

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Conductas resilientes de los estudiantes como una mentalidad positiva
ante las adversidades.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Investigación y Gestión Educativa

Autor:

Antón Alarcón, Jeny Mabel

JUANJUI – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Conductas resilientes de los estudiantes como una mentalidad positiva
ante las adversidades.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido
y forma

Antón Alarcón, Jeny Mabel (Autor)

Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

JUANJUI – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Juanjuí, a los dieciocho días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. N°019 Maximiliano Corcos Barredo, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa, representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Mg. Blanca Barreto Escaroto (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Artaza Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Conductas resilientes de los estudiantes como una mentalidad positiva ante las adversidades", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Investigación y Gestión Educativa al señor Antón Alarcón, Jeny Mabel.

A las Diez horas Cinuenta minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon aprobado por unanimidad con el calificativo M.B. (15/17)

Por tanto, Antón Alarcón, Jeny Mabel, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional de Investigación y Gestión Educativa.

Siendo las once horas con veinte minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Mg. Blanca Barreto Escaroto
Secretaria del Jurado


Mg. Jorge Luis Artaza Salazar
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

*A Dios por su infinito amor,
bendiciones y guiar mis pasos a lo
largo de los años.*

*A mi fiel compañero Terry, quien me
ha alegrado la vida con su grata
compañía y, ha estado conmigo en
los malos y buenos momentos.*

INDICE

Dedicatoria	02
Índice	03
Resumen	04
Introducción	05
CAPITULO I: OBJETIVOS	08
1.1. Objetivo general	08
1.2. Objetivos específicos	08
CAPITULO II: LA RESILIENCIA	09
2.1. Definición de resiliencia	09
2.2. Características de las personas resilientes	10
2.2.1. ¿Cómo podemos ser más resilientes?	15
2.3. Los doce hábitos de las personas resilientes	15
2.4. Tipos de resiliencia	17
2.5. Ventajas y beneficios de la resiliencia	18
2.6. Importancia de las conductas resilientes en la superación de dificultades	19
CAPITULO III: APROXIMACIONES TEÓRICAS DE LA RESILIENCIA	20
3.1. La teoría psicoanalítica de la resiliencia	20
3.2. La teoría del desarrollo psicosocial de Grotberg	21
3.3. El modelo del desafío de Wolin y Wolin (1993)	22
3.4. El enfoque de riesgo y protección	23
CAPITULO IV: LA RESILIENCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES	25
4.1. La resiliencia en niños: Definiciones, factores, importancia y consejos para fomentarla en los niños.	25
4.1.1. Consejos para fomentar la resiliencia en niños	26
4.1.2. Importancia de la resiliencia en los niños	26
4.2. Las conductas resilientes en los adolescentes	27
4.3. Las conductas resilientes en la formación profesional	29
4.4. La resiliencia en el desarrollo profesional	30
CONCLUSIONES	32
REFERENCIAS	34

RESUMEN

Se entiende como resiliencia a la capacidad que poseen las personas para hacer frente y sobreponerse a situaciones adversas; así mismo las personas resilientes entienden la importancia de aprender de las dificultades, así como no rendirse ante ellas y saber que muchas veces las soluciones a estos problemas no están en nuestras manos, y es necesario acudir al apoyo de los demás.

La presente monografía tiene por finalidad ahondar en el conocimiento de la resiliencia, sus definiciones conceptuales, principales características y fortalezas de las personas resilientes, así mismo conocer según estudios realizados a nivel nacional las principales causas y motivaciones de las personas y estudiantes resilientes en la consecución de sus objetivos trazados.

Palabras claves: Resiliencia, dificultades y capacidad.

INTRODUCCIÓN

Las conductas resilientes son aquellos aspectos positivos que todos poseemos, pero que muchas veces no las conocemos o creemos no poseerlas porque sentimos que ante unas situaciones adversas nos derrumbamos y no sabemos cómo hacerle frente, la resiliencia no es un factor genético, es más bien una característica o virtud que pocos logran desarrollar en sus vidas.

La resiliencia de acuerdo con Linares (2014), es una capacidad que nos permite enfrentar la crisis o situaciones potencialmente traumáticas y salir fortalecidos de ellas. Esta, implica reestructura los recursos psicológicos que poseemos en función a las nuevas circunstancias y necesidades (p. 1). Las personas resilientes poseen una gran capacidad no solo de sobreponerse a las adversidades, sino también buscar las armas para poder hacer frente a ellas, así como tener claro que estas situaciones serán experiencias positivas, las cuales les ayudara a crecer y explotar sus máximas potencialidades.

En la experiencia profesional de la investigadora, se ha podido observar que algunas de las estudiantes, muestran conductas resilientes, ya que son estudiantes que provienen de hogares con familias disfuncionales, muchas de ellas son padre y madre de sus hijos, otras estudiantes pasan por situaciones complicadas con sus parejas, así mismo estudiantes que poseen ciertas dificultades físicas que no son impedimento para el logro de su objetivo que es concluir su carrera profesional; así mismo se tienen estudiantes que provienen de lugares alejados y estudiantes que tienen que trabajar y estudiar a la vez a fin de continuar y concluir sus estudios superiores, es justamente este grupo de estudiantes quienes en el desarrollo de las actividades académicas se muestran más predispuestas y responsables no solo con el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también con el cumplimiento de las actividades o tareas encomendadas.

En el ámbito nacional, se vienen realizando en los últimos años algunos estudios referidos a este tema, abordándolos desde los estudiantes de educación básica regular, así mismo en el ámbito regional no se han encontrado trabajos de investigaciones relacionados a la resiliencia, aun evidenciándose una gran inmigración interna de estudiantes que vienen de otros departamentos del país, los mismos que proceden de las regiones sierra y selva, los cuales muestran ciertas conductas resilientes al querer concluir sus estudios superiores con el fin de sacar adelante a sus familias, como son padres, hermanos, hijos, etc.

