

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPS -**  
**“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“NIVELES DE RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE  
ASISTEN AL COLEGIO SANTA MARÍA DE MONTESCLAROS EN SAN  
CRISTÓBAL, MIXCO”**

**ADRIANA JUDITH JIMÉNEZ COTTO**

**GUATEMALA, OCTUBRE 2022**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPS –  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“NIVELES DE RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE  
ASISTEN AL COLEGIO SANTA MARÍA DE MONTESCLAROS EN SAN  
CRISTÓBAL, MIXCO”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESETADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**ADRIANA JUDITH JIMÉNEZ COTTO**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA**

**GUATEMALA, OCTUBRE 2022**

**CONSEJO DIRECTIVO**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

M.A MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**DIRECTOR**

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL DE DE LEÓN.

**SECRETARIA**

M.A. KARLA AMPARO CARRERA VELA

M.Sc. JOSÉ MARIANO GONZÁLEZ BARRIOS

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

VIVIANA RAQUEL UJPÁN ORDÓNEZ

NERY RAFAEL OCOX TOP

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

M.A. OLIVIA MARLENE ALVARADO RUÍZ

**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



Cc. Archivo

CIEPS. 011-2022

Reg.059-2021

CODIPs. 1495-2022

**ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**

10 de octubre de 2022

Estudiante

**Adriana Judith Jiménez Cotto**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante Jiménez Cotto:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto DÉCIMO SEGUNDO (12°.)** del **Acta CUARENTA Y SIETE - DOS MIL VEINTIDÓS (47-2022)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 07 de octubre de 2022, que copiado literalmente dice:

**“DÉCIMO SEGUNDO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“NIVELES DE RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE ASISTEN AL COLEGIO SANTA MARÍA DE MONTESCLAROS EN SAN CRISTÓBAL, MIXCO”** de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

**Adriana Judith Jiménez Cotto**

Registro Académico 2015-12743

CUI: 3059-47060-0301

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el **Doctor Walter Omar Paniagua Solorzano** y revisado por la **Licenciada Reyna Aracely Corado Recinos**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional”.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León  
SECRETARIA DE ESCUELA



/Bky



UG-256-2022



Guatemala, 04 de octubre del 2022

Señores  
Miembros del Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la estudiante **ADRIANA JUDITH JIMÉNEZ COTTO, CARNÉ NO. 3059-47060-0301, REGISTRO ACADÉMICO No. 2015-12743 y Expediente de Graduación No. L-108-2020-C-EPS**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- **10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional**
- **10 créditos académicos por Trabajo de Graduación**
- **15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.**

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"NIVELES DE RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE ASISTEN AL COLEGIO SANTA MARÍA DE MONTESCLAROS EN SAN CRISTÓBAL, MIXCO"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 10 de ENERO del año 2022.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

Atentamente,

  
**M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ**

**COORDINACIÓN**

UNIDAD DE GRADUACIÓN



Lucia G.  
CC. Archivo

**Adjunto: Expediente completo e Informe Final de Investigación en digital.**



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
REG. 050-2021



**INFORME FINAL**

Guatemala, 14 de marzo de 2022

**Señores**

Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Reyna Aracely Corado Recinos** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“NIVELES DE RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE ASISTEN AL COLEGIO SANTA MARÍA DE MONTESCLAROS EN SAN CRISTÓBAL, MIXCO”.**

**ESTUDIANTE:**

Adriana Judith Jiménez Cotto

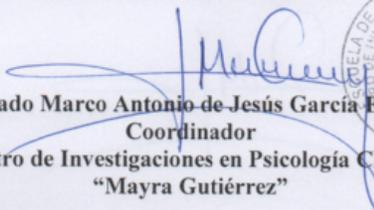
**DPI. No.**

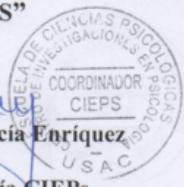
3059470600301

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 10 de enero de 2022 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 22 de febrero de 2022, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez**  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.  
“Mayra Gutiérrez”



c. archivo



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CIEP



REG. 01-2022  
05-2021  
Revalidado por Revisor

Guatemala, 14 de marzo de 2022

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"NIVELES DE RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE ASISTEN AL COLEGIO SANTA MARÍA DE MONTESCLAROS EN SAN CRISTÓBAL, MIXCO".**

**ESTUDIANTE:**  
Adriana Judith Jiménez Cotto

**DPL No.**  
3059470600301

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 10 de enero de 2022, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"DID Y ENSEÑAD A TODOS"  
4  
*Reyna Aracely Corado Recinos*

Licenciada Reyna Aracely Corado Recinos  
DOCENTE REVISORA



c. archivo

Guatemala, 27 de octubre de 2020

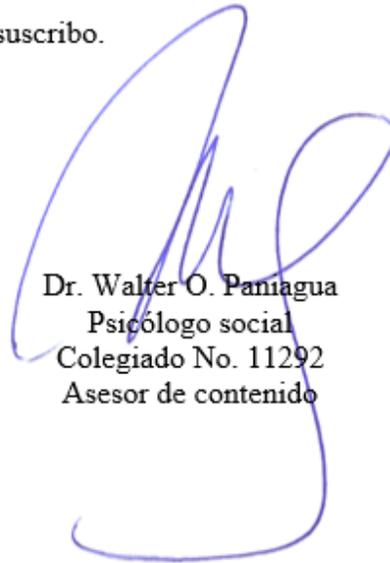
Licenciado  
Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
Coordinador  
Centro de Investigación en Psicología  
(CIEPs) "Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado "Niveles de resiliencia en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco" realizado por la estudiante Adriana Judith Jiménez Cotto, CUI 3059470600301.

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigación en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación del correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,



Dr. Walter O. Paniagua  
Psicólogo social  
Colegiado No. 11292  
Asesor de contenido

Guatemala, 28 de octubre de 2020

Coordinación

Centro de Investigación en Psicología

-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Adriana Judith Jiménez Cotto, CUI 3059470600301 realizó en esta institución 56 entrevistas a estudiantes como parte del trabajo de Investigación titulado: "Niveles de resiliencia en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco" durante el mes de septiembre del presente año.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,

*H. Angélica M.  
JH-SM-C*



**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR**

**Adriana Judith Jiménez Cotto**

**ELIZARDO JIMÉNEZ ORELLANA**

**MÉDICO Y CIRUJANO**

**COLEGIADO 9881**

## **DEDICATORIAS**

### **A Dios**

Porque estoy convencida que Él es quien me presentó mi vocación como psicóloga, quien me ha guiado por este camino de formación y seguirá siendo luz para dar siempre lo mejor de mí y ser la mejor versión de mí misma a donde quiera que vaya.

### **A mis papás**

Elizardo Jiménez y Adriana de Jiménez, quienes me han inspirado y motivado a seguir siempre hacia delante, sin el apoyo y orientación de ellos hoy no estaría cumpliendo una meta más.

### **A todos los niños y jóvenes**

Quienes a lo largo de mi formación han sido parte fundamental de mi desarrollo profesional, me enseñaron y motivaron a dar lo mejor de mí para así, aportar a su desarrollo integral.

### **A la Universidad de San Carlos de Guatemala**

Por ser parte del culmen de esta etapa, habiéndome permitido adquirir conocimientos para desarrollarme profesionalmente.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A Dios**

Quien me ha permitido llegar a este momento de mi vida. Por su compañía y guía incondicional, reconozco que todo lo que tengo y soy es gracias a Él.

### **A La Virgen María**

Por ser siempre intercesora, y mostrarme el camino a Dios, como ejemplo de mujer, haciendo todo por Él y para Él.

### **A mis papás**

Elizardo Jiménez y Adriana de Jiménez, porque han sido parte esencial de mi desarrollo como persona íntegra, por todas sus enseñanzas y el apoyo que me han brindado para hoy culminar una etapa más de mi vida.

### **A mis hermanos**

Elizardo y Ana Lucía, por apoyarme y motivarme a nunca rendirme, a dar lo mejor de mí, y por siempre estar.

### **A Javier Monterroso**

Quien ha estado a mi lado. Gracias por su amor y comprensión, por siempre apoyarme y animarme a cumplir y alcanzar mis metas y sueños.

### **A mi familia y amigos**

Por su compañía, palabras de motivación y haber sido parte de este recorrido.

### **A Licenciado Walter Paniagua**

Por su apoyo y dedicación en su labor como asesor, por su experiencia y conocimientos compartidos.

## ÍNDICE

Resumen.....	1
Prólogo.....	3
Capítulo I .....	5
Planteamiento del Problema y Marco Teórico.....	5
Planteamiento del Problema. ....	5
Objetivos.....	7
Marco Teórico.....	8
Capítulo II.....	36
Técnicas e Instrumentos.....	36
Enfoque y Modelo de Investigación. ....	36
Técnicas. ....	36
Instrumentos.....	37
Operacionalización de Objetivos, Categorías/Variables.....	39
Capítulo III.....	42
Presentación, Interpretación y Análisis de los resultados.....	42
Características del Lugar y de la Muestra. ....	42

Presentación e Interpretación de Resultados.....	44
Análisis General.....	56
Capítulo IV.....	58
Conclusiones y Recomendaciones.....	58
Conclusiones.....	58
Recomendaciones.....	59
Referencias.....	62
Anexos .....	67

## **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar el nivel de resiliencia en adolescentes que asisten al colegio Santa María de Montesclaros ubicado en San Cristóbal, Mixco. Así mismo tuvo el propósito de establecer, determinar, indicar, descubrir y mostrar el nivel de cada uno de los componentes de la resiliencia según Wagnild y Young, los cuales son: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien sólo.

Se trabajó con población estudiantil de dicha institución educativa, quienes fueron adolescentes de sexo masculino y femenino, comprendidos entre las edades de quince a dieciocho años, quienes actualmente se encuentran en una etapa de la vida donde deben tomar decisiones lo más acertadas posible, a pesar de cualquier adversidad personal, familiar o respecto a su entorno social, que puedan estar viviendo.

Para medir el nivel de resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia, la cual fue construida por Wagnild y Young en 1988, y revisada por los mismos autores en 1993. Dicha escala tiene un rango de puntaje que varía entre 25 y 175 puntos y está compuesta por veinticinco ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y 7 es un máximo de acuerdo. El participante debía indicar el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente. Seguido a la recolección de datos, se realizó un análisis de los mismos por medio de una matriz de tabulación en el programa de Excel, y la clasificación según niveles, la escala da posibles alternativas según la cantidad de puntos.

Fue un estudio cuantitativo descriptivo porque únicamente pretendía medir o recoger información de manera independiente sobre los conceptos y/o variables a las que se refieren. Con un diseño no experimental de tipo transversal, porque no manipula variables deliberadamente y se recolectaron los datos en un único momento.

Finalmente los principales hallazgos que se tuvieron fueron, en su mayoría la población presenta un nivel de resiliencia medio alto, sin embargo hubo casos en donde si es recomendable un apoyo extra en el desarrollo de habilidades resilientes. Además, en relación a los componentes, fue evidente que los adolescentes, tienen capacidades resilientes como el estar satisfechos con su vida personal, ser perseverantes a pesar de las adversidades o situaciones que puedan estar pasando, que se sienten bien solos y son capaces de valorarse a sí mismos y reconocerse como seres únicos y valiosos.

## Prólogo

La Resiliencia se ha convertido en un concepto de uso cotidiano para los psicólogos y muchos profesionales de las ciencias sociales; sin embargo, el concepto no se define fácilmente puesto que, desde hace 40 años se han desarrollados teorías y conceptualizaciones que aportan al entendimiento del fenómeno.

¿Qué grado de riesgo deben superar los individuos para demostrar resiliencia? ¿Es la resiliencia diferente al constructo afrontamiento? ¿Cómo se observa la resiliencia a nivel individual específicamente en adolescentes que están afectados directamente por el funcionamiento familiar y de otros ecosistemas?

Estos cuestionamientos permiten reflexiones sobre cómo se articulan conceptos como protección, vulnerabilidad, adaptación y sistemas adaptativos que, por sí mismos, resultan complejos de estudiar.

La cuestión fundamental de la resiliencia sería entender en cómo los individuos, así como los sistemas comunitarios y familiares donde conviven, afrontan con éxito riesgos significativos de manera que funcionen tan bien o mejor que antes de las situaciones problemáticas o que representa retos.

Así, la resiliencia se presentaría cuando, a pesar de un problema importante, las personas se involucran en procesos o actividades que fomentan la adaptación positiva en sus vidas. Por ello, resulta importante entender la resiliencia desde una etapa de cambios como la adolescencia, ya que se presentan transformaciones que podrían devenir en momentos tormentosos o estresantes que moldearán sus respuestas futuras ante las problemáticas cotidianas a las que se enfrenten.

