidades, se fijan conductas y habilidades, y lo más relevante, se empieza a elaborar un proyecto de vida personal. En este periodo la persona ya cuenta con un tipo de pensamiento formal que le permite confrontar, reflexionar, debatir, analizar, y sacar sus propias conclusiones consecuentes de su realidad.

Por todo esto, es esta etapa el momento oportuno para fortalecer el desarrollo, potenciar los factores protectores y prevenir las conductas de riesgo, reforzando los potenciales resilientes.

Entiéndase por resiliencia a la capacidad positiva que tiene el ser humano para dar respuestas favorables en el momento de enfrentar situaciones críticas y adversas, convirtiéndolas en oportunidades para triunfar en la vida. Esta capacidad está sujeta a la existencia de ciertas cualidades, virtudes y recursos internos del sujeto que le permiten asumir cambios y afrontamientos de situaciones críticas de una manera exitosa. Estos recursos son propios del ser humano, innatos a su naturaleza, pero requieren una particular influencia del medio para su efectivo desarrollo; otros de estos elementos son adquiridos del contacto social, especialmente tomados de la relación inicial con sus figuras parentales y las experiencias particulares vividas con ellos. Estos ciertos factores innatos y adquiridos facilitan la disposición a la resiliencia, la cual refuerza los factores protectores del individuo, disminuyendo la vulnerabilidad frente a situaciones de riesgo, especialmente a los que se ven enfrentados los adolescentes de hoy, tales como abandonó, adicciones, separaciones familiares, embarazos no deseados, suicidios (González, 2010).

En consecuencia, la resiliencia está conformada por una serie de características que se deben tener en cuenta para su análisis y estudio.

Estas características dependen de los estímulos que se dan a nivel personal, familiar y del medio; son cambiantes y dependen de las circunstancias o eventos que ocurran en el desarrollo de la vida. También es la habilidad y capacidad que poseen los individuos para afrontar correctamente situaciones difíciles que pueden entorpecer el desarrollo sano de la persona y dejar traumas para toda la vida. Para que la resiliencia se mantenga y se fortalezca necesita del apoyo familiar, social, de apertura de recursos para que se den oportunidades y se generen alternativas de seguridad tales como factores protectores internos y externos (González, 2010).

Es así que, el proyecto de vida en la adolescencia es una estrategia para vivir la adolescencia con rumbo propio y con autonomía es analizarla y enfrentarla desde la perspectiva del proyecto de vida. Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseado. Es decir, lo que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia, en otras palabras, se asocia al concepto de realización personal, donde lleva a las personas a definir conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone.

## CONCLUSIONES

- La adolescencia es una etapa de la vida en la que se producen cambios fundamentales para la estructuración psíquica y para la relación del sujeto con el contexto socio-cultural, razón por la cual dentro de las características de un adolescente resiliente se tiene: competencia social, sentido del humor, resolución de problemas, autonomía y sentido de propósito y de futuro.
- Dentro del contexto en el que se desenvuelven los adolescentes es merecedor identificar a los factores de riesgo y protección, los cuales son situaciones, conductas y elementos tanto individuales, familiares, sociales y del entorno, que favorecen o perjudican el desarrollo del adolescente.
- De las diez definiciones de resiliencia se llega a la conclusión que, este es un cambio de paradigma, que involucra a los individuos, familias, grupos, comunidades e instituciones a que sean parte de la solución con el conjunto de recursos internos y externos que permitan enfrentar situaciones críticas de todo tipo.
- Dentro de los pilares de la resiliencia se tiene: autoconocimiento, motivación, autocontrol, autonomía, confianza, relación, optimismo, humos, compromiso y coherencia. Además, Es importante tener en cuenta que la resiliencia no se adopta, sino que se va desarrollando de acuerdo a las necesidades de cada individuo

- Los principales modelos de resiliencia son: Modelo del desafío de Wolin y Wolin, en donde se identificó los esos factores que resultan protectores para los seres humanos , tales como: introspección, independencia, la capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, la creatividad y la moralidad; Modelo de Edith Grotberg, el cual se enfoca en caracterizar a un adolescente resiliente a través de la posesión de condiciones que en el lenguaje se expresan diciendo: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo puedo” y el Modelo de la rueda de resiliencia de Milstein & Henderson, el refiere a los pasos para mitigar el riesgo: Enriquecer los vínculos, fijar límites claros y firmes y enseñar habilidades para la vida y los pasos para construir resiliencia: brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas y brindar oportunidades de participación significativa.
  
- Se torna esencial que los adolescentes cuenten con un proyecto de vida, en donde plasmen lo que se piensan, sienten y desean lograr en un futuro cercano o lejano, es contar con un sentido de vida, de la propia existencia, que involucra muchas veces experiencias gratificantes y otras dolorosas, pero que, en cualquiera de los casos, no debe significar la renuncia de los sueños y anhelos que uno se propuso conseguir. Pues el futuro no es dado a la persona, sino la persona construye su futuro, el hombre es arquitecto de su propio destino, no podemos hacer nada por el pasado, pero si transformar el presente y cambiar el futuro.