Algunos de los estudios realizados a nivel nacional son por ejemplo el de Peña (2009), quien desarrollo un estudio comparativo sobre los niveles de resiliencia de los estudiantes con edades comprendidas entre 9 a 11 años de edad, y que pertenecen a las regiones de Lima y Arequipa, algunos de los resultados obtenidos muestran que en cuanto a los factores fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales los estudiantes Arequipeños muestran un rango promedio de 332.14 puntos y los estudiantes Limeños 320.32 puntos, así mismo en cuanto al factor apoyo del entorno social los estudiantes Arequipeños obtuvieron un promedio de 219.45 puntos y los estudiantes Limeños 334.14 puntos, finalmente en cuanto a los factores habilidades para relacionarse con otros los promedios fueron de 332.18 puntos para los estudiantes Arequipeños y 320.27 puntos para los estudiantes Limeños. Los resultados obtenidos por la investigadora evidencian que en ambos grupos reflejan que la gran mayoría posee un nivel medio o alto de fuentes de resiliencia, podemos corroborar a partir de ello que en nuestro medio los niños poseen adecuados factores que fomenten la conducta resiliente frente a dificultades o tragedias, ello es un resultado esperanzador en nuestro medio, donde la inestabilidad económica y la deficiencia de servicios de salud y educación son factores de riesgo constantes para el desarrollo de nuestra población infantil.

Con este trabajo de investigación se pretende profundizar sobre las definiciones conceptuales de la resiliencia apoyándose en las diversas definiciones de teóricos e investigadores, que han podido ahondar con sus estudios las principales características de las personas resilientes.

El trabajo consta de cuatro capítulos, conclusiones y referencias bibliográficas.

En el **Capítulo I:** Se presentan las definiciones sobre la resiliencia, apoyándose en las concepciones de diversos autores que la han abordado previamente, así mismo las características, ventajas y hábitos de las personas resilientes.

En el **Capítulo II:** Se abordan las diferentes Teorías y corrientes que han tratado de explicar a fondo las conductas resilientes, así como los factores que ayudan a promoverlas, entre estas teorías se destacan la teoría psicoanalítica, la teoría del desarrollo psicosocial de Grotberg, el modelo de desafío de Wolin y Wolin, así como la teoría de riesgo y protección.

Así mismo en el **Capítulo III:** Se muestran los resultados obtenidos de algunos estudios que se han realizado en el ámbito internacional y nacional sobre las conductas resilientes de los estudiantes en educación básica regular, así como de educación superior. Estos resultados muestran que el tema de resiliencia es poco conocido a nivel nacional y que tanto los estudiantes como los docentes desconocen acerca de esta variable, es importante que este tema se conozca y se promueva tanto en los hogares como en los centros de educación superior ya que contribuye a la formación integral de las personas, por último se tratará de las ventajas e importancia de las conductas resilientes en la formación profesional, así como en el ejercicio de la carrera profesional.

Finalmente, se expresa el agradecimiento a los docentes de la Universidad Nacional de Tumbes, por los conocimientos inculcados durante las sesiones de la especialidad, y por formarnos en esta segunda especialidad en Investigación y Gestión Educativa.

CAPÍTULO I

OBJETIVOS

1.1 Objetivo general:

Describir e identificar las características relevantes que poseen las personas resilientes.

1.2. Objetivos específicos:

OE1: Describir las principales teorías existentes sobre las conductas resilientes.

OE2: Determinar las principales características que posee una persona resiliente.

OE3: Conocer los efectos que tiene las conductas resilientes en la formación de los estudiantes.

CAPÍTULO II

LA RESILIENCIA

El presente capítulo tiene el propósito de abordar algunas definiciones de conceptos sobre la resiliencia, se introduce una síntesis de las principales teorías, conceptos de teóricos cuyos aportes serán muy valiosos para definir esta variable de estudio, así como establecer sus características, ventajas, consecuencias y otros aspectos a abordar.

2.1. Definición de resiliencia.

Según la RAE (2014), etimológicamente la palabra resiliencia proviene del latín “*Resilliens*”, que significa “Saltar hacia atrás, rebotar, replegarse”; así mismo la define como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

El término “resiliencia”, es muy empleado en los estudios de las ciencias sociales para la cual de acuerdo con Rutter (1992), define a la resiliencia como la característica que poseen aquellas personas que a pesar de haber nacido o vivido en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. Rutter (1992).

Para Pereira (2007), la resiliencia es un proceso dinámico, el cual tiene lugar a lo largo del tiempo, y se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno, que incluye la familia y el medio social. La resiliencia es el resultado de un

equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad de cada individuo, funcionalidad y estructura familiar, pero puede variar con el transcurso del tiempo y con los cambios de contexto.

Por otro lado, y explicando su origen según Flores (2008), la resiliencia proviene de la física, y se entiende por la capacidad de los metales para retornar a su condición normal después de haber sido sometido a una gran fuente de calor que hace modificar su consistencia. Este concepto desestabiliza las teorías tradicionales de la psicología y permite evaluar y reforzar las capacidades de las personas. (p. 27).

Finalmente, la resiliencia, es la capacidad que poseen los seres humanos para sobreponerse a las crisis y construir positivamente sobre ellas, basada en unos factores que facilitan y amplifican dicha respuesta. En otras palabras, es el sistema que se desarrolla por parte de un individuo o un grupo para enfrentar efectivamente la adversidad (Lamas, 2002).

Con lo expuesto anteriormente por los investigadores y teóricos, se entiende por resiliencia a la capacidad innata que poseen algunas personas o grupos de ellas, para hacer frente y salir airosos de las adversidades que se les presenta a lo largo de su vida, las cuales no serán un obstáculo en el cumplimiento de sus objetivos trazados; muchas veces estas dificultades, traumas u otros permiten a las personas resilientes descubrir capacidades que se encontraban dormidas y que se creía no existían, capacidades que la persona no llega a conocer hasta ese momento.

