

Criterios de los estudiantes de bachillerato sobre su nivel de resiliencia y la actividad escolar

Criteria of high school students about their level of resilience and school activity

Sandra Angélica Uribe-Limón

✉ sandra.a.uribelimon@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0006-5489-6932>

Universidad Organismo Mundial de Investigación, Centro de Investigación, México.

Resumen

Los estudiantes de bachillerato necesitan desarrollar habilidades de resiliencia que les permitan un locus de control interno sólido, habilidades socioemocionales, capacidades para tomar decisiones correctas y afrontar diferentes situaciones que se les presenten en su vida. El objetivo de esta investigación fue analizar el nivel de resiliencia de los estudiantes de bachillerato del Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No 56 “Ricardo Pérez Magón”. Se trabajó con un grupo del cuarto semestre de nivel medio superior, de agosto del 2021 hasta febrero del 2023. Se utilizaron el cuestionario y una escala de Likert para la recogida de información en torno a las situaciones que afectan su actitud, relaciones interpersonales y su nivel de resiliencia; se realizaron 27 actividades para propiciar el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes. Los resultados se analizaron con enfoque cuantitativo y se expresan a partir del análisis porcentual.

Palabras clave: adolescencia, aprendizaje, resiliencia

Abstract

High school students, adolescents aged 15 to 19, need to develop resilience skills that allow them a solid internal locus of control, social-emotional skills and the ability to make correct decisions and face different situations that arise in their lives. The objective of this research was to analyze the level of resilience of high school students in Center for Industrial and Services Technological Studies No 56 “Ricardo Pérez Magón”. The research was carried out

with a group of students from the fourth semester of high school, from August 2021 to February 2023. The questionnaire and a Likert scale were used to collect information about the situations that affect your attitude and interpersonal relationships and your level of resilience; 27 activities were carried out to promote the development of resilience in students. The results were analyzed with a quantitative approach and are expressed based on percentage analysis.

Keywords: adolescence, learning, resilience

Introducción

El destacado pedagogo y psicólogo Granville Stanley Hall fue quien por primera vez utilizó el término adolescencia en 1904, al referirse al período comprendido entre la infancia y la etapa adulta de la vida de los seres humanos (Hall, 1905). Hall afirmaba que la adolescencia es muy importante porque representa un segundo nacimiento del hombre; aunque este importante autor es considerado uno de los más destacados psicólogos del siglo XX, su opinión respecto a separar a los alumnos según su sexo para favorecer su aprendizaje, a juicio de la autora, no resulta adecuado ya que la socialización es un proceso fundamental en la vida de todo ser humano, como seres biopsicosociales, además, el aprendizaje no está relacionado con una educación exclusiva para hombres o mujeres.

En la actualidad resulta fundamental que los adolescentes desarrollen habilidades para ser resilientes frente a las diversas circunstancias que se les presenten y para afrontar de una forma asertiva los retos y situaciones que vendrán en su vida adulta. Si los estudiantes del nivel bachillerato, etapa en la que son adolescentes, aprenden a ser resilientes, su aprendizaje y las relaciones interpersonales con sus compañeros y con el resto de las personas, serán mejores y les traerán consecuencias positivas a largo plazo.

Enfrentar diversas dificultades provoca que los estudiantes disminuyan su rendimiento académico y muestren una actitud hostil y poco colaborativa dentro del entorno escolar. Es por ello indispensable que aprendan a ser resilientes para afrontar de una manera asertiva todas estas dificultades.

Las principales problemáticas a las que se enfrentan los estudiantes en la actualidad son:

la violencia intrafamiliar, las carencias económicas dentro del entorno familiar, el *bullying*, las relaciones interpersonales violentas con sus compañeros y con su pareja y las innegables consecuencias de la pandemia de COVID-19 (decesos de familiares, contagios en sus familias, disminución del ingreso familiar, pues muchos padres de familia se dedican a actividades de comercio informal que disminuyeron notablemente durante la pandemia).

Se realizó una investigación descriptiva y transversal en un grupo de 34 estudiantes de nivel bachillerato, cuarto semestre del Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No 56 “Ricardo Pérez Magón”, durante el período de agosto del 2021 a febrero del 2023. Se utilizó el cuestionario para la recogida de información. Los resultados se analizaron con enfoque cuantitativo y se expresan a partir del análisis porcentual. La investigación se realizó en tres fases:

1. Identificación de las situaciones que les resultan difíciles a los adolescentes y afectan su actitud y relaciones interpersonales. Para conocer estas situaciones se aplicó un cuestionario en el que los estudiantes eligieron entre una serie de diez situaciones, las que con mayor frecuencia les suceden y consideran un factor que afecta su rendimiento académico y les impiden concentrarse en sus estudios. También se aplicó un cuestionario para identificar el grado de resiliencia de los estudiantes.
2. Durante un período de catorce meses se realizaron actividades para propiciar el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes. Las actividades realizadas fueron tomadas del “Manual de actividades que propicien la resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social”, del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019). También se solicitó a los estudiantes que escribieran en un diario las situaciones que les causaran algún tipo de miedo, incertidumbre o enojo y la forma en la que resolvieron dichas situaciones, con el propósito de que aprendieran a identificar sus emociones y a actuar con resiliencia.
3. Con posterioridad se aplicó nuevamente el cuestionario a los estudiantes con el propósito de identificar si su nivel de resiliencia se incrementó; además se observó su comportamiento en el aula para identificar si la relación con sus pares y con el personal del centro educativo mejoró.

El objetivo del artículo es analizar el nivel de resiliencia de los estudiantes del Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No 56 “Ricardo Pérez Magón”.

Desarrollo

Referentes teóricos para el estudio de la resiliencia

Joseph Knobel Freud asegura que los adolescentes viven muchos cambios en esta etapa de su vida, lo que les hace sentir miedo, rabia y dolor que se proyectan hacia el exterior a través de su pensamiento. Según lo anterior, los adolescentes tienen un comportamiento intempestivo, en ocasiones agresivo, que denota carencia de inteligencia emocional y los hace actuar sin pensar en las consecuencias de sus actos (Freud, 2020).

Los adolescentes suelen magnificar sus problemas y esto puede provocar que la forma de afrontarlos sea negativa, por ejemplo, mediante el uso de sustancias adictivas, estableciendo relaciones de codependencia, manifestando actitudes hostiles hacia los demás. De ello pueden derivarse situaciones complejas como el embarazo a temprana edad, el abandono de los estudios e incluso, del hogar familiar.

Es importante que los adolescentes sientan el apoyo de su familia cuando se sienten abatidos, para sobreponerse con mayor facilidad y rapidez, asumir los eventos que originaron esa situación como experiencias y no como lastres que les impidan continuar con su vida. En el marco de las ciencias sociales, a finales de los años 70 del siglo XX, se produjo una discusión en relación con un nuevo concepto: el concepto de resiliencia. Primeramente, apareció asociado a la psicopatología, a partir del estudio de niños en situación de desventaja social, pero con mecanismos psicológicos adecuados para alcanzar calidad de vida. Actualmente se emplea en la psicología, la salud, la sociología, el derecho, entre otras disciplinas.

Werner (2000) desarrolló estudios sobre resiliencia; luego en la década de los 80, se incrementó el interés por estudiar a personas que, a pesar de tener condiciones adversas, desarrollaban esa competencia para enfrentarlas. A esas personas se les empezó a llamar resilientes. La importancia que le concede Werner a esta categoría, es que a partir de su conocimiento, se pueden establecer estrategias de intervención, disminuyendo situaciones de estrés, aumentando o reforzando elementos protectores para las condiciones adversas, creando redes de apoyo, mejorando las relaciones interpersonales y la comunicación, entre otras.

Otro investigador dedicado al estudio de este concepto fue Rutter (2003), quien destacó que la fuente de la investigación acerca de la resiliencia se enmarca en tres aspectos: marcadas diferencias que se manifiestan al estudiar poblaciones de alto riesgo, observaciones de las diferentes actitudes de las personas ante la vida y diferencias en el temperamento. De las investigaciones de Ruter, se infiere la interacción que se manifiesta entre el individuo y su contexto, así como el carácter activo de la psiquis para enfrentar los diferentes acontecimientos desfavorables. Es decir, que las historias de vida de las personas nos cuentan la manera en que asumen los eventos que se les presentan.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos, que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural (Zuloaga, 2020). De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre estos y su medio.

González-Arratia, et al. (2009), le han dado valor a la relación entre las propiedades internas de la persona y su contexto familiar, social y cultural que facilitan superar el riesgo y la adversidad de forma positiva. Se ha considerado que el ser resiliente permite al individuo alcanzar el equilibrio que da como resultado un estado de tranquilidad (González-Arratia y Valdez, 2011, 2013).

Por otra parte, Rutter (2023) preponderó la negociación que las personas hacen frente a las situaciones de riesgo; bajo esta perspectiva, la atención la concentró en los mecanismos y no en los llamados factores protectores, por supuesto, sin minimizarlos. Su análisis, con el que coincidimos, está en el plano de la necesidad de identificar ambos (situaciones de riesgo y factores protectores) en contextos concretos y analizar cómo operan.