La investigación, muestra los niveles de resiliencia encontrados en un grupo de adolescentes y se reflexiona sobre cómo la investigación en psicología debería prestar atención a contextos vitales de desarrollo como las escuelas, las familias, las comunidades, los sistemas de atención de la salud, entre otros, porque interactúan con la salud individual y otros aspectos como las creencias que son parte importantes del ecosistema en que se desarrollan los individuos.

Quizás uno de los elementos más importantes que se aporta desde este documento es que la resiliencia forma parte de la psicología positiva y que permite entender las conductas fuera de concepciones patológicas o anormales. Por ello la perspectiva que guía este trabajo se basa en la noción de qué tan resiliente es el comportamiento de los adolescentes durante esta etapa, puesto que resulta una forma más comprensiva e integradora para entender el comportamiento en el contexto del desarrollo en diferentes espacios vitales de los adolescentes.

Como parte del desarrollo de la ciencia psicológica en Guatemala, este trabajo es un aporte para futuros trabajo de investigación en donde se puedan comparar los hallazgos presentados y que, seguramente, será de utilidad para investigadores jóvenes quienes estén interesados en la temática de la resiliencia.

## Capítulo I

### 1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

#### 1.01. Planteamiento del Problema.

El periodo de la adolescencia se caracteriza por significativos cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y socio familiar, situaciones que demandan el uso de estrategias de afrontamiento que le permitan al adolescente una mejor adaptación frente a una variabilidad de eventos vitales estresantes propios de la edad (Restrepo-Restrepo, C., Alpi, S. V., & Quiceno, J. M. 2011). Tomando en cuenta lo anterior, los adolescentes se encuentran en riesgo a desarrollar problemáticas de distinta índole, las cuales pueden afectar su desarrollo emocional, social y académico (Andrade, P., Betancourt, D., Vallejo, A., Segura, B., & Rojas, R.M. 2012).

Por lo tanto, es necesario que en esta etapa de la adolescencia, el individuo cuente con estrategias de afrontamiento y habilidades socioemocionales, las cuales contribuyan a una respuesta resiliente frente a las complicaciones que se puedan presentar en su entorno (Cardozo, G. & Alderete, A.M. 2009).

Con relación al concepto de resiliencia es posible identificar tres aspectos que coinciden entre las principales definiciones: la noción de adversidad, que refiere a la presencia de uno o más factores de riesgo, o a la existencia de una calamidad inesperada; la referencia a una adaptación positiva ante dicha adversidad, que no solo implica enfrentarla, sino fortalecerse a partir de ella; y la concepción de la resiliencia como un proceso más que como una característica inherente de la persona (Masten, A. 2018).

En los primeros estudios, se ha considerado la resiliencia como un rasgo distintivo de la persona, más adelante se ha entendido como un proceso en el que se vinculan en interacción

factores individuales, familiares y sociales (García-Vesga, M. C., & Domínguez-de la Ossa, E. 2013).

La resiliencia se define como la capacidad para presentar respuestas adaptativas ante condiciones adversas y es un constructo que requiere el cumplimiento de tres características esenciales: la primera, determinar la existencia de una amenaza al desarrollo; la segunda, que la persona adquiera, a partir de sus interacciones psicológicas, la disposición de ser resiliente, esto es, la tendencia conductual a la superación y posterior adaptabilidad ante la adversidad; y, la tercera, es necesario demostrar la competencia en una tarea del desarrollo de acuerdo con la edad y con la cultura específica donde habita la persona (Gaxiola, J. C., Frías, A. M., Hurtado, M. F., Salcido, L. C., & Figueroa, M. 2011).

Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Es importante además considerar su significado como un proceso que necesita de la interacción de diferentes mecanismos, entre ellos la capacidad del sujeto para hacer uso de sus factores protectores, conocida como autoeficacia (García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., & Días, P. C. 2015). Por tanto la resiliencia ha sido definida como la capacidad para superar y salir fortalecido de las adversidades. Esta capacidad es evolutiva y es influenciada por factores protectores, tanto personales como ambientales.

Un aspecto importante que enlaza el tema de la resiliencia a la escuela es la afirmación de que, después de la familia, la escuela es un ambiente clave, fundamental para que los niños y adolescentes adquirieran las competencias necesarias para salir adelante, gracias a su capacidad para sobreponerse a la adversidad (Noriega Aguilar, G., Angulo Arjona, B., & Angulo Noriega, G. 2016).

El papel que juega la resiliencia en la vida del ser humano, y particularmente del adolescente, es un tema de relevancia actual, considerando que representa un elemento que puede prevenir la causa de distintas problemáticas. Académicamente, se ha reportado que contar con una respuesta resiliente, favorece a un mejor rendimiento académico y disminuye la posibilidad de abandono escolar, protegiendo al estudiante de amistades y contextos escolares de riesgo (Gaxiola, J., González, S., & Gaxiola, E. 2013). Se sabe también que los adolescentes que tienen un nivel alto de resiliencia muestran características específicas que combinan ciertos aspectos individuales y sociales que les ayudan a superar los riesgos de esta etapa de transición (Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., & Revuelta, L. 2016).

De tal manera, el ser resiliente implica más que afrontar positivamente la adversidad, involucrando una compleja combinación de las habilidades sociales, con una actitud empática y cooperativa, lo que a su vez favorece al desarrollo integral del adolescente. Tomando en cuenta todo lo anterior surge la necesidad y la importancia de saber cuáles son los niveles de resiliencia en adolescentes de 15 a 18 años que asisten a un colegio privado en San Cristóbal, Mixco.

## **1.02. Objetivos.**

### *Objetivo General*

Identificar el nivel de resiliencia que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.

### *Objetivo Específico*

- Determinar el nivel de “confianza en sí mismo” que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.
- Establecer el nivel de “ecuanimidad” que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.
- Indicar el nivel de “perseverancia” que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.
- Obtener el nivel de “satisfacción personal” que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.
- Mostrar el nivel de “sentirse bien sólo” que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.

### **1.03. Marco Teórico.**

En la actualidad, investigar sobre el tema de resiliencia, es hablar de un constructo empleado dentro de disciplinas tales como la psicología, sociología, antropología, derecho, salud, trabajo social, economía y filosofía. Todas ellas tratan de estudiar la resiliencia desde la infancia, pasando por la adolescencia hasta llegar a la edad adulta.

El término resiliencia en la psicología surge como tal a principios de 1980. A partir de ahí empieza el interés por estudiarlo y poco a poco ponerse en práctica, pues se empieza a demostrar

que algunas personas logran superar condiciones adversas e incluso logran transformar estas situaciones en una ventaja o punto de partida para su desarrollo bio-psico-social.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), el término resiliencia proviene del inglés y es utilizada en el campo de la física para expresar la cualidad de ciertos materiales y su resistencia a los impactos. Etimológicamente, procede del latín *saliere*, que se traduce como “saltar hacia atrás, rebotar, ser repelido o surgir”, antecedido por el prefijo “re”, que indica repetición o reanudación. Definiéndola, en el campo que a nosotros nos interesa, como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

Se sabe entonces, que la palabra resiliencia proviene de la física, específicamente de la ingeniería, y es entendida como la característica de los materiales que hace referencia a la resistencia ante un impacto o choque, contraria a la fragilidad. En la física, la resistencia es la acción de un cuerpo contra la fuerza opuesta, etimológicamente proviene del verbo resilio que significa rebotar, saltar hacia atrás, repercutir. En psicología podríamos decir que es la reacción de un ser humano ante el estímulo, en donde la fuerza es opuesta a la dirección de la fuerza aplicada, es decir, ante un estímulo adverso la reacción es resiliente.

Más adelante el término resiliencia fue adoptado por las ciencias sociales, como característica de aquellos individuos que a pesar de nacer y/o vivir en condiciones de riesgo, se han desarrollado psicológicamente sanos y socialmente personas de éxito. Pero vemos que en la psicología no es únicamente definido como aguantar y resistir, sino que conlleva a una adaptación, reconstrucción, recuperación, superación y crecimiento ante la situación adversa y/o de riesgo.

La resiliencia es concebida como una capacidad emergente de la combinación de procesos biológicos, cerebrales, psicológicos y vinculares, que permite a los individuos adaptarse y fortalecerse luego de experimentar situaciones adversas traumáticas (Faur, 2019).

Desde la psicología se entiende a la resiliencia como “la capacidad de los sujetos y grupos sociales de resignificar situaciones adversas a partir de la creación de posibilidades de salida de las mismas, a estados, incluso, de mayor bienestar que los previos al trauma o condición desfavorable” (Ramognini, 2008). La resiliencia es representada como la esperanza ante el dolor y el padecimiento, confiando en un mejor futuro. Esta postura lleva a entender que las personas, a pesar de las adversidades y sus consecuencias, pueden ser capaces de sacar provecho de esos efectos negativos y continuar con su vida, con un cambio que dé pie a el desarrollo de una mejor calidad de vida.

De acuerdo a Barrero, Riaño y Rincón (2018), el fenómeno de la resiliencia puede entenderse en la persona, que a pesar de, experimentar desde su nacimiento eventos de alto riesgo, tiene una capacidad de desarrollo psicológico positivo. La resiliencia se ha representado como un conjunto de procesos psicológicos y sociales que permiten adoptar una vida saludable, viviendo en un contexto insano. Estos procesos se darían en el transcurso del tiempo. Generando una interacción entre los atributos personales y el ambiente sociocultural.

No se trata de factores congénitos ni adquiridos, sino que es un proceso que caracteriza a un complejo sistema social en un momento determinado, y que implica exitosas combinaciones entre la persona y su medio.

La resiliencia es una construcción que se vive a lo largo del tiempo, percibirla a corto plazo nos induciría a un error, la resiliencia implica una evolución ascendente, pero con

episodios de altibajos a corto plazo. No es una característica estática, ni una capacidad que se pueda adquirir de inmediato.

Estamos “acostumbrados” a ver y resaltar la resiliencia al momento de que existe un trauma, esto no quiere decir que no puede ser evidente sin este presente, aunque sea más difícil de identificar sin la aparición de un trauma, no necesariamente el ser humano tiene que pasar por estas circunstancias para que se haga manifiesta. Ciertos investigadores hacen énfasis en los factores de resiliencia que se encuentran antes de que suceda el evento traumático, no obstante, lo elemental no es si la resiliencia es visible o no, sino la capacidad para superar los problemas y reconstruir la vida.

En este sentido, se entiende la resiliencia como un constructo dinámico que incluye una amplia clase de fenómenos implicados en las adaptaciones exitosas en el contexto de amenazas significativas para el desarrollo (Villalba, 2003). La resiliencia, a pesar de que requiere una respuesta individual, no es una característica individual, pues está condicionada tanto por factores individuales como ambientales, emergiendo de una gran heterogeneidad de influencias ecológicas que confluyen para producir una reacción excepcional frente a una amenaza importante.

Asimismo, la investigación ha demostrado que las emociones positivas fortalecen los recursos personales, tanto físicos y psicológicos como sociales, e incrementan la resiliencia; además, favorecen la creatividad en la resolución de problemas, proporcionan la flexibilidad cognitiva, las respuestas innovadoras, la búsqueda de información, la autoprotección ante situaciones negativas, la planificación y la reducción del tiempo en la toma de decisiones; asimismo, promueven la generosidad y el altruismo. Todas estas habilidades son consideradas de naturaleza cognitiva, pero en ellas, indudablemente intervienen las emociones (González, 2016).

Por esto es importante y necesarios también realizar investigaciones en el área de la psicología positiva, pues contribuyen a la comprensión de la conducta.

Con una visión más amplia, se ha entendido como el resultado de la combinación o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que posibilitan superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (González, 2016).

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. Los individuos resilientes tienen confianza en sí mismos y conocen y aceptan sus propias fortalezas y limitaciones.

Según Wagnild y Young la resiliencia tiene las siguientes características o componentes: ecuanimidad, denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad; perseverancia, persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina; confianza en sí mismo, habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades; satisfacción personal, comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta; sentirse bien sólo, nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.