- f) Dentro de los principales componentes del proyecto de vida se tiene: competencias, actividades de interés, orientación vocacional, la adaptación flexible y el conocimiento de la personalidad.
- La resiliencia como factor protector permite al adolescente enfrentar los retos de esta etapa y hacer de la transición niño-adulto una experiencia enriquecedora, con recursos psicológicos que ayuden a preservar su salud mental y emocional. Es así que, el proyecto de vida en la adolescencia es una estrategia para vivirla con rumbo propio y con autonomía es analizarla y enfrentarla desde la perspectiva del futuro. Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseado. Es decir, lo que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia.

## LISTA DE REFERENCIAS

- Ajello, G. (2003) Motivación. Revista de Psicología, Lima, Perú.
- Betancourt et al., (2012). *Adolescentes en riesgo: una mirada a partir de la resiliencia*. Cuauhtémoc, México: El manual moderno
- Calderón, T. (2011). *Perspectiva temporal futura en adolescentes institucionalizados*. Revista de Psicología (Lima), 26 (2), 255-276. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v26n2/v26n2a03.pdf>
- Cyrolík, A. (2002). *Análisis del proyecto de vida del alumnado de educación secundaria. REOP*. Universidad de la Laguna. Recuperado el 13 de enero de 2021, de <http://www.uned.es/reop/pdfs/2012/23-1%20-%20Santana.pdf>
- D' Angelo (1997) *Proyecto de vida*, Lima, Perú (p. 13).
- Díaz, L. (2016) *La adolescencia*. Lambayeque, Perú
- García, M. (2012). *Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. Revista Latinoamericana de ciencias sociales, Niñez y Juventud, 11 (1), pp. 63-77.
- Grotberg, R. (1996). *Adolescencia*. México: Limusa.
- KuEk, E. (2011). *Resiliencia: una estrategia para prevenir la deserción escolar en alumnos de primer año de bachillerato*. (Tesis de Maestro en Orientación) Universidad Autónoma de Yucatán, México.

- Gonzales, R. (2010). *Resiliencia o la adversidad como oportunidad: Una guía completa y amena para entender y poner en práctica el concepto de resiliencia*. Madrid, España: Espuela plata.
- Grotberg, L. (1995). *Resiliencia*. Psiquiatría Clínica Moderna. México: La Prensa Médica Mexicana.
- Herrera, P. (1999) *Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente*. Policlínico Docente "E. B. Neninger", Alamar, Habana del Este
- López, A. (2010). *La resiliencia algo a promover*. Ginebra. En red [www.comminit.com](http://www.comminit.com)
- Manciaux, G. (2005) *El concepto de Resiliencia*. Caritas Argentina. En red: [www.tsred.org/modules.php?name=News&file=article&sid=30](http://www.tsred.org/modules.php?name=News&file=article&sid=30).
- Maten, J. (2004) *Resiliencia, el arte de revivir*. En red [www.educar.org/msf/Resiliencia.html](http://www.educar.org/msf/Resiliencia.html).
- Milstein y Henderson (2003), *Modelo de la rueda de resiliencia de Milstein & Henderson*. Extraído de: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-47032014000300013](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032014000300013). 10 de febrero de 2021.
- Moll, S. (2016) *Pilares de la resiliencia*. El valor de sobrevivir a una experiencia traumática. Extraído de: <https://justificaturespuesta.com/pilares-de-la-resiliencia-como-se-sobrevive-a-una-tragedia/#:~:text=Ser%20una%20persona%20resiliente%20pasa,2.&text=Lo%20importante%20es%20ser%20capaz,corto%2C%20medio%20o%20largo%20plazo>. 25 de enero del 2021.

Organización mundial de la salud (2021) *Desarrollo en la adolescencia*. Extraído de:

[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/de/~/text=Un%20periodo%20de%20transici%C3%B3n%20de,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/de/~/text=Un%20periodo%20de%20transici%C3%B3n%20de,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os). 10 de febrero de 2021

Papalia, y Wendkon, (2012), citado por Huacccha, V. (2017) “*La adolescencia es una transición del desarrollo entre la niñez y la etapa adulta*”. Extraído de: <https://1library.co/document/zpn62jvy-resiliencia-proyecto-adolescentes-abandono-realizado-atencion-residencial-arequipa.html>. 10 de febrero de 2021.

Pontigoso, A. (2013). *La resiliencia y la personalidad en los estudiantes de segundo grado de secundaria del centro de estudios básico de Cuba*. Universidad de la Habana.