Es decir, que no son caracteres permanentes, son procesos que se relacionan con momentos claves en las historias de vida de las personas. La resiliencia, por tanto, se presenta como un cambio de paradigma, resalta las fortalezas presentes en los seres humanos; más que hacer énfasis en las condiciones de inseguridad para la salud física y mental de las personas, se centra en los mecanismos que viabilizan un desarrollo más sano y positivo.

Investigadores mexicanos hicieron un estudio en adolescentes y los resultados, obtenidos a través de un análisis de ecuaciones estructurales, señalan que las habilidades de adaptabilidad, así como el optimismo y el autoconcepto, favorecen la competencia personal, mientras que las competencias interpersonales y la capacidad para generar emociones positivas sociales, están asociadas a la resiliencia (Ruvalcaba, et al., 2019).

El Dr. Boris Cyrulnik, a quien se le considera como el padre de la resiliencia, afirma que las tres condiciones que favorecen la resiliencia en una persona son: la recuperación, las relaciones y la cultura (Cyrulnik, 2001). A partir de lo anterior se considera que a los estudiantes de nivel bachillerato les resulta complicado recuperarse rápidamente de las adversidades, no cuentan con el apoyo emocional necesario para sobreponerse a ellas. Respecto a las relaciones en su entorno familiar, manifiestan que tampoco les resulta fácil hablar acerca de aquello que les produce miedo, estrés, trauma o tristeza; no tienen la confianza suficiente para hablarlo con sus padres o con algún miembro de su familia, por lo que en algunos casos lo hablan con sus amigos o a su pareja, quienes no cuentan con la capacidad, ni la experiencia para ayudarlos a enfrentar las situaciones adversas.

Acerca de la tercera condición, que es la cultura, desafortunadamente no están acostumbrados a externar sus sentimientos, ni saben identificarlos por lo que tampoco es sencillo para ellos expresar lo que en realidad sienten. Dentro de su contexto existe el estereotipo de que los hombres deben ser fuertes, no deben sentirse tristes o abatidos, pero dicha fortaleza en realidad no existe, solo aparentan una supuesta felicidad, cuando en realidad no saben cómo sobreponerse a las adversidades que los aquejan.

Las investigaciones sobre la resiliencia en el campo de las ciencias de la educación tienen mucha actualidad. Son frecuentes los estudios que buscan determinar el nivel de resiliencia en poblaciones adolescentes (Dueñas, et al. 2019; Flores y Cortés, 2021; Quinto, 2022). Entre ellos se identifican algunas aristas como los que estudian la resiliencia asociada a la inteligencia emocional (Idárraga y Ramírez, 2021), al componente afectivo en el rendimiento académico (Coque y Ponce, 2021; Rivera, et al. 2021; Morgan, 2021) y desde la perspectiva de los contextos de vulnerabilidad social y conflictos armados (Moreno, et al. 2019; Sibalde, et al. 2020), entre otros.

La importancia de las investigaciones sobre la resiliencia en los adolescentes, desde la perspectiva de las ciencias de la educación, se reconoce en que si el adolescente ha sido preparado para desarrollar resiliencia, cuando pase por un acontecimiento adverso, podrá afrontarlo, resistir y continuar con su proyecto de vida (Del Rocío, et al. 2022).

Entre los factores que fortalecen la resiliencia están “el apoyo de los familiares, amigos, profesores, aspectos culturales y religiosos y los factores de riesgo son la violencia, la drogadicción, la falta de seguridad y apoyo institucional precario” (Sibalde, 2019, p. 583).

Rivera, et al. (2021), en un estudio sobre los niveles de resiliencia emocional para mejorar el aprendizaje virtual en actividades académicas de formación profesional de pregrado, plantean que:

Los factores protectores como la familia y la educación logran que se superen las adversidades y se avance en el proceso de aprendizaje no solo de conocimientos sino también en el desarrollo del factor individual como ser humano que está dispuesto a enfrentar y superar los obstáculos convirtiéndose en un ser social productivo. (p. 127)

Ángeles y Manrique (2021) se refieren a la importancia de reconocer que en la etapa de la adolescencia, la resiliencia está en proceso de formación, para así apoyar a los adolescentes en el desarrollo de las habilidades para enfrentar situaciones adversas y alcanzar la felicidad a lo largo de su vida. En coincidencia, Estrada (2020), plantea que los adolescentes:

Se caracterizan porque han desarrollado parcialmente aquellas capacidades necesarias para superar dificultades y adaptarse a situaciones riesgosas por las que atraviesan, por ello, es necesario afianzarlas debido a que la adolescencia es una etapa donde son altamente vulnerables a recurrir a vicios y adicciones de no saber afrontarlas. (p.33)

De acuerdo con Moreno, et al. (2019), la resiliencia “está sujeta a ciertas cualidades, virtudes y recursos internos del sujeto que le permiten asumir cambios y afrontamientos de situaciones críticas de una manera exitosa” (p. 59). Argumentan que “estos recursos son propios del ser humano, innatos a su naturaleza, pero requieren una particular influencia del medio para su

efectivo desarrollo” (p. 59).