2.2. Características de las personas resilientes.

De acuerdo con Olsson et. al. (2003) el término resiliencia se ha utilizado para describir a una sustancia de cualidades elásticas, la capacidad para la adaptación exitosa en un ambiente cambiante, el carácter de dureza e invulnerabilidad y, más recientemente, un proceso dinámico que implica una

interacción entre los procesos de riesgo y protección, internos y externos al individuo, que actúan para modificar los efectos de un evento vital adverso.

Las personas resilientes poseen muchas características positivas y sobre todo optimistas, entre las cuales se tienen la creatividad, creer en sí mismos, ser flexibles a los cambios, rodearse de personas positivas, a continuación, abordaremos doce características de las personas resilientes, en propuesta de Linares (2014), estas características son:

- a. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** La autora refiere que el autoconocerse, es un arma muy poderosa cuando se quiere hacer frente a las adversidades y retos que se presentan en la vida, y más aún son las personas resilientes quienes saben emplearlas a su favor. La autora menciona además que estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. Son estas características las que les permiten trazarse metas y objetivos que no solo tienen en cuenta las necesidades de las personas sino también los recursos que emplean a fin de conseguirlas. (p. 2).
- b. Son creativas.** La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso. (p. 2). Estas personas, como lo menciona la autora, son personas que no se echan a llorar sobre la leche derramada, más bien son personas que siempre buscan de lo malo, lo bueno y mejor que les ayude a reponerse a esa experiencia, teniendo claro que quizás las cosas no volverán ser como antes, sino que más bien hará de aquella experiencia negativa una oportunidad para vivir y creer como persona o profesional.
- c. Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer.

Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda. (p. 2). Creer en sí mismo es una fortaleza de los resilientes, identifican sus debilidades y explotan sus potencialidades, as mismo se trazan como meta poder mejorar, cambiar, reducir o desaparecer aquellas limitaciones que le impiden alcanzar el objetivo trazado, siendo conscientes de que ello no se lograra de un día para el otro, sino más bien poco a poco, son personas que valoran el trabajo cooperativo y colaborativo, así mismo saben que cuando no pueden afrontar una situación, o si esta lo amerita, será necesario solicitar ayuda a persona en quien confían o que conocen mejor el tema.

- d. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** La autora manifiesta que las experiencias dolorosas que vivimos a lo largo de nuestras vidas pueden provocar dolores jamás pensados, los cuales no desmotivan si no somos personas resilientes, por otro lado a las personas resilientes esta situación los motiva y ven más allá de aquellos difíciles momentos y no se derrumban o desfallecen ante la adversidad. Así mismo la autora manifiesta que estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto? (p. 2).
- e. Practican el mindfulness o conciencia plena.** Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y de tener una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad y zozobra mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Las personas resilientes que poseen esta característica son capaces de aceptar las cosas tal y como ocurren, e intentan sacarle provecho a esta situación. (p. 3).

- f. Ven la vida con objetividad,** pero siempre a través de un prisma optimista. Las personas resilientes son personas muy objetivas, saben a dónde quieren llegar, conocen su potencialidad, emplean los recursos necesarios y que estén a su alcance, pero aun así ello no indica que no sean optimista, ya que al ser conscientes de que no siempre todo el color de rosa, ellos se esfuerzan por fijar su atención en los aspectos positivos de las circunstancias y disfrutan de los retos que se les presenta. La autora manifiesta que estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimalismo, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor. (p. 3).
- g. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.** Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. (p. 3). Rodearse de personas positivas es un aliciente para aquellas que están afrontando situaciones difíciles, por otro lado, las personas resilientes tienen a estar siempre rodeados de personas positivas y optimistas, así mismo no les gusta rodearse de personas negativas o depresivas, ellos entienden que las personas positivas y optimistas serán una gran fortaleza y apoyo en los momentos complicados.
- h. No intentan controlar las situaciones.** Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas resilientes saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos, aunque no tengan el control. (p. 3). Las personas resilientes entienden que el intentar o querer controlar o contener diversas situaciones serían factores negativos, más aún cuando

estas situaciones escapan de nuestras manos y como consecuencia afloran en las personas sentimientos de culpa, tensión e incertidumbre.

- i. Son flexibles ante los cambios.** A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. (p. 3). Los resilientes son flexibles al cambio y se cierran ante él, por lo que están dispuestos a valorar y aceptar otras alternativas, entendiendo que para lograr el éxito no siempre se concluye con las ideas iniciales, sino que ante una adversidad durante el proceso, se requiere realizar los cambios o ajustes necesarios a fin de poder conseguirlos.
- j. Son tenaces en sus propósitos.** El hecho de que las personas resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. (p. 3). La motivación interna que poseen los resilientes es una de las principales armas, el éxito de una persona no radica en no haber tenido caídas, sino más bien no haberse rendido ante ellas, mantenerse firmes en el objetivo trazado y no desfallecer ante la primera caída, son personas difíciles de derrumbar cuando se han propuesto algo.
- k. Enfrentan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. (p. 4). La autora menciona que el buen sentido del humor ayuda a los resilientes a ver las cosas difíciles como momentos temporales, no es que sean irresponsable ante la dificultad o sea un medio de desahogo o impotencia ante las mismas, sino más bien es una actitud positiva ante la adversidad.

1. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social. Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan. (p. 4). Muchas veces a las personas les cuesta pedir ayuda o apoyo ante una adversidad, el orgullo puede más antes de comprender que no siempre estamos capacitados de afrontar un momento difícil, sino que más bien unas de las armas que podemos emplear para hacerle frente es buscar la ayuda de personas cercanas, familiares o conocedores del tema que hayan pasado por una experiencia similar y hayan podido superarla sin problemas.

2.2.1. ¿Cómo podemos ser más resilientes?