Hasta la década de los ochenta, la mayoría de estudios sobre las personas en situaciones adversas se centraba en modelos patogénicos de salud (modelo de riesgo). Este modelo se basa en la búsqueda del déficit y las vulnerabilidades que se generaban en las personas ante situaciones traumáticas o adversas. Pero a partir de los resultados en las investigaciones basadas en el modelo de riesgo, en los años ochenta, y con más fuerza en los años noventa, cobra especial importancia un modelo más optimista: el modelo de desafío y resiliencia. Éste se fundamenta en

considerar a los sujetos activos capaces de resistir y rehacerse ante las adversidades. Es un modelo centrado en el individuo y su contexto social, que se enfoca en las posibilidades y competencias de las personas, familias y comunidades. La prevención y la promoción de cualidades y competencias se convierten en el eje básico de su trabajo. Esta nueva concepción se engloba dentro de la psicología positiva, cuyo objetivo es la búsqueda de los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes humanas (Vera, Carbelo y Vecina, 2006). La evolución que el concepto de resiliencia ha tenido en el transcurso del tiempo permite entender la adaptación resiliente en función de la interacción dinámica entre múltiples factores de riesgo y factores resilientes, los cuales pueden ser familiares, bioquímicos, fisiológicos, cognitivos, afectivos, socioeconómicos, sociales y/o culturales (Benítez y Martínez, 2018).

Al mismo tiempo, el desarrollo de las investigaciones pone de manifiesto la necesidad del trabajo preventivo continuo, debido a que la resiliencia se construye y alimenta toda la vida, pero con altibajos y de formas concretas que pueden transformarse en el tiempo. Esta capacidad, en tanto proceso dinámico entre la persona y el entorno, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. Ésta nunca es absoluta ni terminantemente estable. Por ello, podemos afirmar que “se está resiliente” más que se “es resiliente” y la necesidad para promocionar la resiliencia fortaleciendo a las personas de un modo integral, es decir, teniendo en cuenta todos sus medios (individual, familiar, comunitario) (Mateu, 2013).

La resiliencia surge como concepto de investigación en la psicología positiva, en la que se pretende determinar el ajuste saludable de los individuos ante la adversidad. Así, la resiliencia cobra interés debido a que en el transcurso de la vida existen situaciones y ambientes que propician que las personas se vean sometidas a situaciones estresantes de tragedia o de gran

impacto, que no necesariamente crean desequilibrio bio-psico-social en ellas, sino que, por el contrario, algunas de estas personas sobresalen ante tales sucesos.

Entre las características que identifican a los individuos resilientes se encuentra que son socialmente competentes, poseedores de habilidades para la vida, pensamiento crítico, capacidad de resolver problemas y de tomar la iniciativa; son individuos firmes en sus propósitos y tienen una visión positiva de su propio futuro, con intereses especiales, metas y motivación para salir adelante en la escuela y en la vida. Así mismo, las personas resilientes conciben y enfrentan la vida de un modo más optimista, entusiasta y enérgico; son personas curiosas y abiertas a nuevas experiencias caracterizados por altos niveles de emocionalidad positiva. También existe evidencia de que las personas resilientes utilizan las emociones positivas como estrategia de enfrentamiento, por lo que se puede hablar de una causalidad recíproca. Así se ha encontrado que hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista. (González, 2016)

Masten y Tellegen (2012) definen resiliencia como un conjunto de procesos dinámicos que facilitan la adaptación positiva en contextos de adversidad. Por lo tanto, su naturaleza puede variar en el tiempo y con las circunstancias, así también con influencia del entorno y realidad, una persona puede ser resiliente en un periodo de la vida y en otro no, o puede ser resiliente en una determinada situación y en otras situaciones no. En otras palabras, no es un estado definitivo y estable. Adicionalmente Hernández y Del Olmo (2014) la consideran en función de la presencia de factores protectores personales, sociales, familiares e institucionales que permiten afrontar las tensiones de vida. Además, la influencia de diferencias individuales en el proceso de adaptación exitosa ante situaciones difíciles o personas poco vulnerables que se desarrollan adecuadamente a lo largo de su vida.

Frente a las situaciones adversas es necesario que contemos con mecanismos de reacción que nos preparen para afrontar el desafío, la lucha o el escape, sin lo cual no podríamos sobrevivir. La evolución nos ha dotado del sistema del estrés para protegernos, pero, si esta respuesta es desmedida, deja de protegernos y comienza a dañarnos. Entonces, una vez pasada la batalla o el evento adverso, necesitamos mecanismos que frenen o contengan la respuesta, que permitan restañar las heridas y nos ayuden a enfrentar la nueva realidad. La presencia de vínculos afectivos tempranos apropiados, potentes, seguros y confiables, permitirá el desarrollo de capacidades psicoemocionales. (Faur, 2019)

Algunos elementos por lo general favorecen a la resiliencia como, sentirse aceptado por los demás, sin que esto requiera obligatoriamente una aprobación de las conductas, el hallar un sentido de la vida, la sensación de contar con alguna seguridad sobre la vida propia, una perspectiva adecuada de sí mismo, competencias sociales y gozar de un sentido del humor constructivo (Barrero 2018).

Y como se ha mencionado anteriormente, al hablar de resiliencia no podemos dejar de lado que, la resiliencia, aunque requiere una respuesta individual, no es una característica exclusivamente individual, ya que está condicionada tanto por factores personales, como ambientales, familiares, sociales, educativos. Puesto que la resiliencia también se cataloga como el conjunto de características de fortalecimiento, como ese proceso dinámico que involucra la interacción de procesos y factores de riesgo y protección, tanto internos como externos de la persona que influyen en la modificación de los efectos de los sucesos adversos de la vida.

Hein y Barrientos (2004) definen factor de riesgo como cualquier característica o cualidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de provocar daño. Son variables que

pueden afectar negativamente el desarrollo de las personas, hace referencia a la presencia de situaciones contextuales o individuales que al estar presentes incrementan la probabilidad de desarrollar problemas emocionales, conductuales o de salud. En conclusión, los riesgos son todas las circunstancias que se ubican dentro de lo físico, lo psicológico y lo social que dañan, impiden o limitan el potencial y desarrollo íntegro de un niño o adolescente, estos conducen al trastorno, al daño y/o al desequilibrio. Y por ende un factor de riesgo implica atención, ya sea de manera preventiva o durante el proceso como patología. Y es que sólo así es como también los factores protectores se activarán, al entrar en interacción con factores de riesgo, y al mantenerse y resurgir de estos se da el fenómeno de la resiliencia.

El enfoque de riesgo asume que, a mayor conocimiento sobre los eventos negativos, mayor probabilidad de actuar sobre ellos con anticipación para evitarlos, cambiando las condiciones que exponen a un individuo o un grupo a adquirir la enfermedad o el daño (Barrero, Riaño y Rincón 2018). Se pueden dividir en:

1. Individuales: desventajas de constitución, complicaciones perinatales, desequilibrio neurológico, incapacidad sensorial, atrasos en las habilidades del desarrollo, dificultades emocionales como apatía, inmadurez, baja autoestima, mal manejo de emociones, problemas escolares, bajo rendimiento, abandono de la escuela, etcétera.

2. Familiares y sociales: nivel socioeconómico, enfermedad mental y/o abuso de sustancias en la familia, desorganización y conflictos familiares, tales como: divorcio, rechazo de los padres, abandono, maltrato y/o abuso infantil, etcétera.

3. Del medio: poco apoyo emocional y social, disponibilidad de alcohol, drogas, armas de fuego en la escuela o comunidad, condiciones de la comunidad como pobreza, desempleo, injusticia social, pandillerismo, etcétera.

También es importante mencionar que uno de los factores de riesgo más importantes que está relacionado con la resiliencia son las etapas de transición del individuo, pues es ahí que inevitablemente el estrés, confusión y miedo tienden a acumularse. Sabemos que la transición ocurre durante toda la vida, pues el individuo no deja de desarrollarse y evolucionar, por ejemplo, entrar a la escuela, pasar de niño a adolescente, la separación de los padres como parte de la madurez y desarrollo, pasar de adolescente a adulto, adquirir nuevas responsabilidades según el rol social, etc.

Por lo tanto, es importante hablar de resiliencia en la adolescencia, y por esto resulta también importante conocer tanto en los niños como en los adolescentes, los factores protectores y los factores de riesgo a los que pueden estar expuestos, como lo vimos anteriormente y continuaremos viendo más adelante.

En la sociedad se encuentran factores que favorecen la resiliencia y otras que no, algunos factores poseen dos caras, por ejemplo; en el medio en el que nos encontramos se establecen exigencias muy altas frente a la calidad de las relaciones humanas, incluso más en la vida privada que en la profesional. Y aunque puede ser favorable, en algunos casos este tipo de exigencias pueden confrontarnos con la realidad, y resultar como algo desfavorable. Stefan Vanistendael (2009) hace una invitación para vivir aceptando las fragilidades, con una “inteligencia de la vida” para renunciar al perfeccionismo, y con ello vivir mejor en el mundo

real. Esta postura es opuesta a la sociedad occidental enfocada especialmente en la realización en diferentes niveles: la agilidad, la fuerza y el perfeccionismo (Vanistendeal, 2009).

La resiliencia tiene una dimensión de resistencia, es decir las personas protegen su integridad en circunstancias muy complejas, por ejemplo, el caso del diario de Anna Frank donde ella administra como mejor puede sus miedos, temores, frustraciones, conflictos, así como las difíciles condiciones de su encarcelamiento. Además de la resistencia, la resiliencia incluye “una dimensión de construcción o de deconstrucción de la vida”. De esta manera, Anna Frank afronta de tal forma que puede la situación que se le presentan para lograr un aprendizaje; continua con sus estudios escolares, organiza proyectos para cuando finalice la guerra y se proyecta como periodista, esto trasciende la dimensión de resistencia (Vanistendael, 2009).

En nuestro entorno vemos casos de personas que han tenido una vida con muchas dificultades, pero a pesar de eso, son personas positivas y comprometidas con sí mismas y su futuro, buscando siempre lo mejor, que incluso motivan y contagian a otras personas de esa manera de pensar tan íntegra y fortalecida.

Se considera que la resiliencia es la aptitud indicada para soportar las crisis, el estrés y adversidades de una forma positiva, recuperando la fortaleza o resistencia para salir motivados de la situación. Implica enfrentar los problemas, superarlos, y recuperarse y fortalecerse con la experiencia. Desde esta concepción, podemos decir que entonces, los problemas y situaciones de crisis constantes pueden ser enfrentados y superados buscando lo positivo que puede llevar a mejorar la situación futura.

Según Fiorentino (2008), la resiliencia es el resultado de un proceso sistemático entre factores protectores y de riesgo, que puede ser estructurado, impulsado y promovido desde el

hogar, la escuela y la comunidad. Según el autor, algunos factores que componen la resiliencia son “la aceptación incondicional, la autoestima, la creatividad, los recursos personales, habilidades y destrezas, el humor y la capacidad de otorgarle un sentido al sufrimiento”.

Werner & Smith son pioneras sobresalientes del concepto de resiliencia en Estados Unidos, y a partir de su estudio “epidemiológico social” en Hawái, observaron a niños que estaban en situación de alta vulnerabilidad y expuestos a mayor número de factores de riesgo, como: pobreza, ausencia de figuras de autoridad parental, estrés, alcoholismo, abuso etc. A pesar de esto, los niños lograron sobreponerse de las eventualidades y pensar a futuro. Como conclusión a esta situación las autoras relacionaron la resiliencia con la capacidad de enfrentar efectivamente situaciones estresantes, severas y acumulativas; e incluyen el concepto de factores de riesgo, que implica todo aquello que influye en el modo de vida de una persona de manera negativa o destructiva, por ejemplo: la pobreza, el estrés, la exposición a peligros, entre otros factores (Barrero 2018).

Al hablar de factores protectores se entienden como influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo. Este concepto también es entendido como las condiciones que impiden o evitan la aparición del riesgo, de las conductas que llevan a él, por lo que disminuyen la vulnerabilidad y favorecen la resistencia al daño. Es decir, son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos, y en muchos casos de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.

Los factores protectores se pueden distinguir entre internos y externos, los externos hacen referencia a condiciones que actúan reduciendo la probabilidad de daños tales como, la cohesión

familiar, la calidez con la que el niño es valorado, protegido y amado, al menos por uno de sus padres o cuidadores; y los factores protectores internos, hace referencia a cualidades específicas de la propia persona, como la personalidad, autoestima, asertividad, la perseverancia, satisfacción personal, confianza en sí mismo, el temperamento, sentido del humor, empatía, etc.

Respecto a los factores protectores internos, se considera que en una persona resiliente tiene características como, que es un individuo que emplea estrategias de convivencia, como adopción de buenas decisiones, asertividad, control de los impulsos y resolución de problemas, es sociable, capaz de ser amigo y entablar relaciones positivas, tiene sentido del humor, control interno, autonomía e independencia, visión positiva del futuro personal, flexibilidad, tiene capacidad para el aprendizaje y conexión con éste, automotivación, competencia personal, sentimiento de autoestima y confianza en sí mismo, capacidad de relacionarse, iniciativa, creatividad y moralidad, voluntad y capacidad de planificación; autores como Lösel, Bliessener y Kferl agregan otros factores internos de los niños y adolescente resilientes como, mayor tendencia al acercamiento, menos tendencia a sentimientos de desesperanza o frustración, inclinación a evitar problemas y menos propensos al fatalismo. Otras características que se han observado en la persona resiliente es que antes de que aparezca la tensión por la situación nueva y no dominada es que ya tiene recursos para afrontarla, se mantiene íntegra a pesar de estar bajo estrés o angustia, procesa mejor dos o más estímulos, es mejor para resistir ilusiones (González 2016).