Lo anterior remite a considerar el papel fundamental del adulto, ya sea en la familia o en la escuela; se suscribe que “los adultos deben estar atentos a las necesidades de niños y adolescentes, y mostrar su apoyo y empatía, para favorecer en ellos la seguridad y confianza en sí mismos” (Moreno, et al. 2019, p. 63).

Desde el punto de vista que asocia el estudio de la resiliencia con el rendimiento académico, se coincide con Coque y Ponce (2019) en cuanto a que los factores actitudinales se vinculan al logro de metas personales, de interés, deseo, necesidad y voluntad y sirven como estímulo para lograr objetivos propuestos; en ocasiones, el adolescente tiene que enfrentar responsabilidades como trabajar y estudiar al mismo tiempo o asumir el rol de padres de familia, que afectan el aspecto motivacional del aprendizaje.

Para Morgan (2021), el rendimiento académico es el resultado de una serie de variables ambientales y personales que pueden afectar si un estudiante finalmente tiene un promedio alto o no, por eso se aboga por “la promoción de actitudes favorables frente al aprendizaje como el compromiso, la motivación extrínseca e intrínseca y la existencia de altas expectativas de los docentes frente al desempeño de sus alumnos” (Dueñas, et al., 2019, p. 87). Desde esa perspectiva, el desarrollo de actitudes resilientes en los estudiantes se convierte en un factor de éxito en el proceso educativo.

Es evidente que los adolescentes tendrán que enfrentarse a diversas problemáticas a lo largo de la vida, la diferencia entre salir adelante de éstas o no, es la forma en que se afrontan tales circunstancias, por eso al desarrollar habilidades de resiliencia, los adolescentes son capaces de reaccionar asertivamente y su nivel de autoconocimiento y autoestima se incrementará.

Se aviene a las motivaciones de esta investigación un criterio considerado relevante acerca de que “la resiliencia no es congénita ni se adquiere de forma natural durante el desarrollo de una persona, es una interrelación entre la persona y el entorno en que se desenvuelve” (Ramírez, 2021, p.46). Es decir, se trata de un aspecto educable en la personalidad de los estudiantes, en lo que los docentes y las familias pueden coordinar sus perspectivas y estrategias, con ajuste a las características del contexto en que se desarrollan los adolescentes.

Resultados del estudio sobre resiliencia en los estudiantes del Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No 56 “Ricardo Pérez Magón”

Se aplicó un cuestionario acerca de diez posibles situaciones que los estudiantes pudieran presentar y que según su criterio, afectan su actitud de forma negativa, como violencia, muertes, no aceptación, entre otros. Se incluyó un apartado para que los estudiantes pudieran plantear algún otro problema no incluido en el cuestionario.

Cuatro estudiantes manifestaron laborar y no tener tiempo para estudiar, ni realizar tareas por lo que esta situación afecta su rendimiento académico y la manera en que se relacionan con sus compañeros ya que no tienen oportunidad de colaborar en las actividades en equipo de manera activa. Dos alumnos manifestaron vivir lejos del centro educativo y lo consideraron como un factor que les afecta negativamente pues su actitud es desinteresada respecto a las actividades escolares y poco empática con sus compañeros. Dos alumnos dijeron que en ocasiones no asisten a clases por tener que cuidar a sus hermanos menores y consideraron que esta situación afecta su interrelación con sus compañeros ya que tienen poca convivencia con ellos.

La indecisión respecto a sus planes futuros y el desinterés de su familia respecto a ellos, fueron los factores que en primer y segundo lugar afectaron a un mayor número de estudiantes, al considerar su impacto negativo ya que se sienten disgustados y desorientados por no tener metas a mediano y largo plazo y sentirse excluidos del núcleo familiar.

El tercer factor de mayor impacto negativo, fue el relacionado con los problemas económicos en el entorno familiar, pues muchos de los proveedores económicos de las familias cuentan con trabajos informales y sus ingresos se vieron afectados significativamente durante la pandemia de COVID-19. Los estudiantes desean contribuir con el ingreso familiar y se sienten indecisos respecto a continuar con sus estudios de nivel superior por esta problemática.

El factor considerado de menor impacto fue el de la aceptación social; únicamente tres estudiantes consideraron que afecta su autoestima y sus relaciones con sus compañeros de clase.