Muchos estudiosos coinciden en que la resiliencia no es una cualidad innata de las personas, es decir que no es impregnada en nuestros genes, aunque si existe una tendencia genética la cual determina nuestro buen estado de ánimo o de carácter positivo. De acuerdo con Linares (2014), sostiene que la resiliencia es algo que toda persona puede poseer, la misma que podemos desarrollar a lo largo de nuestras vidas, existen personas que son resilientes porque han tenido muy cerca a otras personas que han mostrado conductas resilientes, los cuales les han valido como modelos a imitar, estas personas pueden ser padres, hermanos u otras personas más cercanas, por otro lado existen también personas que se han vuelto resilientes por las diversas circunstancias de la vida. Así mismo la autora manifiesta que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos, creencias y costumbres. (p. 2).

2.3. Los doce hábitos de las personas resilientes.

Las conductas resilientes, queda claro que las poseemos todos, pero que hace que algunas personas las desarrollen más que los demás, es decir ¿Cuáles serían sus hábitos o costumbres de estas personas?, por ello es que la resiliencia no es una característica innata como se podría pensar, ni que esté ligada el

temperamento de las personas, sino más bien es un proceso de interacción entre el individuo y su entorno, el cual permite aflorar en la persona esas cualidades para hacer frente a las dificultades.

En base a lo referido anteriormente es que Torres (2018), menciona en su blog de Psicología los 12 hábitos de las personas resilientes, los cuales son:

- a. Toman medidas para mejorar su autoestima, estas personas orientas parte de sus acciones a la mejora de su autoestima y autoconfianza, lo cual lo hacen de manera consciente.
- b. Se sumergen en tareas creativas, lo cual permite que todos sus pensamientos se enfoquen hacia la resolución de un reto de manera novedosa.
- c. Mantienen una actitud estoica cuando les conviene, son capaces de detectar aquellas situaciones en las que es casi imposible encontrar una solución esperada o establecer cambios, por lo que no se ilusionan con el resultado esperado, y son conscientes de que no siempre se puede conseguir lo que se desea.
- d. ¡Pero no dejan de buscar metas! Aceptar situaciones adversas no significa que se echaran a llorar sobre ellas. Las personas resilientes muestran propensión a sacarle partido a la *atención selectiva*: en vez de estar todo el día pensando en las cosas malas que les ocurren, se centran en los objetivos a desarrollar.
- e. Se rodean de personas con actitud positiva, son personas que se han entrenado en su propia gestión emocional, por lo que les gusta rodearse de personas con actitudes positivas, y se alejan de aquellas que son negativas. Envolverse en una comunidad receptiva y que apoya a sus miembros es una buena manera de facilitar la gestión de las emociones.
- f. ¡Pero también con todo tipo de seres humanos! Rodearse de personas positivas no significa que dejen de lado a todos, por lo que no tiene problemas de interactuar con todo tipo de personas en un momento común.

- g. Están todo el día haciendo cosas, las personas resilientes son personas inquietas, por lo que siempre están ocupado en algo que les agrada, y más aún porque mantenido una actitud positiva las ayuda a centrarse y llegar a sus objetivos trazados.
- h. Practican deporte o algún tipo de meditación, entienden que la meditación les ayuda a encontrar pensamientos positivos y la reducción de estrés, por otro lado, el deporte sirve para relajarse y ganar autoconfianza.
- i. Usan el humor para empoderarse, este es un valioso recurso de los resilientes, por lo que con ello les tienden a quitar importancia y protagonismo a situaciones complejas, y a cambio de ello obtienen una sonrisa y visión positiva e las cosas, lo cual ayuda a librarse del estrés.
- j. Reservan momentos para pensar acerca de lo que pueden hacer a largo plazo, estas personas planifican sus objetivos y hacen que algunos de estos queden proyectados a largo plazo, permitiéndoles mantener sus pensamientos enfocados en la meta que esperan alcanzar.
- k. Invitan a los demás a participar en sus proyectos, les gusta animar a las personas a participar en los proyectos que ellos organizan o dirigen, sean estos simples y a corto plazo o ambiciosos y basados en un objetivo que se tardará en alcanzar. Es por ello que su finalidad es contagiar actitudes positivas a las demás personas, y al mismo tiempo hacer que esa actitud positiva vuelva a ellos mismos a través de la satisfacción de los demás.
- l. Se empapan de cultura, las personas resilientes siempre se rodean de formas de expresión cultural estimulantes, por lo que les agrada vivir las diferentes expresiones de cultura y pensamientos, que les ayuden a comprender que la vida que nos rodea puede ser interpretada de diferentes formas.

2.4. Tipos de resiliencia.

De acuerdo a la investigación realizada por Vargas & Montalvo (2017), ente los principales tipos de resiliencia se tienen:

- a. **Resiliencia individual.** Es ese potencial o capacidad del ser humano de sobreponerse a sus dificultades y al mismo tiempo aprender de sus errores. (p. 39). Por otro lado, se entiende por resiliencia a la capacidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas. Según Grotberg (1995).

- b. **Resiliencia familiar.** La resiliencia familiar reafirma la capacidad de una familia de resistir a la crisis, ayuda a identificar y fomentar sus propias fortalezas para hacer frente con más eficacia a las crisis o estados persistentes de estrés, sean internos o externos, y emerger fortalecidas de ellos. (p. 39). La resiliencia familiar es adecuada para evaluar el correcto funcionamiento y dinámicas de las familias, tomando en cuenta sus necesidades, organización, demandas psicosociales, sus recursos, así como sus limitaciones, entonces este tipo de resiliencia está referido a aquellas familias que poseen la capacidad para sobreponerse a las diferentes dificultades de la vida, y con el apoyo y organización de sus miembros.