Y por el contrario una persona no resiliente, puede volverse adaptativamente organizada y rigurosa, compulsivo bajo ciertas presiones ambientales, con el grado de control del yo constante una persona no resiliente es, generalmente, ordenada para establecer sus patrones de adaptación, tienen un margen adaptativo muy pequeño, es estereotipada para responder a nuevas

situaciones, se inmoviliza, es rígidamente repetitiva o presenta conductas difusas cuando se encuentra bajo estrés, se muestra ansiosa cuando se enfrenta a demandas competitivas, se preocupa por cambios en cualquier ambiente, ya sea personal, psicológico o del mundo, y no puede modificar sus tiempos personales preferidos de acuerdo con las demandas de la realidad. Estos autores explican que incluso una sola de estas características, en un niño, adolescente o adulto, puede ser suficiente para impulsarlo a superar los desafíos de un medio disfuncional o estresante, y que por lo general se forman resiliencias adicionales a partir de un único punto fuerte inicial (González 2016).

Por otro lado, respecto a los factores protectores externos, se pueden dividir en: individuales, familiares y sociales, y del medio.

Individuales: habilidades cognitivas, habilidad de solución de conflictos, sentido del propósito, sentido del humor, inteligencia, entre otros.

Familiares y sociales: lazos seguros con los padres, altas expectativas de parte de los familiares, lazos seguros con los pares y otros adultos, etcétera.

Del medio: conexión entre casa y escuela, cuidado y apoyo de los profesores, comunidad, vecindario, entre otros.

Y específicamente entre los factores protectores externos que promueven la resiliencia, se destaca fundamentalmente la familia, pero también se incluye la escuela, comunidad y grupos de pares; y estos promueve vínculos estrechos, valoran y alientan la educación, emplean un estilo de interacción cálido y no crítico, fija y mantiene límites claros (reglas, normas y leyes), fomenta relaciones de apoyo con muchas otras personas afines, alienta la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicio a otros y brindar la ayuda requerida, brinda acceso a recursos

para satisfacer necesidades básicas de vivienda, salud, atención y recreación, expresa expectativas de éxito elevadas, y realistas, promueve el establecimiento de logros y metas, fomenta el desarrollo de valores prosociales (altruismo) y estrategias de convivencia (cooperación), proporciona liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa, aprecia los talentos específicos de cada individuo. Y siendo más específico, los niños y adolescentes resilientes presentan características como, padres competentes, relación cálida con al menos un cuidador primario, posibilidad de contar en la adultez con apoyo social del cónyuge, familia y/u otras figuras, mejor red informal de apoyo (vínculos), mejor red formal de apoyo a través de una mejor experiencia educacional y de participar en actividades de instituciones religiosas y de fe.

Diversas investigaciones explican que muchos de los niños y adolescentes considerados resilientes cuentan con el apoyo de una familia y/o adulto significativo, el cual es un factor protector importante ante el riesgo y la adversidad. En este sentido, la familia es importante porque constituye el primer sistema que guía al niño en su proceso de socialización, además de los cuidados y supervisión de las diferentes etapas de su desarrollo. Es mediadora entre la estructura social y el niño, es decir, en su socialización o proceso de integración a la sociedad en que nace; ofrece el medio más adecuado para el desarrollo y el equilibrio emocional de éste, pues brinda: afecto y desarrollo de la afectividad, como medio para el desarrollo del equilibrio emocional, seguridad, protección y desarrollo de la capacidad de riesgo /capacitarlo para hacer frente a los problemas que surgen), relación con otras personas y otras instituciones.

La adolescencia es uno de los momentos evolutivos en el desarrollo del ser humano, en esta etapa el adolescente se va a plantear y a enfrentar a toda una serie de cambios, en donde poco a poco deberá ir tomando decisiones y así construir su criterio y visión ante la vida, y todo

este replanteamiento de valores va a obligar a los de su alrededor, padres, educadores, sociedad, a ser parte de ello. Si o si es una etapa de cambios, no sólo para sí mismo, sino para su entorno; cambios acompañados de incertidumbre, que generan incomprensión, temor y duda.

González y Medina (2020) mencionan en su investigación que, los adolescentes se encuentran en una etapa de cambios, retos y obstáculos, se enfrentan a muchas dificultades que deberán resolver con los recursos que han ido adquiriendo a lo largo de su vida. Es por ello que el nivel de resiliencia con el que cuenten los ayudará a afrontar de manera exitosa las adversidades que se le presente.

El adolescente tendrá que enfrentarse a toda una serie de dificultades, a un mundo incierto, lleno de peligros y a la vez de aspectos atractivos, se encontrará con un mundo más acercado a la realidad, se plantearán relaciones con el mundo del adulto, el adolescente buscará en sus iguales el espejo que le refleje una mejor imagen de sí. El enfrentamiento al mundo exterior se verá reflejado en la denuncia y rechazo ante las incoherencias que pueda observar en la sociedad. Va a tener que armonizar y tolerar su adaptación con el mundo social.

La lucha contra el mundo exterior se desarrolla simultáneamente con otra más compleja: la lucha contra sí mismo, la lucha contra la búsqueda de una identidad que se ajuste de manera adecuada a su Ideal del Yo previamente establecido. Todas estas incertidumbres y dificultades, se le vienen encima de manera inevitable e independientemente de cómo les haga frente.

Habrán adolescentes que, ante esta avalancha, realizarán lo que llamamos una “huida hacia delante”, harán caso omiso de sus limitaciones u obligaciones, se verán por encima de ellas, retarán a su cuerpo, a su familia y a su entorno porque no podrán tolerar la mínima duda o flaqueza por su parte. Otros se mostrarán paralizados ante el aluvión que se les viene encima; se

inhibirán y dejarán de sentir deseos, y preferirán quedarse más limitados con tal de no romper con esos objetos internos que hasta ahora le daban una aparente tranquilidad. Aunque es muy frecuente que ambas formas se presenten de una forma mixta, puesto que hay adolescentes que ante determinadas situaciones, actividades, lugares, objetos, se muestran de una manera y entre otras situaciones se muestren totalmente contrarios o distintos.

Sin embargo, es importante mencionar que hay otra forma de responder del adolescente, y es que las respuestas que dan estos adolescentes es que no expondrán su temor al cambio ni al crecimiento; parecerá que en ellos no hay ningún impacto, y todo estará, aparentemente, bajo control. Este aparente conformismo veremos que, aunque así parezca, en realidad es una incapacidad para poder asumir su nuevo estado de adolescente-adulto.

La adolescencia es recibida por algunos como algo repentino e imprevisto. Aunque se sepa racionalmente de su llegada, a nivel emocional, muchos no son capaces de aceptarla de forma adecuada. El adolescente supone la pérdida de su niño que a partir de ahora será adulto, con sus ideas, sus sentimientos, su sexualidad, su cuerpo de adulto. El adulto que acompaña, padre, educador, orientador, etc. deberá ser capaz de verle como independiente y capaz de desarrollarse en la vida por cuenta propia.

Alguien dijo una vez que la escuela trabaja con métodos del siglo XIX, con profesorado del siglo XX y con alumnado del siglo XXI. No me parece justa esta generalización que solo contempla el agua de los estanques y deja fluir el río sin mirarlo ni escucharlo. Lo cierto es que vivimos en la sociedad del aprendizaje continuo y como dice el profesor José Antonio Marina (2001) “para sobrevivir es necesario mantenerse en un proceso de reeducación permanente”. El

desarrollo de un niño es cada vez más acelerado y los jóvenes llegan a sacar ventaja de los adultos en muchos aspectos.

¿El adolescente del siglo XXI es diferente del de épocas pasadas? Sin lugar a dudas la respuesta es sí. Ha tenido la capacidad de cambiar con un mundo que evoluciona, que le impone grandes retos. Ha sabido dotarse de mecanismos de protección, para reducir su vulnerabilidad ante los riesgos propios de la época que le toca vivir y todo ello está siendo posible porque están acompañados en su educación y en su formación por los adultos.

La etapa adolescente conlleva características que le han sido propias siempre, que se han venido transformando y adaptando a cada momento social pero sin perder su identidad. Lo que parece haber cambiado menos es la percepción negativa que el adulto tiene del adolescente. Entre los adultos, al menos por la edad, no todos por madurez emocional, afectiva y racional, se está adueñando un pesimismo sobre la juventud en particular y sobre la educación en general. Se están incorporando creencias devastadoras que paralizan y amenazan, impidiendo ejercer la función primordial de proteger, educar y acompañar a los jóvenes (Pereira 2013).

Los adolescentes, como se ha dicho anteriormente, se encuentran en una etapa de cambios, retos y obstáculos, se enfrentan a muchas dificultades que deberán resolver con los recursos que han ido adquiriendo a lo largo de su vida. Es por ello que el nivel de resiliencia con el que cuenten los ayudará a afrontar de manera exitosa las adversidades que se le presente.

Según Gonzáles (2016) se ha considerado que para construir el perfil del niño y adolescente resiliente son necesariamente cuatro factores básicos, la competencia social, resolución de problemas, autonomía, y el sentido de propósito y de futuro.

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, aun en la infancia. Este componente incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto y tener comportamientos prosociales. Desde muy temprana edad tienden a establecer más relaciones positivas con los otros. En los adolescentes la competencia social se expresa especialmente en la interrelación con los propios pares y en la facilidad para hacer amigos de su edad. Esta cercanía con los amigos es progresivamente selectiva y pasa de actividades grupales a otras en pareja; es frecuente que se inicien relaciones sentimentales que tengan valor como indicadores positivos de competencia social. En este aspecto del perfil, el adolescente resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.

Resolución de problemas: la capacidad para resolver problemas es identificable en la niñez temprana. Incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas tanto cognitivos como sociales. Ya en la adolescencia, los jóvenes son capaces de jugar con ideas y sistemas filosóficos, integrando lo previamente aprendido.

Autonomía: distintos autores han usado diferentes definiciones del término autonomía. Algunos se refieren a un fuerte sentido de independencia; otros destacan la importancia de tener un control interno y un sentido de poder personal; otros insisten en 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. Otros autores han identificado la habilidad de separarse de una familia disfuncional y ponerse psicológicamente lejos de los padres enfermos, como una de las

características más importantes de los niños y adolescentes que crecen en familias con problemas de alcoholismo y enfermedad mental.

Sentido de propósito y futuro: relacionado con el sentido de autonomía y el de la eficacia propia, así como con la confianza de que uno puede tener algún grado de control sobre el ambiente, está el sentido de propósito y de futuro. Dentro de esta categoría entran varias cualidades repetidamente identificadas en lo publicado sobre la materia 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. De estas cualidades, las que se han asociado con más fuerza a la presencia de adultos resilientes han sido las aspiraciones educacionales y el anhelo de un futuro mejor.

En resumen se debe considerar que el adolescente tendrá que enfrentarse con él mismo, con sus deseos y temores, con su pulsionalidad, y con los conflictos que desde la infancia no ha logrado resolver adecuadamente; tendrá que enfrentarse con el mundo exterior, del que trata no ser un súbdito y del que depende desde el nivel más básico y emocional al más material; pero para todo esto va a encontrarse con herramientas e instrumentalizaciones, como sus mecanismos de defensa y estrategias, que les servirán aunque no estén completamente desarrolladas; contará con la compañía y ayuda de sus iguales, adolescente en situación similar, a sus pares que seguirá casi ciego y tal situación será incomprensible para los adultos del entorno; e inevitablemente también tendrá que contar con la ayuda del adulto quien será simultáneamente su “rival y aliado”, pues será observado por el adolescente como su punto de identificación y su punto de referencia.

En la actualidad, hemos visto un incremento en el interés por la salud mental y bienestar individual, tanto de las personas comunes como de los profesionales de la salud, pero también un interés por la vulnerabilidad psicosocial de las personas, y más cuando se trata de niños y adolescentes, por lo que hoy en día es importante enfocar esfuerzos en el desarrollo de recursos y potencialidades, es decir, dejar de lado y trascender del modelo médico de las patologías para orientarnos y enfocarnos en las fortalezas y posibilidades que todos los individuos tenemos.

Debemos considerar que la psicología no está exclusivamente enfocada en la enfermedad-salud, sino que estudios de la psicología humanista, han contribuido científicamente al área de la psicología que implica estudiar la parte positiva de la existencia humana y con ella promover la salud mental desde un enfoque de prevención.