Las 27 actividades realizadas fueron tomadas del “Manual de actividades que propicien

la resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social”, del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019). Entre ellas se realizaron cuatro talleres permanentes de arte, diálogos sobre la violencia, actividades para el manejo de las emociones negativas, clubes de lectura y construcción de “libros” sobre historias de vida, entre otras. También se solicitó a los alumnos que escribieran en un diario las situaciones que les causaran algún tipo de miedo, incertidumbre o enojo y la forma en la que resolvieron dichas situaciones, con el propósito de que aprendieran a identificar sus emociones y a actuar con resiliencia.

A continuación, se muestran los resultados del cuestionario aplicado después de la realización de las actividades para mejorar la resiliencia. Los estudiantes que manifestaron laborar en el primer cuestionario abandonaron sus actividades laborales formales ya que actualmente su prioridad es prepararse académicamente para presentar su examen de ingreso a nivel superior y para concluir satisfactoriamente su bachillerato. 15 estudiantes se encuentran realizando su servicio social, lo cual muestra su interés por obtener su título como técnicos.

Cuatro alumnos manifestaron vivir lejos del centro educativo por lo que les resulta complicado asistir regularmente a clases y realizar trabajos en equipo, eso interfiere en sus relaciones interpersonales, pero a pesar de ello, se muestran colaborativos y respetuosos en el aula.

El desinterés de la familia respecto a los adolescentes estudiados, continuó siendo el factor de mayor impacto en ellos e influye de forma negativa en su actitud al realizar las actividades cotidianas y al relacionarse con sus compañeros. Para ellos resulta muy importante el apoyo e interés de sus familiares hacia su persona, los estudiantes manifestaron que les es relevante sentirse valorados por su familia. Cabe señalar que la actitud negativa se refiere a desinterés al relacionarse con los demás en algunas ocasiones, pero mejoró notablemente el respeto hacia sus pares y hacia el personal de la institución educativa.

La indecisión respecto a sus planes futuros mostró un notable cambio: antes del desarrollo de las actividades 34 alumnos consideraron que esto afectaba su comportamiento y les generaba una gran preocupación e incertidumbre y cinco manifestaron no sentirse afectados. Al aplicar el cuestionario luego del desarrollo de las actividades, únicamente dos dijeron sentirse afectados por esta situación; 32 manifestaron que ya tienen claro lo que desean hacer al terminar el

bachillerato, se plantean metas a corto, mediano y largo plazo (por ejemplo, el interés por obtener su certificado de bachillerato y su título como técnicos), expresaron el deseo de iniciar una carrera universitaria teniendo claro qué carrera es la que desean estudiar y en qué institución educativa, elementos que revelan la disminución de la incertidumbre respecto a su vida futura.

El tercer factor de mayor impacto negativo de nuevo, fue lo relacionado con los problemas económicos en el entorno familiar; en el primer cuestionario 30 estudiantes mostraban preocupación en este aspecto y en el segundo la cifra se redujo a 10 debido a que paulatinamente su situación económica se ha estabilizado y al hecho de que algunos estudiantes laboran de manera informal en su tiempo libre y contribuyen al ingreso familiar.

El factor considerado de menor impacto respecto a la forma en que actúan y se relacionan con sus semejantes dentro de la escuela, nuevamente fue el de la aceptación social, debido a que la forma de resolver conflictos e interacción en el aula mejoró notablemente y los adolescentes se sienten aceptados dentro del grupo y dentro de su entorno. Únicamente un estudiante indicó que este factor le afecta. Los estudiantes mostraron una mayor colaboración en la realización de actividades académicas en equipo y el respeto hacia sus compañeros como hacia los docentes y personal administrativo y de apoyo de la escuela, mostró una notable mejoría según la perspectiva de las personas mencionadas.

Para determinar el nivel de resiliencia de los estudiantes se aplicó la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1988), adaptando la escala de Likert para determinar el nivel de acuerdo o desacuerdo de los estudiantes respecto a los criterios a evaluar. Dicha escala fue aplicada al inicio de la investigación y después de haber realizado las actividades enfocadas en el incremento de la resiliencia de los estudiantes.

La primera escala se aplicó a 39 alumnos (Tabla 1) y la segunda a 34 alumnos (Tabla 2), la diferencia se debe a que cinco estudiantes no formaron parte del grupo al inicio del siguiente ciclo escolar.