- c. **Resiliencia social y comunitaria.** Resiliencia Social o comunitaria: es cuando un grupo, estructura social, institución o nación, forma estructuras de cohesión, de pertenencia, de identidad y de supervivencia que desarrollan formas de afrontamiento de eventos y situaciones que pongan en riesgo al grupo y su identidad, formando lineamientos integradores que permiten la supervivencia, expansión e influencia del grupo. (pp. 40-41)

2.5. Ventajas y beneficios de la resiliencia.

Diversos autores y estudiosos han descrito los diferentes beneficios y ventajas que tienen las conductas resilientes de las personas, de acuerdo con Gómez (2018), algunos de los beneficios de estas conductas son:

- Tienen una mejor percepción de su propia imagen
- Tienden a criticarse menos
- Tienen mentes más optimistas
- Saben hacerle frente a los retos.
- Tiene una mejor salud física
- Son más exitosos tanto dentro como fuera del trabajo.
- Consiguen una mayor satisfacción en sus relaciones
- Tienden a caer menos en depresión

Así mismo De Jacobis (2018), refiere que la gran ventaja de la resiliencia es que se puede aprender y desarrollar a cualquier edad; al enfocarte en incrementar tu resiliencia podrás sobreponerte y salir fortalecido de cualquier situación que la vida te ponga en el camino.

La experta indica que las diferentes adversidades de la vida, la que hemos vivido y las que vamos a vivir, podrán a prueba nuestras fortalezas y quizás podrán hacernos hasta dudar de nuestra capacidad y voluntad para no dejarnos vencer y seguir adelante, será en aquellos momento en que acudiéremos a nuestras conductas resilientes, esa capacidad para adaptarnos, aprender de lo vivido y salir airosos y fortalecidos de estas circunstancias.

2.6. Importancia de las conductas resilientes en la superación de dificultades.

Entender que los errores del pasado son solo ello “errores”, y que esas experiencias son la base para nuevos conocimientos que aportaran muchísimo en nuestro crecimiento, es la base de una persona resiliente.

Según Vargas & Montalvo (2017), la resiliencia es la apertura hacia un nuevo crecimiento, una nueva etapa de la vida en la cual la cicatriz de la herida no desaparece, pero si se integra a esta nueva vida en otro nivel de profundidad. Asi mismo las investigadoras refieren que para que se dé el proceso de resiliencia debe existir una interacción entre el individuo y su entorno, poniendo énfasis en los

recursos propios de los niños, niñas y adolescentes sobre su espacio social con el fin de potenciar los factores internos como autonomía, autoestima, creatividad, humor, los cuales actuarán como escudos protectores y que permitirán alcanzar un desarrollo adecuado. (p. 66).

Por otro lado, Luer (2018), refiere en su blog que la resiliencia es esa cualidad que nos permite lidiar y adaptarnos ante situaciones adversas para resolverlas y/o recuperarnos de los estados de ánimo provocados por las mismas. Evidentemente, no implica reducir o desaparecer los “problemas” (esos siempre se presentan), sino más bien es desarrollar esa capacidad que nos brinda recursos y herramientas cuando necesitamos enfrentar dificultades.

CAPÍTULO III

APROXIMACIONES TEÓRICAS DE LA RESILIENCIA

En el presente capítulo tiene como propósito conocer cuáles son las Teorías o corrientes psicológicas y educativas, que puedan explicar mejor cuales serían las causas de las conductas resilientes de las personas, así mismo identificar los factores o circunstancias que permita a las personas desarrollar las conductas resilientes o factores de riesgo a las que están expuestas las personas, así como los factores de protección que le permitan no solo superar esta situación adversa, sino también poder hacerle frente de la mejor manera posible, para luego convertirla en un oportunidad de aprendizaje y fortalecimiento en su vida.

3.1. La teoría psicoanalítica de la resiliencia.

Esta teoría explica que es la autoestima la base fundamental del desarrollo de las conductas resilientes, así mismo influyen otros factores como son la creatividad, independencia, la introspección, iniciativa, capacidad de relacionarse, humor y moralidad, así mismo se sostiene que esta se desarrolla a partir del amor que brinda a un hijo sus padres. Según Flores (2009, p. 34).

De acuerdo a ello, esta teoría manifiesta que la síntesis de todos los procesos que pueden ser o no favorables a las conductas resilientes radica en la capacidad del desarrollo del pensamiento crítico, así mismo el poder conformar grupos con determinadas características de identidad, el cual se lleva a cabo a través del

sistema conductual de afiliación o llamada también afiliación de grupos. Según Marrone (2001).

Cyrułnik (2001), ha realizado aportes sustantivos sobre las formas en que la adversidad hiere al sujeto, provocando el estrés que generará algún tipo de enfermedad y padecimiento. En el caso favorable, el sujeto producirá una reacción resiliente que le permite superar la adversidad.

La resiliencia es una capacidad que todos poseemos, solo que pocos las logran desarrollar con anterioridad, es por ello que diversos autores coinciden en que ella se teje, la cual no es necesario buscarla solamente en el interior de las personas, sino también en su entorno social, ya que este último permitirá desarrollarla o aflorarlas para hacer frente a la situación.

3.2. La teoría del desarrollo psicosocial de Grotberg.

Según Infante (2002), señala que esta teoría fue desarrollada por Edith Grotberg la cual la incorpora dentro de la teoría del desarrollo de Erik Erikson, la investigadora señala que el componente dinámico de ser resiliente o no, depende del juego que se da entre los distintos factores y el rol de cada factor en los diferentes contextos. Así mismo la autora refiere en su estudio que el término adversidad pueden deberse a una gran cantidad de factores de riesgo, como pueden ser la pobreza, o una situación en específica como el fallecimiento de un familiar o ser querido.

Estos factores pueden ser relativos, es decir definidos según la percepción de las personas, ya que para muchos eventos como terremotos, abusos sexuales, robos, secuestros, agresiones o enfermedades degenerativas y terminales son otros ejemplos de factores que conllevan a las conductas resilientes. Así mismo se indica que la adversidad es subjetiva, ya que para todo no siempre afectan los mismo factores de riesgos, y que los que para algunos pueden ser catastróficos para otros pueden ser situaciones simples. (Flores, 2008, pp. 39-40).