Tiene entre sus objetivos aportar nuevos conocimientos acerca de la psique, no sólo para resolver problemas de salud mental, sino también para alcanzar una mejor calidad de vida y bienestar. Gonzáles (2016) resalta que tiene como objetivos:

- Mejorar la calidad de vida y prevenir la patología.
- Está basada en la investigación, con base en el método científico riguroso, acerca de lo positivo del florecimiento humano.
- Estudia el funcionamiento óptimo de las personas.
- Se propone descubrir y promover los factores que permiten a los individuos y a las comunidades vivir en plenitud.
- Se enfoca en las fuentes de la salud psicológica.

- Es importante estudiar tanto los problemas y dificultades como las fortalezas y recursos de las personas.

- Estudia la capacidad humana para generar orden y significado en nuestra experiencia; enfatiza el potencial creativo de las personas y las muchas maneras en las que se puede construir una “buena vida”.

Entre los temas que se abordan en la psicología positiva están las experiencias subjetivas como bienestar, satisfacción (pasado), alegría (actual), esperanza y optimismo (por el futuro). De manera individual, se acentúan los rasgos positivos: capacidad de amar y de comprometerse, valentía, competencias interpersonales, sensibilidad, entre otros. Referido a un grupo, se estudian las virtudes cívicas y las instituciones socializadoras que comprometen al ciudadano a ser responsable, en torno a los ámbitos educativo, altruista, cívico, tolerante y ético. Sobre todo, enfatiza el estudio de las emociones positivas, que contribuyen con importantes resultados en la vida, incluido el desarrollo de la amistad, la satisfacción personas, así como mejor estado físico y de salud. Las personas que con frecuencia experimentan emociones positivas muestran una expectativa de vida mayor.

Pereira (2013) afirma que estamos abandonando el binomio vencedor y vencido y poco a poco sustituyéndolo por el paradigma ganador-ganador. En la resolución de conflictos se ha venido gestando un nuevo modelo autorregulador, responsabilizador y reparador, alternativo al represor y sancionador. Me refiero al instrumento de la medición. Somos ya muchos los que apostamos por ella para llevar a cabo la gestación pacífica de los conflictos, acogiendo el conflicto como una oportunidad para crecer con el otro.

Como herencia del siglo XX, se nos ha legado un espacio visible para nuestro mundo emocional, que tanto tiempo se mantuvo oculto. Los jóvenes en este recorrido llevan ventaja, pues han ido descubriendo su mundo emocional sin menos temores ni prejuicios. Tenemos que reconocer y comprender nuestras propias emociones, aprender a manejarlas y aprovecharlas en su máximo potencial para poder afrontar el gran reto de la educación emocional. No puedo enseñar a leer a otro, si yo no sé leer (Pereira, 2013).

El proceso de transformación que está ocurriendo en el sistema educativo, repensando la enseñanza, rediseñando el perfil del profesorado, desarrollando nuevas competencias profesionales e incorporando un nuevo currículum basado en el desarrollo de las competencias básicas para la vida. El alumno ya no es considerado portador de una caja vacía y mero receptor de información con la que el profesor la va llenando. Ahora el alumno trae consigo un potencial de capacidades que desarrolla en compañía del profesor, quien le apoya y ayuda hasta ser competente y hábil ante las situaciones y problemas que surjan en su vida (Pereira, 2013).

No podemos dejar de lado y olvidar que la educación, guía y formación de todos y cada uno de los niños y jóvenes es responsabilidad social y profesional educativa, es decir, implica un apoyo tanto familiar como del centro educativo, pues como vemos son los dos grupos principales que guían en la formación integral.

Un tutor de resiliencia no “es”, sino que “está”. Está y por eso la persona que vive una adversidad puede encontrarlo. De alguna forma, se posibilita la relación, hay una predisposición por su parte. Eso es lo que hace posible que pueda darse una relación que ayude a reconstruir esa confianza, que generalmente se resiente o incluso se pierde frente a un acontecimiento traumático. Porque si algo ha quedado claro, es que la recuperación es complicada en el

aislamiento. Por eso sólo puede ocurrir en el marco de una relación, en el encuentro con el otro (Rubio, 2015).

La escuela es un lugar en el que se convive a diario y durante muchas horas y desempeña básicamente una función formativa. Además, es un espacio de promoción de nuestra propia cultura y en ella se asume y se reproduce determinado modelo social. Es, por tanto, sin duda, un lugar para enseñar y aprender a convivir, porque convivir es vivir con los demás, es desarrollar nuestra competencia social y ciudadana, que se potencia y fortalece con la adquisición de competencias socio-emocionales y competencias comunicativas.

Sin duda, estamos haciendo una apuesta decidida por conferir el protagonismo y la importancia que merece esta tarea de socializar a los individuos e impulsar la formación de los alumnos en aquellos principios, valores, actitudes y comportamientos que garantizan la consolidación de una cultura de paz y no violencia. Tratamos de ser resilientes, pero no puede serlo uno solo. La resiliencia, como coinciden todos sus estudiosos, se construye en interacción con el entorno y con el medio social. El campo educativo, hoy día, está aprendiendo a ser resiliente, repensando el concepto y los objetivos de la educación desde esta perspectiva, reflexionando acerca de cómo la escuela puede ser una institución constructora de resiliencia, trabajando con las fortalezas más que con las debilidades y contagiando una mirada esperanzadora. En este nuevo escenario educativo, esta tarea va más allá, adquiere una dimensión global cuyo producto final no puede ser otro que la generación de una verdadera escuela de la convivencia; una escuela en la que toda la comunidad educativa se implique, desde el compromiso social, en el desarrollo de las competencias básicas, fundamentales en la formación de las ciudadanas y los ciudadanos del siglo XXI.

Se trata, en definitiva, de una visión holística del aprendizaje de la convivencia que impulsa la cultura del diálogo y su fuerza resolutiva ante la discrepancia y que nos enseña a tener las competencias necesarias para entre todos construir una convivencia sana y positiva.

En el ideario del colegio Santa María de Montesclaros, tiene como objetivo fundamental dar una formación integral, armónica y coherente a sus alumnos, basada en el humanismo cristiano. La educación de los alumnos tiene como fines, la formación de una personalidad equilibrada que capacite para la vida social y familiar, la apertura a los valores espirituales y trascendentales, la formación de una conciencia moral, la inserción libre y responsable en la sociedad, la educación de las virtudes básicas de una buena convivencia como, respeto a las ideas ajenas, espíritu de servicio y de trabajo, compañerismo; el interés práctico por la promoción de la justicia y de la igualdad social, la valoración específica de la cultura, desarrollo de la creatividad, educación estética y artística.

El pluralismo ideológico, que de tan diversas maneras se manifiestan en nuestros tiempos, obliga al Colegio a una definición de sí mismo en el sentido de manifestarse plenamente adherido a la Iglesia Católica. Por tanto, se considera necesario e imprescindible la formación religiosa de los alumnos. Para ello proporcionan los conocimientos básicos de la Doctrina Católica, según los niveles, y se requiere de los alumnos una actitud de disponibilidad y respeto a estas enseñanzas.

El colegio da especial importancia a la formación personal del alumno, concibiéndola como el desarrollo armónico de todas sus facultades intelectuales, volitivas, corporales, artísticas y sociales. La formación va dirigida a, desarrollar el poder creativo del alumno y la capacidad de asimilación mediante una educación personalizada y activa, desarrollar armónicamente la

inteligencia del alumno, capacitarle para expresarse e intercomunicarse y adquirir su equilibrio afectivo, educar en el dominio de la voluntad en el cumplimiento del deber.

Para que el colegio pueda conseguir todos los objetivos anteriormente mencionados, es indispensable la colaboración de los padres, como principales educadores de sus hijos.

Y como finalidades educativas se pueden mencionar que el colegio es un centro de promoción cultural y social del entorno en el que el niño y adolescente vive, por esto el clima comunitario reproduce, en lo posible, el ambiente íntimo y acogedor de la familia; el centro promueve la responsabilidad personal y colectiva. Se promociona el respeto a los derechos humanos desde su concepción hasta su muerte. Promueve y fomenta la participación de todos, según las propias posibilidades y competencias, para el enriquecimiento común. Otra de las finalidades es formar la conciencia del niño y adolescente para que pueda juzgar rectamente y no quedar sometido a las posibles influencias negativas del ambiente. También se pretende, propiciar que cada alumno, como sujeto singular e irrepetible, alcance su perfección humana, cristiana e intelectual. Pretende que el alumno llegue a ser dueño de sí mismo, libre y responsable, facilitándole los medios necesarios para el desarrollo de su personalidad. Desarrollar progresivamente un sano sentido crítico de los alumnos respecto a la realidad social, cultural y científica. Preparar a los alumnos para hacer uso de la tecnología que caracteriza a los nuevos medios de comunicación, como un recurso más al servicio de la formación personal y de la construcción de la sociedad.

El proyecto educativo del colegio concretiza una metodología didáctica, abierta y flexible, en fidelidad a los principios pedagógicos fundamentales y a su constante actualización; fomentando la educación personalizada que implica el respeto a las peculiaridades de cada

educando en su ritmo de maduración. Somos conscientes de que el educando es el principal protagonista de su propio crecimiento como persona.

La educación cambia al individuo, lo forma, lo nutre, le da conocimientos, habilidades, conductas y actitudes. La familia y la escuela, por tanto, son clave para que la persona logre bienestar en su vida. Es decir, que lo aprendido en ambos contextos le provea emociones positivas, compromiso, sentido de vida, logro y relaciones provechosas. La resiliencia y la vulnerabilidad son constructos complejos por la subjetividad que implica que cada persona le otorgue un significado diferente a una experiencia determinada, ya sea de vulnerabilidad o de bienestar (Benítez y Martínez, 2018).

Los autores como, Benítez y Martínez (2018) también afirman la importancia de ciertos factores formativos en el desarrollo de cada individuo, como una buena estimulación intelectual, social y afectiva, ya que esto puede conformar un pilar sólido al momento de afrontar situaciones de vulnerabilidad. La resiliencia permite transitar un sendero encaminado a la promoción de factores resilientes a nivel personal y social, con el objetivo de desarrollar estrategias de afrontamiento a situaciones de vulnerabilidad.

Es relevante también la importancia de dirigirse a los estudiantes a través de identificar los aspectos positivos que poseen y que éstos sean reforzados, ya que es una oportunidad para favorecer su desarrollo integral, puesto que al descalificarlos por su nivel económico, dificultades específicas, enfermedades o bien por pertenecer a familias disfuncionales (características encontradas en los estudiantes resilientes), se da pie a etiquetar a los jóvenes por las particularidades que los rodean y caer en actitudes sobreprotectoras que, lejos de ayudarlos a crecer, los invalidan como personas. Por la diversidad de situaciones vulnerables que se pueden

encontrar en una institución educativa, la adversidad puede tomar infinitas caras y esto hace complejo identificarlas, de ahí la importancia que tiene aprender a escuchar a los estudiantes. Tomar este sendero implica persistencia, esfuerzo, disposición y colaboración para resaltar el potencial de las personas, de tal manera que se transforme una cultura escolar centrada en la propagación de soluciones remediales para situaciones vulnerables, en una cultura escolar enfocada en acciones de prevención para el desarrollo de oportunidades que fortalezcan las capacidades de resiliencia dirigidas a enriquecer el desarrollo humano de las personas que integran la comunidad educativa (Benítez y Martínez, 2018). En 2014 se publicó el Informe de Desarrollo Humano que resalta la importancia de promover la resiliencia para una mejor calidad de vida, enfatiza la importancia de reforzar las oportunidades, ampliar la acción humana y promover las competencias sociales (PNUD, 2014).

Y es que finalmente todos aspiramos a estar donde queremos estar, con quien queremos estar y haciendo lo que queremos hacer, y todo esto significa bienestar y felicidad plena, momentos de felicidad que suceden en nuestra convivencia con los demás y con nosotros mismos (Pereira, 2013).

## Capítulo II

### 2. Técnicas e Instrumentos

#### 2.01. Enfoque y Modelo de Investigación.

Investigación cuantitativa descriptiva, es decir, únicamente se pretendía medir o recoger información de manera independiente sobre los conceptos y/o variables a las que se refieren, así que, su objetivo no es indagar cómo se relacionan éstas. Con un diseño no experimental de tipo transversal, ya que no manipula variables deliberadamente y se recolectaron los datos en un único momento.