Tabla 1

Resultados de la resiliencia de los estudiantes al inicio de la investigación

Criterios	TD	D	N	A	TD
1. Cuando planeo algo, lo realizo	6	10	5	4	14
2. Suelo organizarme de una u otra manera	3	9	5	9	13
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo(a) sin depender de los demás	0	2	4	13	20
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo	4	3	14	13	5
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)	0	18	10	6	5
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida	1	10	22	4	2
7. Generalmente me tomo las cosas con calma	3	4	25	5	2
8. Me siento bien conmigo mismo(a)	0	4	12	15	8
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	1	9	7	19	3
10. Soy decidido(a)	3	4	21	8	3
11. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas	3	4	10	14	8
12. Me tomo las cosas una por una	6	20	5	6	2
13. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	0	13	19	3	4
14. Soy autodisciplinado(a)	4	15	15	3	2
15. Mantengo interés por las cosas	7	15	14	2	1
16. Por lo general encuentro de qué reírme	1	5	6	17	10

Criterios	TD	D	N	A	TD
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	5	15	14	4	1
18. En alguna emergencia soy alguien que actúa asertivamente	1	2	20	15	2
19. Puedo percibir una situación desde varios puntos de vista	2	7	24	4	2
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	4	3	13	18	1
21. Mi vida tiene sentido	0	1	20	14	4
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control	23	7	5	3	1
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida	10	18	9	1	1
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	2	10	17	8	2
25. Acepto si hay personas a las que yo no les agrado	3	10	13	10	3

Totalmente en desacuerdo (TD), En desacuerdo (D), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (N), De acuerdo (A), y Totalmente de acuerdo (TA).

Tabla 2

Resultados de la resiliencia de los estudiantes al finalizar la investigación

Criterios	TD	D	N	A	TA
1. Cuando planeo algo lo realizo	0	0	2	14	18
2. Suelo organizarme de una u otra manera	0	1	2	8	23
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo(a) sin depender de los demás	0	0	0	4	30

Criterios	TD	D	N	A	TA
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo	0	0	1	13	20
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)	0	0	3	10	20
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida	0	0	1	2	31
7. Generalmente me tomo las cosas con calma	0	1	2	10	21
8. Me siento bien conmigo mismo(a)	0	0	1	3	30
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	0	0	1	5	28
10. Soy decidido(a)	0	1	2	5	26
11. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas	0	0	1	15	18
12. Me tomo las cosas una por una	0	1	1	4	28
13. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	0	0	2	14	18
14. Soy autodisciplinado(a)	0	0	1	3	30
15. Mantengo interés por las cosas	0	0	1	13	20
16. Por lo general encuentro de qué reírme	0	0	2	8	26
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	0	0	2	3	29
18. En alguna emergencia soy alguien que actúa asertivamente	0	0	1	6	27
19. Puedo percibir una situación desde varios puntos de vista	0	0	4	10	20

Criterios	TD	D	N	A	TA
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	0	0	0	8	26
21. Mi vida tiene sentido	0	0	2	6	26
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control	0	0	1	10	23
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida	0	0	1	4	29
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	0	0	2	10	22
25. Acepto si hay personas a las que yo no les agrado	0	0	4	8	22

Totalmente en desacuerdo (TD), En desacuerdo (D), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (N), De acuerdo (A), y Totalmente de acuerdo (TA).

Después de aplicadas las actividades, los estudiantes mejoraron la organización de sus actividades, empezaron a no depender de sus pares y del docente para realizar tareas y ejercicios, se empezaron a proponer metas que antes no tenían en mente, establecieron reuniones y encuentros dentro y fuera del centro para compartir dificultades y adversidades que enfrentan en familia y en el contexto escolar.

Las relaciones interpersonales en el grupo mejoraron considerablemente (Tabla 2). En el cuestionario, 30 de 34 estudiantes (88.24 %), respondieron que tienen mayor confianza en sí mismos, 31 (91.18 %) que están orgullosos de las metas que están logrando. La percepción de la investigadora como profesora del grupo, es que están más disciplinados, cuentan con mi apoyo y lo piden. Presentan características resilientes relativamente altas, son conscientes de que cuentan con personas que les apoyan cuando se sienten en peligro o enfermos y sus expectativas de futuro son buenas. Estos protectores externos les otorgan a 27 estudiantes del grupo (79.41 %), un nivel de resiliencia alto.

En cuanto a los factores internos que sirven de base como protectores, los estudiantes participantes en este estudio presentan un alto porcentaje de factores protectores internos, pese a que presentan dificultad a la hora de solucionar los conflictos. A modo de ejemplo se presentan algunos resultados en la Figura 1.