Grotberg (1996) define a la resiliencia como efectiva no sólo para enfrentar adversidades sino también para la promoción de la salud mental y emocional de las personas. Así mismo de acuerdo a la teoría de Grotberg se señala que para poder enfrentar las adversidades, superarlas y salir fortalecido o transformado, los niños toman factores de resiliencia de cuatro principales fuentes, las mismas que se evidencian en las siguientes expresiones verbales tanto de niños como de adolescentes y adultos, estas son: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy” y “Yo puedo”.

Con respecto a estas fuentes, Flores (2008), señala que las dos primeras fuentes son características genéticas y temperamentales de las personas que son aspectos como la fisiología y la neuroquímica que tienen repercusiones en el niño ante estados de ansiedad, desafíos y estrés. Por otro lado la segunda tiene que ver con un ambiente favorable, una fuente externa de defensa como es la familia, la comunidad, etc., la tercera es una fuente interna que es propia de la personalidad (autonomía, control de impulso, autoestima y empatía); por último la cuarta está relacionada a las habilidades adquiridas, las cuales son conductas propias de la interacción social, entre las que se mencionan a la expresividad social, resolución de problemas, manejo del estrés, angustia, etc. (p. 41).

3.3. El modelo del desafío de Wolin y Wolin (1993).

Esta teoría que está referida al desafío implica ir desde el enfoque de riesgo al desafío, se sustenta en que cada pérdida que se ha tenido, así como los daños, desgracias o situaciones que nos hayan afectado, pueden conllevar a una capacidad de afrontar esta situación adversa, o llamada capacidad de desafío, lo cual se convierte en un escudo de resiliencia de las personas, el mismo que no permitirá que las personas se vean afectadas y por el contrario rebotarán y se convertirán en situaciones positivas, las cuales serán experiencias vividas de superación.

Steven Wolin y Sybil Wolin (1993), en sus estudios buscaron poder identificar cuáles son esos factores que resulten como escudos protectores para las

personas, a fin de poder estimularlos y fomentarlos en las personas una vez que ellos mismos los logren identificar, estos factores son:

- Autoestima consistente.
- Introspección
- Independencia.
- Capacidad de relacionarse.
- Iniciativa
- Humor.
- Creatividad.
- Moralidad
- Capacidad de pensamiento crítico.

En relación a esto factores, Flores (2008) en su trabajo de investigación señala que se ha establecido que estos atributos o factores conforman al operar integradamente un sistema de protección que fortalece el análisis y la toma de decisiones (en el sentir, pensar y actuar) pero que sobre todo crea una plataforma o un mapa para enfrentar la crisis que se enriquece permanentemente. (p. 44).

3.4. El enfoque de riesgo y protección.

En las ciencias humanas, es el enfoque que más ha prevalecido, por ello Flores (2008) manifiesta que está centrado en la enfermedad y en el establecimiento de aquellos factores que implican una mayor probabilidad de daño individual, es decir en los factores de riesgos del desarrollo psicosocial de Grobertg. (p. 45).

Los factores de protección, aun no se han podido estudiar a profundidad, sobre todo aquellos que pueden hacer que una persona pueda sobreponerse ante situaciones adversas, complicadas o difíciles, y que incluso después de ellos pueda tomarlas y transformarlas en ventajas, aportes o experiencias para la formación de su bienestar personal, mental social, físico y espiritual; es por ello que en el enfoque de riesgo del desarrollo psicosocial está referido a que la persona que lograr tener este nivel de resiliencia antes estas situaciones, es porque está rodeado de personas

que contribuyen positivamente a esta formación de protección, ya que se encuentra al lado de personas afectivas (familiares y/o amigos) e inclusive en sus centros de labores.

Rutter (1991) concluye que la protección no radica en los fenómenos psicológicos del momento, sino en la manera cómo las personas enfrentan los cambios de la vida y lo que hacen respecto a esas circunstancias estresantes o desventajosas.

Finalmente, Flores (2008), manifiesta que promover la resiliencia apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, del modo como ellos perciben y enfrentan el mundo. Entonces lo más importante en la resiliencia es reconocer aquellas cualidades y fortalezas que han permitido a las personas enfrentar positivamente experiencias estresantes. (p. 48).

- **Factores protectores.** Esta referida al estudio de factores protectores que surgen mediante la interacción de los elementos tales como naturaleza-educación y persona-situación. Así mismo la resiliencia no es considerada una capacidad fija y estable, sino que esta depende del tiempo en que se desarrollan las cosas y las circunstancias, la cual es un balance entre los factores de riesgo y los factores protectores, los cuales no solamente son los que son inherentes al individuo (recursos personales), sino también aquellos que pueden surgir del medio que lo rodea (factores sociales). Flores (2008, p. 49).
- **Factores predisponentes al daño (de riesgo).** Son aquellos factores que impiden la estructuración de comportamientos de logros, entre ellos tenemos los desafíos consumistas, efímeros que se ofrecen a la población adolescente, y la mayor accesibilidad a la participación en culturas de trasgresión y evasión.

Por ello Gresham (1986) menciona que los adolescentes aún no han aprendido a enfrentar las diversas situaciones que resultan de las tensiones propias de su desarrollo, así como de las circunstancias y condiciones del ambiente en que se encuentran, estos jóvenes han estado inmersos, seguramente, por mucho tiempo en hogares caóticos desprovistos de capacidades de contenciones y de una buena conducción familiar. (p. 52).