#### 2.02. Técnicas.

##### *Técnica de Muestreo.*

Sabiendo que las técnicas de muestreo son un conjunto de técnicas estadísticas que estudian la forma de seleccionar una muestra representativa de la población. La técnica a utilizar para este estudio fue de muestreo probabilístico, el cual se define como aquel en que todos los individuos de la población tienen una probabilidad de entrar a formar parte de la muestra, normalmente equiprobable, es decir, con la misma probabilidad, y se utilizará la técnica aleatoria simple.

##### *Técnica de Recolección de Datos.*

La recolección de datos se realizó a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, la aplicación, debido a la situación que se vive por la pandemia de COVID-19 se realizó a través de una plataforma virtual y fue de manera individual. De igual forma al inicio se explicó el propósito de la misma y se dieron las instrucciones, para posteriormente aclarar las dudas.

### *Técnica de Análisis de Datos.*

Para mayor facilidad del análisis de los datos se realizó primero una organización de datos a través de una matriz de tabulación hecha en Excel, la cual fue guardada en un archivo con todos los datos recopilados. Y seguidamente se analizaron con la Escala de Resiliencia, la cual tiene como posibles alternativas obtener un nivel bajo, medio, medio alto o alto, según la cifra obtenida por la fórmula de calificación.

### **2.03. Instrumentos.**

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

La Escala de Resiliencia tiene como factores:

- Competencia personal.
- Aceptación de uno mismo y de la vida.

La Escala de Resiliencia tiene como componentes:

- Confianza en sí mismo: habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades.
- Ecuanimidad: denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.

- Perseverancia: persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.
- Satisfacción personal: comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.
- Sentirse bien solo: nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.

**Tabla 1**

*Relación de ítems por cada componente de la Escala de Resiliencia (Wagnild y Young)*

<b>Componentes</b>	<b>Ítems</b>
Satisfacción personal	16, 21, 22, 25
Ecuanimidad	7, 8, 11, 12
Sentirse bien sólo	5, 3, 19
Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24
Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23

La confiabilidad en la prueba piloto fue calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89. Los estudios citados por Wagnild y Young dieron un promedio de confiabilidad de 0.84. Además, con el método test re-test la confiabilidad fue evaluada por los autores en un estudio longitudinal donde se obtuvieron correlaciones de 0.67 a 0.84. Y la validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la Escala de Resiliencia con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia.

Debido a la pandemia COVID-19 que actualmente se vive los instrumentos previamente seleccionados tuvieron que ser modificados, por lo que la Escala de Resiliencia se trasladó a una plataforma virtual en la cual los participantes pudieran responder de la misma manera como si fuera presencial. El instrumento que se utilizó fue Google Forms, el cual es una aplicación

de google drive, en la cual se pueden realizar formularios y encuestas para adquirir estadísticas sobre la opinión de un grupo de personas, está da la opción de hacerlo tipo escala, así que sin modificar la esencia de la Escala de Resiliencia se trasladó la información a un google forms, tomando en cuenta también la confidencialidad y el resguardo de cada una de las escalas.

#### 2.04. Operacionalización de Objetivos, Categorías/Variables.

**Tabla 2**

*Operacionalización*

<b>Objetivos</b>	<b>Definición conceptual</b> (categoría/variables)	<b>Definición operacional</b> (categoría/variable)	<b>Técnicas / instrumentos</b>
Identificar el nivel de resiliencia que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.	Resiliencia: 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. Los individuos resilientes tienen confianza en sí mismos y conocen sus propias fortalezas y limitaciones.  Adolescencia: La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y	Nivel de resiliencia: La suma total de los 25 ítems que contiene la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.  Adolescencia: edades comprendidas entre 15 a 18 años.	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

	se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001); a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea.		
Determinar el nivel de “confianza en sí mismo” que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.	Confianza en sí mismo: habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades.	Escala de relación entra cada ítem y factor, según la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.
Establecer el nivel de “ecuanimidad” que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.	Ecuanimidad: denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.	Escala de relación entra cada ítem y factor, según la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.
Indicar el nivel de “perseverancia” que tienen los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.	Perseverancia: persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.	Escala de relación entra cada ítem y factor, según la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.
Obtener el nivel de “satisfacción personal” que tienen	Satisfacción personal: comprender el	Escala de relación entra cada ítem y factor, según la	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

<p>los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.</p>	<p>significado de la vida y cómo se contribuye a esta.</p>	<p>Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.</p>	
<p>Mostrar el nivel de “sentirse bien sólo” los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020.</p>	<p>Sentirse bien sólo: nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.</p>	<p>Escala de relación entre cada ítem y factor, según la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.</p>	<p>Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.</p>

## Capítulo III

### 3. Presentación, Interpretación y Análisis de los resultados

#### 3.01. Características del Lugar y de la Muestra.

##### 3.01.01. *Características del Lugar*

El colegio privado ubicado en San Cristóbal, Mixco, tiene como objetivo fundamental dar una formación general, armónica y coherente a sus alumnos, basada en el humanismo cristiano. El contenido ideológico del Centro se inspira en las normas definidas por el “Magisterio de la Iglesia Católica”.

La educación de los alumnos tiene como fines: la formación de una personalidad equilibrada que capacite para la vida familiar y social, la apertura a los valores espirituales y trascendentales, la formación de una conciencia moral, la inserción libre y responsable en la sociedad, la educación de las virtudes básicas de la convivencia como, respeto a las ideas ajenas, espíritu de servicio y de trabajo, compañerismo, etc., el interés práctico por la promoción de la justicia y de la igualdad social, la valoración específica de la cultura, desarrollo de la creatividad y educación estética y artística.

El pluralismo ideológico, que de tan diversas maneras se manifiesta en estos tiempos, obliga al Colegio a una definición de sí mismo en el sentido de manifestarse plenamente adherido a la Iglesia Católica. Por tanto, consideramos necesaria e imprescindible la formación religiosa de nuestros alumnos. Para ello se le proporcionan los conocimientos básicos de la Doctrina Católica, según los niveles, y se requiere de los alumnos una actitud de disponibilidad y respeto a estas enseñanzas.

La formación de los alumnos se concreta en planes y métodos fijados por la Dirección del Centro, de acuerdo con los fines establecidos.

El Colegio da especial importancia a la Formación Personal del Alumno, concibiéndola como el desarrollo armónico de todas sus facultades intelectuales, volitivas, corporales, artísticas y sociales.

La formación va dirigida a: desarrollar el poder creativo del alumno y la capacidad de asimilación mediante una educación personalizada y activa, desarrollar armónicamente la inteligencia del alumno, capacitarle para expresarse e intercomunicarse y adquirir su equilibrio afectivo, educar en el dominio de la voluntad en el cumplimiento del deber.

Las enseñanzas que se imparten en este Centro Educativo, se acomodan a los planes de estudio acordados por el Ministerio de Educación y al Proyecto Curricular del Centro. La programación de las clases, actividades complementarias y la selección de material didáctico, corren a cargo del centro.

Para que el Colegio pueda cumplir todos los objetivos que se propone, es indispensable la colaboración de los padres, principales educadores de sus hijos. Para ello el Colegio fomenta el contacto entre padres y educadores, a través de informes y entrevistas personales. Solicitar el ingreso del hijo supone el compromiso de colaborar en los objetivos del ideario y participar en las actividades organizadas por el Colegio.

La obra educativa no concluye cuando termina el ciclo escolar, sino que se propone continuar durante toda la vida, desarrollando las relaciones de amistad que se han establecido.

### 3.01.02. *Características de la Muestra*

Se trabajó con población estudiantil de dicha institución educativa. Un total de 56 adolescentes entre sexo masculino y femenino, comprendidos entre las edades de quince a

dieciocho años, guatemaltecos, hablantes del idioma español y algunos del inglés también, la mayoría de ellos integrantes de una familia nuclear en donde uno o ambos padres trabajan.

Estos adolescentes cursan la etapa escolar de diversificado, algunos bachillerato en ciencias y letras, otros bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación y otros con orientación en diseño gráfico. Todos en una etapa de la vida donde deben tomar decisiones lo más acertadas posible, a pesar de cualquier adversidad personal, familiar o respecto a su entorno social, que puedan estar viviendo, ya que deben tomar la decisión de qué carrera universitaria estudiar, buscar un trabajo o no para mantener su carrera y así ayudar un poco a sus familias económicamente, entre otras.

Todos de familias católicas, en su mayoría practicantes, educados en valores cristianos y formados bajo una vida cristiana y sacramental.

### **3.02. Presentación e Interpretación de Resultados.**

En el siguiente apartado se presentan los resultados con sus respectivas interpretaciones, basados tanto en el objetivo general como en los objetivos específicos de dicha investigación. Y se evaluó y analizó en base a la escala.

**Tabla 3.** *Escala niveles de resiliencia*

<b>NIVELES</b>	<b>RANGO</b>
Bajo	25-75
Medio	76-125
Alto	126-175

**Tabla 4.** *Escala para componentes: Satisfacción personal y ecuanimidad*

<b>NIVELES</b>	<b>RANGO</b>
Bajo	1-9
Medio	10-19

Alto	20-28
------	-------

**Tabla 5.** *Escala para componentes: Sentirse bien sólo*

NIVELES	RANGO
Bajo	1-7
Medio	8-14
Alto	15-21

**Tabla 6.** *Escala para componentes: Confianza en sí mismo y perseverancia*

NIVELES	RANGO
Bajo	1-16
Medio	17-33
Alto	34-49

**Tabla 7.** *Clasificación del nivel de resiliencia*

SUJETO NO.	PUNTEO TOTAL	NIVEL SEGÚN ESCALA
1	126	Alto
2	141	Alto
3	138	Alto
4	113	Medio
5	130	Alto
6	124	Medio
7	106	Medio
8	125	Medio
9	115	Medio
10	132	Alto
11	131	Alto
12	168	Alto
13	149	Alto
14	138	Alto
15	129	Alto
16	123	Medio
17	134	Alto
18	142	Alto
19	148	Alto

20	122	Medio
21	124	Medio
22	154	Alto
23	115	Medio
24	141	Alto
25	148	Alto
26	122	Medio
27	137	Alto
28	120	Medio
29	119	Medio
30	126	Alto
31	106	Medio
32	141	Alto
33	104	Medio
34	154	Alto
35	138	Alto
36	126	Alto
37	131	Alto
38	115	Medio
39	129	Alto
40	161	Alto
41	123	Medio
42	123	Medio
43	130	Alto
44	114	Medio
45	146	Alto
46	103	Medio
47	103	Medio
48	103	Medio
49	167	Alto
50	128	Alto
51	114	Medio
52	129	Alto
53	149	Alto
54	163	Alto
55	130	Alto
56	128	Alto

En la tabla anterior se describe el nivel de resiliencia de cada uno de los participantes. En la misma se evidencia que 34 de los participantes obtuvieron un valor ligado a un nivel alto de resiliencia, 22 con un valor ligado a un nivel medio. Ningún participante obtuvo valores ligados a un nivel de resiliencia bajo.

**Gráfica 1.** Prevalencia del nivel de resiliencia en la población de estudio



En la gráfica anterior se presenta el porcentaje de población que corresponde a cada nivel de resiliencia según la escala. Se puede deducir que ninguno de los sujetos obtuvo un nivel bajo de resiliencia, sin embargo un 39% de la población tiene un nivel medio de resiliencia y el 61% tiene un nivel alto.

**Tabla 8.** Análisis descriptivo del componente: Satisfacción personal

SUJETO NO.	PUNTUACIÓN	NIVELES SEGÚN ESCALA
1	20	Alto
2	25	Alto
3	20	Alto
4	20	Alto
5	14	Medio
6	18	Medio

7	16	Medio
8	23	Alto
9	17	Medio
10	20	Alto
11	23	Alto
12	26	Alto
13	25	Alto
14	23	Alto
15	22	Alto
16	23	Alto
17	25	Alto
18	20	Alto
19	26	Alto
20	20	Alto
21	19	Medio
22	26	Alto
23	15	Medio
24	25	Alto
25	25	Alto
26	21	Alto
27	24	Alto
28	22	Alto
29	18	Medio
30	24	Alto
31	15	Medio
32	28	Alto
33	22	Alto
34	27	Alto
35	26	Alto
36	25	Alto
37	19	Medio
38	17	Medio
39	23	Alto
40	27	Alto
41	23	Alto
42	22	Alto
43	18	Medio
44	18	Medio
45	21	Alto

46	16	Medio
47	16	Medio
48	16	Medio
49	28	Alto
50	23	Alto
51	22	Alto
52	20	Alto
53	22	Alto
54	26	Alto
55	22	Alto
56	23	Alto

<b>MEDIA</b>	21.60714286
<b>MEDIANA</b>	22
<b>MODA</b>	23

En la tabla anterior se presenta la puntuación de cada participante para el componente de satisfacción personal. Teniendo en cuenta que el valor más alto posible es de 28, la moda obtenida es 23. De los participantes, 41 corresponden a un nivel alto y 15 a un nivel medio. Ninguno obtuvo un valor ligado a un nivel bajo.