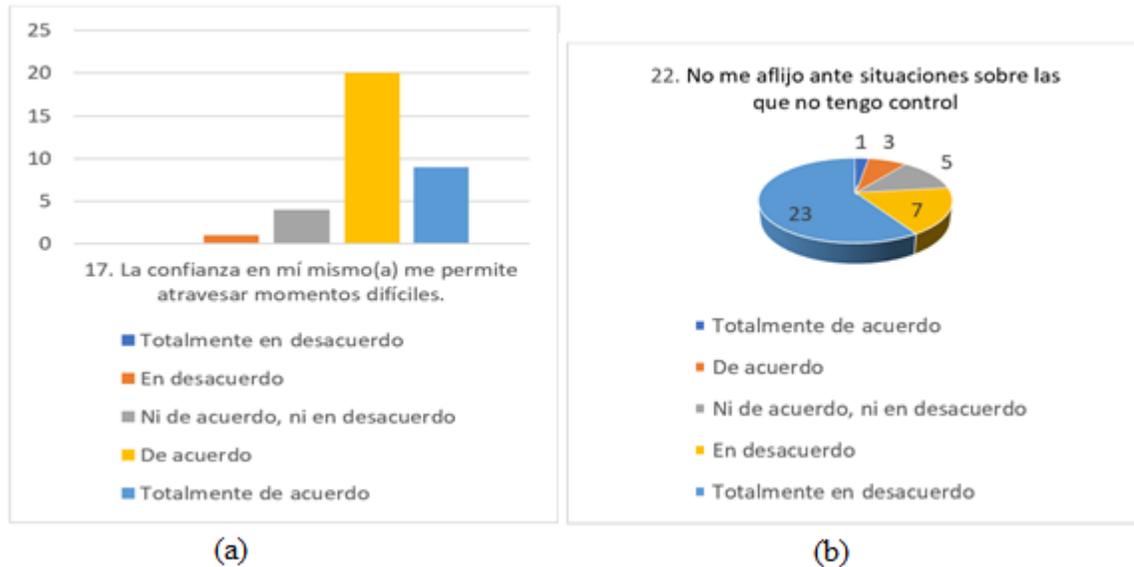


Figura 1

Resultados de algunos indicadores internos (a - nivel de confianza en sí mismos, b - sobrellevar situaciones sobre las que no se tiene control).

El análisis de la información recopilada ha sido objeto de reflexión crítica por parte de la investigadora (profesora del grupo investigado). Al inicio de la investigación los estudiantes desconocían el significado del concepto de resiliencia y brindaban poca importancia a la relación entre lo actitudinal y las relaciones personales. A lo largo de los catorce meses que duró la investigación, su actitud en el aula y la perspectiva respecto al futuro mejoraron notablemente. Los conflictos dentro del aula disminuyeron y la interrelación entre los estudiantes se incrementó, la comunicación también mejoró ya que lograron expresar asertivamente sus ideas, opiniones y sentimientos, además mostraron una mayor claridad acerca de lo que desean realizar al concluir sus estudios de nivel medio superior.

Cuando se realizaron las actividades del Manual de actividades para propiciar la resiliencia todos los estudiantes participaron activamente y posterior a ello se comportaron colaborativos

con sus compañeros, disminuyeron los conflictos tanto interpersonales como grupales en el aula; también el uso de palabras altisonantes y se logró una cohesión positiva entre el grupo.

Al dirigirse principalmente hacia sus compañeros lo realizaron con un lenguaje coloquial, pero de forma respetuosa; hoy en día comprenden que para pedir respeto, hay que respetar a los demás y que de la forma en la que solicitan algo a sus semejantes, dependerá la manera en que éstos respondan a su solicitud.

Los estudiantes mostraron interés por su futuro a corto plazo; tienen claro si desean continuar con sus estudios de nivel superior, qué carrera es la que desean estudiar. En algunos casos ya no desean seguir estudiando, pero tienen planes para integrarse al sector laboral.

Se encontró un alto nivel de esperanza, en cuanto a situaciones de vida futura, confianza de que las cosas pueden mejorar y de esta manera ser feliz y exitoso; una visión positiva del futuro personal; predisposición a la flexibilidad, características resilientes muy favorables en el comportamiento adolescente.

Aún quedan aspectos por trabajar como que en 13 estudiantes (38.24 %) se evidencian comportamientos de poco acompañamiento y soledad, al no sentir apoyo en las cosas cotidianas en la vida, no hay esmero por hacer cosas por los demás, así como niveles bajos en la construcción de relaciones estrechas. En general se evidencia poca competencia de liderazgo y no siempre saben reconocer oportunidades significativas para sus proyectos de vida, lo cual, en ocasiones está relacionado con la pérdida de confianza en su contexto social.