Quisbert, M. (2014) *Capacidad resiliente en niños y niñas de 9 a 12 años que pertenecen a familias monoparentales de la unidad educativa "General Esteban arce"*. La Paz Bolivia Revista de Investigación Psicológica N°11.

Ríos, Y. (2014). *Resiliencia en niños con experiencias de abandono*. Acta Colombiana de Psicología, 13 (2), 149-159. Disponible en: [http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/files/23\\_4917\\_v12n3-art12.pdf](http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/files/23_4917_v12n3-art12.pdf)

Rivas, R. (2012). *Fortalezas de carácter y resiliencia en estudiantes de medicina de la Universidad de los Andes*. Mérida, Venezuela. En Universidad Autónoma de Madrid.

- Rodríguez, J. (2009). *Nuevas miradas sobre la resiliencia: Ampliando ámbitos y prácticas*. Barcelona, España: Gedisa S.A.
- Rutter, D. (1979). *Desarrollo Integral de los Proyectos de Vida en la Institución Educativa*. Internacional Creemos. - No. 1 y 2-Puerto Rico, 8-10.
- Roca, S. (2014). *Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social*. Biblioteca Virtual CLACSO, 67.
- Sierra, G. (2004), citado por Huacccha, V. (2017) “*La adolescencia es una transición del desarrollo entre la niñez y la etapa adulta*”. Extraído de: <https://1library.co/document/zpn62jvy-resiliencia-proyecto-adolescentes-abandono-realizado-atencion-residencial-arequipa.html>. 10 de febrero de 2021.
- Talavera, S. (2010); *Resiliencia y clima social familiar en adolescentes que viven en familias sustitutas*. En la Universidad Nacional de San Agustín, en la Facultad de Psicología.
- UNICEF (2017) *Definición de adolescencia*. [https://www.unicef.org/spanish/adolescence/index\\_bigpicture.html#:~:text=La%20adolescencia%20es%20un%20per%C3%ADodo,tard%C3%ADa%20\(17%2D19\)](https://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html#:~:text=La%20adolescencia%20es%20un%20per%C3%ADodo,tard%C3%ADa%20(17%2D19)). Extraído el 10 de febrero del 2021.
- Vinaccia et al., (2017) *Resiliencia y factores que influyen en los proyectos de vida de los adolescentes*. Quito, Ecuador.
- Zabalo, C. (2000) *Características de los adolescentes resilientes*. Habana – Cuba.

Zuazua, G. (2007) *Proyecto de vida como “un modelo de actividades que se programan, que permiten expresar lo que el individuo desea conseguir en determinado tiempo”* Chiapas, México, p. 21.

Weil, S. (1974) Componentes del proyecto de vida. México

Wolin, S. y Wolin, S (1993) *Modelo del desafío de Wolin y Wolin*. Extraído de:  
<https://psicoguias.com/resiliencia/#:~:text=Wolin%20y%20Wolin%20en%20su,en%20desaf%C3%ADos%20que%20llegan%20a>. 10 de febrero de 2021.

## GLOSARIO

- **Adaptabilidad:** es la capacidad de resiliencia de los actores de un sistema, ya sea alejándose de un umbral que al alcanzarse cambiaría fundamentalmente las propiedades del sistema, o alterando las características de estabilidad (cambiando la posición de los umbrales y la facilidad de movimiento de un sistema).
  
- **Autoestima:** El sentimiento de la propia estima, que puede ser positivo o negativo, real o irreal, comienza a formarse a través de los demás, de lo que las otras personas piensan, sienten y expresan de uno.
  
- **Autoconocimiento:** Es resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características.
  
- **Debilidad:** Falta de fuerza o resistencia.
  
- **Empatía:** Tener la capacidad de adoptar el punto de vista del otro, es en realidad la experiencia de comprender la condición de otra persona desde su propia perspectiva

- **Empoderamiento:** representa la capacidad que cada uno de nosotros tiene de tomar las riendas de nuestras vidas, de ser capaces de decidir y tomar la responsabilidad de cada uno de nuestros actos y de sus consecuencias.
  
- **Fortaleza:** se refiere a la fuerza física o moral de una persona para afrontar situaciones difíciles.
  
- **Meta:** Es el fin u objetivo de una acción o plan.
  
- **Proyecto de vida:** Es un esquema que facilita el logro de tus metas, ya que en él se describe lo que queremos llegar a ser, los puntos principales y los resultados que deseamos obtener.
  
- **Resiliencia:** es la capacidad de un sistema de absorber una perturbación y reorganizarse sufriendo cambios, pero manteniendo esencialmente la misma función, estructura e identidad.
  
- **Transportabilidad:** es la capacidad de transformar el panorama de estabilidad para crear un nuevo sistema cuando las estructuras económicas, sociales o ecológicas hacen que el sistema existente sea insostenible.
  
- **Tolerancia:** Es el respeto hacia las ideas, creencias o prácticas cuando son diferentes o contrarias a las propias y a las reglas morales.