**Tabla 9.** *Análisis descriptivo del componente: Ecuanimidad*

SUJETO NO.	PUNTUACIÓN	NIVEL SEGÚN ESCALA
1	17	Medio
2	17	Medio
3	20	Alto
4	20	Alto
5	20	Alto
6	17	Medio
7	18	Medio
8	17	Medio
9	16	Medio
10	19	Medio
11	17	Medio
12	27	Alto
13	20	Alto

14	22	Alto
15	19	Medio
16	17	Medio
17	22	Alto
18	18	Medio
19	25	Alto
20	16	Medio
21	19	Medio
22	21	Alto
23	18	Medio
24	18	Medio
25	25	Alto
26	19	Medio
27	19	Medio
28	12	Medio
29	23	Alto
30	17	Medio
31	18	Medio
32	15	Medio
33	23	Alto
34	26	Alto
35	19	Medio
36	25	Alto
37	16	Medio
38	16	Medio
39	18	Medio
40	26	Alto
41	17	Medio
42	24	Alto
43	16	Medio
44	16	Medio
45	24	Alto
46	15	Medio
47	15	Medio
48	15	Medio
49	26	Alto
50	17	Medio
51	14	Medio
52	18	Medio

53	22	Alto
54	25	Alto
55	18	Medio
56	17	Medio

<b>MEDIA</b>	19.21428571
<b>MEDIANA</b>	18
<b>MODA</b>	17

Para el componente de ecuanimidad, tomando en cuenta que el valor máximo posible a obtener es de 28, la moda obtenida fue de 17 puntos. 20 de los participantes se ubican en un nivel alto, 36 a un nivel medio y ninguno a un nivel bajo.

**Tabla 10.** *Análisis descriptivo del componente: Sentirse bien sólo*

<b>SUJETO NO.</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>NIVELES SEGÚN ESCALA</b>
1	14	Medio
2	18	Alto
3	17	Alto
4	13	Medio
5	19	Alto
6	19	Alto
7	19	Alto
8	15	Alto
9	21	Alto
10	17	Alto
11	18	Alto
12	19	Alto
13	17	Alto
14	17	Alto
15	15	Alto
16	17	Alto
17	13	Medio
18	16	Alto
19	18	Alto
20	15	Alto
21	17	Alto

22	21	Alto
23	8	Medio
24	17	Alto
25	17	Alto
26	15	Alto
27	17	Alto
28	16	Alto
29	17	Alto
30	14	Medio
31	12	Medio
32	21	Alto
33	15	Alto
34	18	Alto
35	15	Alto
36	17	Alto
37	17	Alto
38	21	Alto
39	16	Alto
40	18	Alto
41	17	Alto
42	13	Medio
43	21	Alto
44	16	Alto
45	17	Alto
46	12	Medio
47	12	Medio
48	12	Medio
49	20	Alto
50	16	Alto
51	16	Alto
52	15	Alto
53	19	Alto
54	17	Alto
55	13	Medio
56	16	Alto

<b>MEDIA</b>	16.39285714
<b>MEDIANA</b>	17
<b>MODA</b>	17

En la tabla anterior se presenta la puntuación de cada participante para el componente de sentirse bien sólo. Teniendo en cuenta que el valor más alto posible es de 21, la moda es decir, el punteo que más se repite, es de 17. De los participantes, 45 se ubican en un nivel alto y 11 en un nivel medio. Ningún participantes obtuvo valor ligado a nivel bajo.

**Tabla 11.** *Análisis descriptivo del componente: Confianza en sí mismo*

SUJETO NO.	PUNTUACIÓN	NIVEL SEGÚN ESCALA
1	37	Alto
2	42	Alto
3	43	Alto
4	31	Medio
5	40	Alto
6	32	Medio
7	24	Medio
8	42	Alto
9	32	Medio
10	40	Alto
11	36	Alto
12	48	Alto
13	46	Alto
14	38	Alto
15	33	Medio
16	30	Medio
17	39	Alto
18	43	Alto
19	37	Alto
20	32	Medio
21	38	Alto
22	43	Alto
23	33	Medio
24	42	Alto
25	39	Alto
26	32	Medio
27	42	Alto
28	30	Medio
29	34	Alto

30	37	Alto
31	28	Medio
32	36	Alto
33	22	Medio
34	43	Alto
35	39	Alto
36	36	Alto
37	38	Alto
38	32	Medio
39	38	Alto
40	43	Alto
41	30	Medio
42	31	Medio
43	38	Alto
44	33	Medio
45	43	Alto
46	29	Medio
47	29	Medio
48	29	Medio
49	44	Alto
50	34	Alto
51	37	Alto
52	34	Alto
53	42	Alto
54	48	Alto
55	41	Alto
56	34	Alto

<b>MEDIA</b>	36.53571429
<b>MEDIANA</b>	37
<b>MODA</b>	43

En la tabla 7 se presentan los puntos obtenidos en el componente de confianza en sí mismo. Tomando en cuenta que el valor más alto posible es de 49, la moda obtenida, es decir el valor con mayor frecuencia es 43. Ningún participante obtuvo un valor ligado al nivel bajo. Para el nivel medio hay 19 participantes y nivel alto 37.

**Tabla 12.** *Análisis descriptivo del componente: Perseverancia*

<b>SUJETO NO.</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>NIVEL SEGÚN ESCALA</b>
1	34	Alto
2	38	Alto
3	38	Alto
4	29	Medio
5	37	Alto
6	38	Alto
7	29	Medio
8	30	Medio
9	29	Medio
10	36	Alto
11	37	Alto
12	48	Alto
13	41	Alto
14	38	Alto
15	40	Alto
16	36	Alto
17	35	Alto
18	45	Alto
19	40	Alto
20	34	Alto
21	31	Medio
22	43	Alto
23	41	Alto
24	39	Alto
25	42	Alto
26	35	Alto
27	35	Alto
28	40	Alto
29	27	Medio
30	34	Alto
31	33	Medio
32	41	Alto
33	22	Medio
34	40	Alto
35	39	Alto
36	23	Medio
37	42	Alto

38	29	Medio
39	34	Alto
40	40	Alto
41	36	Alto
42	33	Medio
43	37	Alto
44	31	Medio
45	41	Alto
46	31	Medio
47	31	Medio
48	31	Medio
49	49	Alto
50	38	Alto
51	28	Medio
52	37	Alto
53	44	Alto
54	47	Alto
55	36	Alto
56	38	Alto

<b>MEDIA</b>	36.25
<b>MEDIANA</b>	37
<b>MODA</b>	38

En la tabla anterior se presentan los puntos para el componente de perseverancia es decir, el deseo de logro a pesar de la adversidad. El punto máximo para este componente es 49. Y la moda obtenida es 38.

### **3.03.Análisis General.**

Los objetivos de este trabajo de investigación fueron determinar el nivel de resiliencia que los adolescentes presentan, y el nivel de cada uno de los componentes de la resiliencia. Como sabemos en la etapa de la adolescencia el ser humano se enfrenta a cambios, retos y obstáculos, los cuales pueden provocar un desequilibrio emocional y a nivel general, los adolescentes se enfrentan a muchas dificultades que deberán resolver con los recursos que han

ido adquiriendo a lo largo de su vida. Es por ello que el nivel de resiliencia con el que cuentan los ayudará a afrontar de manera exitosa las adversidades que se le presente, y esta investigación se centra en identificar esos niveles, para así identificar qué componentes reforzar para mejorar las capacidades resilientes.

De acuerdo a los resultados obtenidos y planteados en el punto anterior, vemos que en la gráfica 1, el 61% de los adolescentes presenta un nivel alto de resiliencia y el 39% presenta un nivel medio, lo cual evidencia el desarrollo de capacidades resiliente, y nos permite argumentar que el 100% de los adolescentes poseen habilidades para superar la adversidad.

Sin embargo vemos que cuando se trata de los componentes de la resiliencia, aunque ninguno está en un rango de nivel bajo, si existen porcentajes más bajos. Como para el componente de la ecuanimidad, el cual se refiere a mantener el control de las actitudes frente a las experiencias de la vida, tomar las cosas con calma y no dejarse llevar por los impulsos, la mayoría de los adolescentes tienen un nivel medio, el cual sería importante reforzarlo.

Para el resto de los componentes, confianza en sí mismos, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien sólo, la mayoría de los adolescentes tienen un nivel alto superando el 65%. Y esto refleja que los adolescentes son capaces de creer en sí mismos, en lo que pueden lograr y en sus habilidades; también que pueden ser capaces y constantes a pesar de los problemas, ser auto disciplinados y mantener el deseo de lograr las metas; así mismo reflejan que están felices y satisfechos con la vida, aunque en ocasiones tengan que enfrentarse a diversos problemas, porque lo ven como retos por superar, y así mismo se superan a sí mismos; y finalmente reflejan la capacidad de sentirse bien cuando están solos.

## Capítulo IV

### 4. Conclusiones y Recomendaciones

#### 4.01. Conclusiones.

Se identificó que el 61% de los adolescentes que tienen de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020 tienen un nivel alto de resiliencia y el 39% de los adolescentes tienen un nivel medio de resiliencia. Ninguno posee un nivel bajo.

Se determinó que el 66% de los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020, tienen un nivel alto del componente “confianza en sí mismo” y el 34% tiene un nivel medio.

Se establece que el 36% de los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020, tienen un nivel alto del componente “ecuanimidad” y el 64% tiene un nivel medio.

El 71% de los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020, tienen un nivel alto del componente “perseverancia” y el 29% tiene un nivel medio.

Se obtuvo que el 73% de los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020, tienen un nivel alto del componente “satisfacción personal” y el 27% tenga un nivel medio.

El 80% de los adolescentes de 15 a 18 años de edad que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros en San Cristóbal, Mixco, durante el año 2020, tienen un nivel alto del componente “sentirse bien sólo” y el 20% tiene un nivel medio.

Ninguno de los adolescentes presenta nivel bajo en alguno de los componentes de la resiliencia, así mismo se puede ver reflejado en que ninguno presenta nivel bajo en el nivel de resiliencia.

#### **4.02. Recomendaciones.**

En general, como anteriormente se describe, la mayoría de los adolescentes que tienen de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros, durante el año 2020, tienen un nivel alto de resiliencia, sin embargo existe un porcentaje (39%) que tiene un nivel medio, por lo que se les recomienda: establecer más relaciones interpersonales que provean apoyo al momento de enfrentarse a las adversidades; ser positivo, pues es importante ver el futuro con optimismo y confiar en que a pesar de los problemas siempre se puede salir adelante; ser realista pero al mismo tiempo flexible, pues ser capaz de ver una situación tal cual es y aceptarla es muy importante, pero igualmente adaptarse y entender que el cambio forma parte de la vida; plantearse metas, planes, objetivos, actuar y trabajar por llevarlos a cabo; y desarrollar la inteligencia emocional, conocer las propias emociones, entendiendo lo que se siente, identificando cuando autocontrolarse, para evitar actuar por impulso, y así aprender a sentir de manera coherente con lo que pueda estar ocurriendo.

La mayoría de los adolescentes que tienen de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros, durante el año 2020, tienen un nivel alto de la confianza en sí mismo, sin embargo existe un porcentaje (34%) que tiene un nivel medio, por lo que se

recomienda: vivir las situaciones de manera positiva, aunque se esté atravesando por situaciones difíciles centrar la atención a las soluciones y cambios positivos; estar preparado, sea cual sea el objetivo estar bien preparado y sentir que se domina el tema y/o la situación, sin duda aumenta la autoconfianza; tener presente los logros, visualizar el progreso que se ha tenido puede ayudar a la automotivación en momentos complicados; actuar, llevar a la acción lo que se quiere, si no se actúa se pierde el cien por ciento de las oportunidades para lograr lo que se desea; y aceptar los fracasos, ver los éxitos como la suma de los fracasos también puede ayudar a ganar autoconfianza.

En relación al nivel del componente de ecuanimidad, se estableció que la mayoría de los adolescentes que tienen de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros, durante el año 2020, obtuvieron un nivel medio y sólo el 36% un nivel alto, por lo que se recomienda: vivir en el aquí y ahora, vivir el presente, no juzgar lo que sucedió en el pasado ni anticiparse al futuro; accionar y no reaccionar, tendemos a reaccionar de forma automática y excesiva ante todo lo que acontece, comenzar a observar sin juicio lo que sucede dentro y fuera de ti y escoger cada una de tus acciones te llevará a un equilibrio emocional; cambio constante, ser consciente y estar abierto a las situaciones negativas y positivas, pues todo pasa y todo cambia.