Conclusiones

El desarrollo de la resiliencia en los adolescentes resulta muy importante para que aprendan a enfrentar los conflictos de la vida diaria de forma asertiva y también para establecer relaciones de respeto, armonía, empatía y equidad con sus compañeros de clase, con los maestros y personal de la institución educativa, esto les servirá también para mejorar sus relaciones familiares e interpersonales tanto a corto como a largo plazo.

Se pudo comprobar que el nivel de resiliencia de los estudiantes se incrementó, su actitud fue empática, respetuosa y colaborativa, sus relaciones interpersonales con sus pares, con los docentes y con el resto del personal de la escuela mejoraron notablemente y disminuyeron los

conflictos dentro del centro educativo.

Sigue siendo de impacto negativo sobre los adolescentes, el desinterés de su familia respecto a su persona. En este sentido se sugiere realizar actividades escolares que involucren a los padres o tutores de los alumnos, así como conferencias para concientizarlos acerca de la importancia de mostrar interés por las actividades de sus hijos y por la mejora de la comunicación como un factor primordial para poder conocer lo que piensan, sienten y desean. Este tipo de actividades resultarían favorables tanto para los estudiantes como para su familia.

Referencias bibliográficas

- Ángeles-Donayre, M. y Manrique, C. (2021). La resiliencia como herramienta de cambio para alcanzar la felicidad en adolescentes de Lima Norte. *PsiqueMag*, 10(1), 90-97.
- Coque-Villegas, S. G. y Ponce-González, D. J. (2019). Factores actitudinales y de formación que impactan el desarrollo de proyectos software como modalidad de titulación. *Universidad y Sociedad*, 11(4), 400-408.
- Cyrulnik, B. (2001). Manifeste pour la résilience. *Spirale*, 18(2), 77-82.
- Del Rocío, P., Pérez Manosalvas, H. S. y Guevara Morillo, G. D. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *Revista Científica Uisrael*, 9(2), 23-38.
- Dueñas, X., Godoy, S., Duarte, J. y López, D. (2019). La resiliencia en el logro educativo de los estudiantes colombianos. *Revista Colombiana de Educación*, 76, 69-90.
- Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y Desarrollo*, 23(3), 27-35.
- Flores, M. M. y Cortés, M. L. (2021). Resiliencia: Factores Predictores en Adolescentes. *Acta de investigación psicológica*. 12(3), 116-128.
- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños. (2019). *El estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentación y nutrición: crecer bien en un mundo cambiante*. <https://www.unicef.org/media/63016/file/SOWC-2019.pdf>
- Freud, J. K. (2020). La importancia de la acreditación para la psicoterapia. *Revista de psicoterapia*, 31(116), 87-90.

- González-Arratia, N. I., Valdez, J. L., Oudhof, H. y González, S. (2009). Resiliencia y salud en niños y adolescentes. *Ciencia ergo sum*, 16(3), 247-253.
- González-Arratia, N.I. y Valdez, J.L. (2011). Resiliencia y personalidad en adultos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(4), 295-316.
- González-Arratia, N. I. y Valdez, J. L. (2013). Resiliencia: diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(1), 941-955.
- Hall, G.S. (1905) Adolescence. Its Psychology and its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education. *The School Review* (13)4, 352-354.
- Idárraga, L. M. y Ramírez, A. (2021). *Resiliencia y emociones positivas desde los fundamentos de la inteligencia emocional*. [Tesis de grado. Corporación Universitaria Minuto de Dios.].
- Morgan, J. (2021). El análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. *Revista Nacional de Administración*, 12(1), 49-60.
- Moreno, N. M., Fajardo, A. P., González, A. C., Coronado, A. E. y Ricarurte, J. A. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *RIP*, 21, 57-72.
- Rivera García, C., Cánepa, C., Guijarro, V., e Izurieta, M. (2021). Niveles de resiliencia emocional y el aprendizaje virtual, en los estudiantes de la carrera de turismo - UTB. *Conciencia Digital*, 4(4.2), 124-133.
- Rutter, M. (2003). Genetic influences on risk and protection: Implications for understanding resilience. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 489-509.
- Rutter, M. (2023). Resilience: Some conceptual considerations. *Social Work*, 122-127.
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Gallegos-Guajardo, J., y Bravo-Andrade, H. R. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 89-101.
- Sibalde, I. C., Sibalde M. A., da Silva A. D., Scorsolini-Comin, F., Brandão, W. y Leite, E.

- M. (2020). Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora. *Enfermería Global*, 59, 582-596.
- Wagnild, G.M., y Young, H.M. (1988). *Resilience Scale (RS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t07521-000>
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. *Handbook of early childhood intervention*, 2, 115-132.
- Zuloaga, M. L. (2020). Arte, creatividad y resiliencia: recursos frente a la pandemia. *Avances En Psicología*, 28(2), 191-204.