CAPÍTULO IV

LA RESILIENCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

El presente capítulo tiene el propósito de abordar cuales serían las definiciones de las conductas resilientes tanto en niños como en adolescentes, así como conocer cuáles son las principales características que ellos presentan en estas etapas de sus vidas. Así mismo se abordarán las causas, situaciones de riesgos e importancia de fomentar las conductas resilientes en los estudiantes. Por último, se muestran algunos resultados de investigaciones realizadas a nivel internacional y nacional, sobre los principales factores, situaciones de riesgos y fortalezas de los niños y adolescentes que presentan estas conductas resilientes ante las adversidades.

4.1. La resiliencia en niños: Definiciones, factores, importancia y consejos para fomentarla en los niños.

La resiliencia infantil no es otra cosa que la capacidad que tienen todos los seres humanos de superar el dolor, reducir el impacto de este, seguir adelante a pesar de la mala experiencia y superarse a sí mismos, lo cual conlleva a la obtención de logros intangibles tales como la fortaleza, el amor propio, y otros aspectos afines a la salud psico emocional. Según Duque (2016).

De acuerdo al trabajo de investigación desarrollado por Silva (2012), sobre los niveles de resiliencia en niños de educación primaria de una institución educativa de la provincia constitucional del Callao, y que contó con una muestra de 150 estudiantes, cuyas edades oscilaron entre los 9 y 12 años de edad, los resultados obtenidos por la investigadora mostraron que existe una predominancia de nivel medio de resiliencia en los estudiantes que conformaron la muestra de estudio a partir de las cinco dimensiones evaluadas como son: autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad. Así mismo la investigadora mostro su disconformidad con la actitud de los docentes quienes no se mostraban interesados en colaborar con la aplicación del instrumento de recolección de información. (p. 39).

4.1.1. Consejos para fomentar la resiliencia en niños.

La resiliencia infantil está presente en la sociedad, quizás poco se le ha prestado atención a ello, no hemos oído jamás de ello o no se le ha dado la importancia adecuada a este tema.

Como padres siempre buscamos lo mejor para nuestros hijos, e inculcarles que muchas cosas en esta vida se consiguen con esfuerzo y sacrificio, así mismo deseamos que ellos puedan estar preparados para enfrentar las situaciones difíciles que se les presentara en la vida y les enseñamos a enfrentar estas situaciones con actitudes positivas y optimistas, y es así como les estamos enseñando a desarrollar las conductas resilientes

De acuerdo con Duque (2016), existen muchos niños que han experimentado situaciones difíciles y extremas, las cuales tienen como

protagonistas a sus propios progenitores con problemas de adicciones, divorcios e inclusive maltratos físicos y emocionales. A pesar de todo lo vivido, estos niños, son capaces de sobreponerse gracias a su increíble capacidad de resiliencia infantil. Así mismo la especialista menciona que poco o nada se puede hacer para evitar estas situaciones negativas en la formación de los niños, por lo que todo va a depender de un único factor: su actitud, pero algo si es cierto, que muchos niños no desarrollan esta capacidad porque ellos aún no razonan de forma clara, y más aún aquellos niños que experimentan estas situaciones tienden a ser más dependientes de sus propios agresores, justificando el proceder de ello en que quizás merezcan lo que están experimentando.

4.1.2. Importancia de la resiliencia en los niños.

Es importante desarrollar las conductas resilientes en los niños, porque les va a permitir conocer la importancia de enfrentar los problemas y comprender que son situaciones que podrían ocurrir en cualquier momento, esto es mejor que querer evitarlos o simplemente echarse a llorar de importancia al no encontrar las posibles soluciones.

En su blog Vásquez (2017), refiere que la resiliencia primaria es aquella que la proporcionan los primeros cuidadores del menor, en este caso estamos hablando de los padres, y que se produce a través del apego emocional con el niño; por otro lado la resiliencia secundaria es aquella que se da más adelante y que se lleva a cabo mediante la interacción con otras personas y por las propias experiencias vividas.

Así mismo el autor menciona que la resiliencia no es una capacidad estática que se adquiere solo una vez y es para siempre, no es así, sino más bien es un proceso el cual se debe construir con el tiempo, por lo que la resiliencia es un proceso dinámico para la cual se debe tener otra visión de la realidad.

Es importante que los padres presten mayor atención al desarrollo emocional y conductual de sus hijos, porque es la influencia de ellos las que los

formara y preparara no solo para una formación académica, sino también para afrontar positivamente las situaciones adversas que se les presente. Por ello Muñoz & De Pedro (2005), mencionan que la mayoría de los niños encuentran en su entorno familiar y en los contextos en los que viven, las condiciones de protección y los modelos que necesitan para desarrollarse. Sin embargo, en algunos casos no reciben la atención necesaria por parte de las personas encargadas de su cuidado. En estas situaciones, el desarrollo evolutivo no se produce adecuadamente, afectando esto tanto a su competencia y adaptación social, como a los aprendizajes escolares. (p. 108).

4.2. Las conductas resilientes en los adolescentes.

En palabras de Guillén (2005), la adolescencia es el segundo nacimiento de las personas, en la cual el individuo nace a la sociedad de forma más amplia, por lo que inicia un desprendimiento del seno familiar, una diferenciación psicosocial del medio familiar que lo lleva a una resignificación de esas relaciones. El autor menciona que las nuevas experiencias que el adolescente esta por vivir en esta etapa favorecerían la generación de adversidades y riesgos, como son violencias, drogas, embarazos, vandalismos, etc., que los hace más vulnerables, por lo que la exposiciones a estas situaciones puede bloquear en los adolescentes sus conductas resilientes que ha desarrollado hasta el momento, cabe indicar que no todos los adolescentes están expuestos a las mismas situaciones de riesgos, así como que no todos tienen las mismas fortalezas resilientes de superarlas.

Según el trabajo de investigación realizado en el hermano país de Bolivia, por Guillén (2005), la investigadora y especialista en pediatría concluyo que el principal objetivo en la promoción de la salud de la adolescencia y juventud deber se desarrollar la resiliencia, en la cual se debe dar la oportunidad a los adolescentes de poner a prueba sus propias capacidades con el fin de lograr su éxito, y entender que los tropiezos se convertirán en experiencias que aporten a su crecimiento personas, y que para lograr ello se debe disponer de un apoyo tanto interno como externo.