La mayoría de los adolescentes que tienen de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros, durante el año 2020, tienen un nivel alto en perseverancia, sin embargo existe un porcentaje (29%) que tiene un nivel medio, por lo que se recomienda: conocerse a sí mismo, si conoces tus valores, fortalezas y motivaciones será más sencillo saber cómo afrontar los retos; mantener el objetivo a la vista, aunque actuamos en pro de nuestros objetivos, donde nos apoyamos día a día para llegar a ellos es en nuestros pensamientos

dominantes; ve un paso adelante, pregúntate que habilidades, conocimientos y experiencias necesitas para estar preparado y anticipar; y pensar en que “todo irá bien”, mantener una actitud optimista mejorará el desempeño en cualquier tarea y la hará un poco más reconfortante.

La mayoría de los adolescentes que tienen de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros, durante el año 2020, tienen un nivel alto de satisfacción personal, sin embargo existe un porcentaje (27%) que tiene un nivel medio, por lo que se recomienda: adquirir un propio sistema de creencias, con esto, lo que se logra es simplemente entender y aplicar el hecho de que la satisfacción personal no sólo la da las cosas materiales, sino también los valores y la información que se lleva en el interior; llevar a cabo tus pasiones, sueños y deseos, no hay presiones para seguir el camino que todos siguen, sino que tienes el poder de diseñar tu propio camino de la forma que lo desees; plenitud, enfocarte en buscar tu plenitud total para estar en el punto más alto de satisfacción personal y bienestar, entender qué es lo que desees y cómo lo puedes lograr de la forma más óptima; y hacer las cosas por sí mismo, enfocarte en buscar tu plenitud total para estar en el punto más alto de satisfacción personal y bienestar.

En relación al nivel del componente de sentirse bien sólo, se estableció que la mayoría de los adolescentes que tienen de 15 a 18 años de edad, que asisten al Colegio Santa María de Montesclaros, durante el año 2020, obtuvieron un nivel alto y sólo el 20% un nivel medio, por lo que se recomienda: atribuir lo que sucede a ti mismo, sea positivo o negativo todo lo que te ocurre es en consecuencia a tus decisiones y acciones, cuando el mérito sea para ti acéptalo; lleva a cabo momentos de soledad, en donde compartas el tiempo contigo mismo y reflexiones acerca de lo que has logrado y cómo vas con tus objetivos, cómo te sientes y qué estás haciendo por eso.

## Referencias

- Andrade, P., Betancourt, D., Vallejo, A., Segura, B., y Rojas, R.M. (2012). Prácticas parentales y sintomatología depresiva en adolescentes. *Salud Mental*, 35(1), 29-36.
- Barrero Plazas, Á. M. Riaño Ospina, K. T. y Rincón Rojas, L. P. (2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127.  
Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uscg/126253?page=3>.
- Benítez Corona, L. y Martínez Rodríguez, R. D. C. (2018). Resiliencia en la educación superior: el cambio de mirada para transformar escenarios de vulnerabilidad escolar. Ciudad de México, Newton Edición y Tecnología Educativa. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uscg/131918?page=75>.
- Callabed, J. (2006). El adolescente, hoy. Zaragoza: Certeza.
- Cantoral Gonzales, C. E., y Medina, L. J. G. (2020). El impacto del tipo de familia en los niveles de resiliencia de los adolescentes de Lima y Huanta. *Avances En Psicología*, 28(1), 73–81. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2113>
- Cardozo, G., y Alderete, A.M. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología desde el Caribe*, 23(1), 148-182.
- Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer (1997). *Estado de arte en la resiliencia*.  
Recuperado de <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20libro.pdf>
- CEPAL y UNICEF (2007). *Maternidad adolescente en América Latina y el Caribe: Tendencias, problemas y desafíos*. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/35990-maternidad-adolescente-america-latina-caribe-tendencias-problemas-desafios>

- Faur, P. (2019). *Psiconeurobiología de la resiliencia: una nueva forma de pensar la condición humana*. Editorial Gedisa. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uscg/127788?page=57>
- Fiorentino, M.T. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15 (1), 95 – 113.
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., y Días, P. C. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Salud y drogas*, 16(1), 59-68.
- García Vesga, M. C., y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
- Gaxiola, J. C., Frías, A. M., Hurtado, M. F., Salcido, L. C., y Figueroa, M. (2011). Validación del inventario de resiliencia (IRES) en una población del noroeste de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 73-83.
- Gaxiola, J., González, S., y Gaxiola, E. (2013). Autorregulación, resiliencia y metas educativas: Variables protectoras del rendimiento académico de bachilleres. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 241-252.
- González Arratia L.F., N.I., Valdez Medina, J.L., Zavala Borja, Y.C. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 13(1), 41-52.
- González Arratia López Fuentes, N. I. (2016). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes: cómo desarrollarse en tiempos de crisis*. México, D.F, Ediciones y Gráficos Eón. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uscg/120299?page=21>.

- Grotberg, H. (2003). Resiliencia para hoy: ganar fuerza desde la adversidad. Estados Unidos: *Greenwood Publishing Group*.
- Hein, A., Barrientos, G. (2004). Comportamientos de riesgo autorreportados y factores asociados. *Fundación Paz Ciudadana*.
- Hernández, T., Del Olmo, N. (2014). Factores de riesgo y protección/resiliencia en el acoso escolar adolescente. *Revista Internacional de Sociología*, 72(3) 583-608. Recuperado de <http://revintsociologia.revistas.es/index.php/revintsociologia/article/view/597/620>
- 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.
- Luthar, S, Cichetti, D. y Becker, B. (2000). *El constructo de resiliencia: una evaluación crítica y pautas para el trabajo futuro*. doi: 10.1111 / 1467-8624.00164
- Maddaleno, M., Morello, P., y Infante Espínola, F. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. *Salud Pública de México*, 45(1), 132-139.
- Marina, J.A. (2001). Profesores para un mundo ultramoderno. <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/682/triburev.html>
- Masten, A.S., Best, K.M y Garmezy, N. (1990). Resiliencia y desarrollo: aportes del estudio de niños que superan la adversidad. *Desarrollo y Psicopatología*, 2(4), 425- 444.
- Masten., A. S., Tellegen (2012). La resiliencia en la psicopatología del desarrollo: aportes del estudio longitudinal de competencias del Proyecto. *Desarrollo y Psicopatología*, (24), 345-361. doi: 10.1017/S095457941200003X

- Masten, A. (2018). Teoría e investigación de la resiliencia sobre niños y familias: pasado, presente y promesa. *Journal of Family Theory and Review*, *10*(1), 12-31.
- Noriega Aguilar, G., Angulo Arjona, B., y Angulo Noriega, G. (2016). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. doi: <https://doi.org/10.19136/pd.a0n58.1199>
- Omar, A. G., Paris, L., Uribe, H., Silva, S. H. A. d., y Souza, M. A. d. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología en Estudio*, *16*(2), 269-277.
- Ortigosa, J. M., Quiles, M. J., & Méndez, F. X. (2003). Manual de psicología de la salud con niños, adolescentes y familia. Madrid: Pirámide.
- Papalia, D., Wendkos Olds, S. y Duskin Feldman, R., 2009. *Psicología Del Desarrollo*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill Interamericana.
- Pereira, R. (2013). Adolescentes en el siglo XXI: entre impotencia, resiliencia y poder. Madrid, España: Ediciones Morata, S. L. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uscg/51825?page=84>.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2014). *Sostener el Progreso Humano*. <https://www.undp.org/es/publicaciones/informe-sobre-desarrollo-humano-2014>
- Ramognini, M (2008). Arte y resiliencia en niños en situación de riesgo psicosocial. Buenos Aires: Fundación Casa Rafael. Recuperado de [http://www.casarafoel.org.ar/wp-content/uploads/2012/09/Arte\\_y\\_Resilencia.pdf](http://www.casarafoel.org.ar/wp-content/uploads/2012/09/Arte_y_Resilencia.pdf)
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.).
- Restrepo, C., Alpi, S. V., y Quiceno, J. M. (2011). Resiliencia y depresión: un estudio exploratorio desde la calidad de vida en la adolescencia. *Suma Psicológica*, *18*(2), 1–18.

- Rodríguez Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., y Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60–69.
- Rubio, J. L. (2015). Tutores de resiliencia: dame un punto de apoyo y moveré mi mundo. Barcelona, España. Editorial Gedisa. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uscg/61162?page=77>.
- Vanistendael, S., Vilar Martín, J., Pont, E. (2009). Reflexiones entorno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*. (3), 93 – 103.
- Vera, B., Carbelo, B., Vecina, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 40 – 49.
- Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, 12(3), 283 - 299.

Anexos

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNIL Y YOUNG

No.	ITEMS	En desacuerdo				De acuerdo			
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Es importante para mí mantenerme interesado de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Puedo estar sólo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Soy amigo de mí mismo.	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.	1	2	3	4	5	6	7	
11	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 las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	
14	Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	
15	Me mantengo interesado 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 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 no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7	

# ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNIL Y YOUNG – ACOPLADA A GOOGLE FORMS

2/2/2021

REGISTRO - NIVELES DE RESILIENCIA

## REGISTRO - NIVELES DE RESILIENCIA

El siguiente cuestionario tiene como única finalidad la obtención de datos. Serán utilizados en el Proyecto de Graduación titulado "Niveles de Resiliencia en Adolescentes de 15 a 18 años que asisten a un colegio privado en San Cristóbal, Mixco" para obtener el título de Licenciatura en Psicología. La información es completamente anónima y de uso específico para dicho proyecto de investigación.

**\*Obligatorio**

### Sección sin título

#### 1. Sexo \*

Marca solo un óvalo.

Masculino

Femenino

#### 2. Edad \*

Marca solo un óvalo.

15 años

16 años

17 años

18 años

#### Instrucciones

A continuación encontrarás una serie de enunciados en los cuales debes marcar una opción del 1 al 7, donde cada número corresponde a las siguientes afirmaciones:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = Muy en desacuerdo

3 = En desacuerdo

4 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

5 = De acuerdo

6 = Muy de acuerdo

7 = Totalmente de acuerdo

REGISTRO - NIVELES DE RESILIENCIA

\*

1 = Totalmente en desacuerdo · 2 = Muy en desacuerdo · 3 = En desacuerdo · 4 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo · 5 = De acuerdo · 6 = Muy de acuerdo · 7 = Totalmente de acuerdo

Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando planeo algo, lo realizo.	<input type="radio"/>						
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	<input type="radio"/>						
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	<input type="radio"/>						
4. Es importante para mí mantenerme interesado de las cosas.	<input type="radio"/>						
5. Puedo estar sólo si tengo que hacerlo.	<input type="radio"/>						

REGISTRO - NIVELES DE RESILIENCIA

\*

1 = Totalmente en desacuerdo · 2 = Muy en desacuerdo · 3 = En desacuerdo · 4 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo · 5 = De acuerdo · 6 = Muy de acuerdo · 7 = Totalmente de acuerdo

Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	<input type="radio"/>						
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	<input type="radio"/>						
8. Soy amigo de mí mismo.	<input type="radio"/>						
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	<input type="radio"/>						
10. Soy decidido.	<input type="radio"/>						

REGISTRO - NIVELES DE RESILIENCIA

\*

1 = Totalmente en desacuerdo · 2 = Muy en desacuerdo · 3 = En desacuerdo · 4 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo · 5 = De acuerdo · 6 = Muy de acuerdo · 7 = Totalmente de acuerdo

Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	<input type="radio"/>						
12. Tomo las cosas una por una.	<input type="radio"/>						
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	<input type="radio"/>						
14. Tengo autodisciplina.	<input type="radio"/>						
15. Me mantengo interesado en las cosas.	<input type="radio"/>						

REGISTRO - NIVELES DE RESILIENCIA

\*

1 = Totalmente en desacuerdo · 2 = Muy en desacuerdo · 3 = En desacuerdo · 4 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo · 5 = De acuerdo · 6 = Muy de acuerdo · 7 = Totalmente de acuerdo

Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	<input type="radio"/>						
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	<input type="radio"/>						
18. En una emergencia, soy una persona en quien se puede confiar.	<input type="radio"/>						
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	<input type="radio"/>						
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	<input type="radio"/>						

REGISTRO - NIVELES DE RESILIENCIA

\*

1 = Totalmente en desacuerdo · 2 = Muy en desacuerdo · 3 = En desacuerdo · 4 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo · 5 = De acuerdo · 6 = Muy de acuerdo · 7 = Totalmente de acuerdo

Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	<input type="radio"/>						
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	<input type="radio"/>						
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	<input type="radio"/>						
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	<input type="radio"/>						
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.	<input type="radio"/>						