Por otro lado en México, se llevó a cabo una investigación realizada por Gonzalez, Valdez & Zavala (2008), llamada “Resiliencia en adolescentes mexicanos” con el objetivo de conocer los factores de la resiliencia presentes en adolescentes, para lo cual se aplicó el Cuestionario de Resiliencia (Fuerza y Seguridad Personal), a 200 adolescentes de ambos sexos, estudiantes de secundaria y preparatoria. En el análisis factorial se obtuvieron seis factores: seguridad personal, autoestima, afiliación, baja autoestima, altruismo y familia. Los análisis por sexo muestran mayor resiliencia en los varones, con rasgos de ser más independientes; las mujeres logran ser resilientes, siempre y cuando, exista un apoyo externo significativo o de dependencia

Así mismo Jabela, Rocha & Serna (2015), a partir de su investigación realizada en Ecuador concluyo que: la Resiliencia ha tenido una evolución sorprendente en las dos últimas décadas principalmente en el campo psicosocial. Los diversos esfuerzos investigativos nos presentan un campo abierto del cual se puede extraer las infinitas formas creativas en que las personas enfrentan y construyen sus respuestas para generar procesos de resiliencia que en definitiva son armas que utilizan en su cotidianidad y en experiencias difíciles que a menudo se generan en ella. (p. 106).

En el ámbito nacional el tema de resiliencia ha sido poco conocido y es también poca la importancia que se le ha dado en las instituciones educativas de todos los niveles, aun así se han realizado ya investigaciones referidos a este tema y otros relacionados a otras variables como el proyecto de vida, clima familiar, autoestima. Es importante que se lleven a cabo más investigaciones de este tema, y que sean desarrolladas en otras realidades educativas donde haya quizás factores externos de riesgos y que hagan más complicado el desarrollo de las capacidades resilientes de los adolescentes.

En base a lo descrito anteriormente, Aguirre (2004), desarrollo una investigación sobre las capacidades y factores asociados a la resiliencia en adolescentes de un centro educativo de San Juan de Miraflores, la muestra del

estudio estuvo conformada por 214 adolescentes del centro educativo seleccionado. Los resultados obtenidos por el investigador evidenciaron que el 97.6% poseen una capacidad de resiliencia entre alta y mediana, de los cuales en el 54.3% se presentan más factores protectores (F.P) y en el 44.4% se presentan más factores de riesgo (F.R). En 24.3% la familia es considerada como el F.P más importante, 20.6% es la comunidad y 10.75% consideran a la escuela como F.P. E. Así mismo los resultados muestran que son las adolescentes del sexo femenino las que poseen mayor capacidad de resiliencia que los varones. (p. 37).

4.3. Las conductas resilientes en la formación profesional.

Las conductas resilientes en la formación profesional de los estudiantes de educación superior tiene gran importancia, puesto que el desarrollo de estas habilidades favorecería todos los procesos adaptativos en esta etapa de la vida, lo que me permitirá adquirir los conocimientos necesarios para integrarse al mundo adulto y profesional para el que se están formando, es importante que los estudiante de educación superior desarrollen esta capacidad a fin de superar y sobrellevar la situaciones estresantes del día a día en su formación académica.

En Chile se realizó un trabajo de investigación sobre los factores de resiliencia en estudiantes de carreras pedagógicas de una Universidad Estatal, el cual estaba dirigido por Lopez et al. (2013), para el estudio se contó con una muestra de 116 estudiantes del sexo femenino que se encontraban cursando estudios entre el primer y cuarto año de la carrera de educación, los resultados obtenidos en el estudio evidenciaron que el 56% de la muestra de estudio presento un nivel medio de conductas resilientes, así mismo el 43,1% se ubicaron en el nivel alto y el 0,9% de ellas se encontró en un nivel bajo; por lo que se concluye a partir de los mismos que en promedio las estudiantes se ubican en un nivel medio de resiliencia obteniéndose una media de 27,4 puntos. Así mismo los investigadores concluyeron que es posible señalar que una proporción superior al cincuenta por ciento de las estudiantes participantes en esta investigación alcanzan un nivel medio de resiliencia, lo cual nos permite precisar que un porcentaje importante de las

estudiantes posee una actitud favorable, es decir, que sus atributos personales les permiten hacer frente a las adversidades que la dinámica de la preparación profesional todo ello mediante los factores de; introspección, iniciativa, humor, interacción, independencia, creatividad, moralidad, pensamiento crítico.

4.4. La resiliencia en el desarrollo profesional.

De acuerdo con Bravo (2011), una determinada persona que preste una labor en una organización, donde el clima diario se encuentre enfrentado a circunstancias problemáticas, presiones y distintas aflicciones genera una degradación de la salud física y mental de la persona. No obstante, estas características mencionadas pueden promover la “Resiliencia en el trabajo”. Donde los resultados suscitan en hacerle frente a todos estos hechos, para surgir y alcanzar los objetivos efectivamente. (p. 49).

Muchas empresas en la actualidad han entendido la importancia de las conductas resilientes en el rendimiento laboral de los trabajadores y su impacto positivo en la producción de las empresas, es así que la resiliencia tiene gran importancia en el ámbito laboral porque ella permite evitar ciertos sentimientos de frustraciones, agobio, ansiedades, miedo o enfados; las mismas que pueden generar en los trabajadores enfermedades como el estrés y con ello afectar a su salud.

Un trabajador resiliente se adapta más fácilmente a los cambios que puedan darse en el ámbito laboral, así mismo buscan superar día a día los retos que se presentan, lo cual es una cualidad que todo empresario o jefe siempre busca y que ve con buenos ojos, la resiliencia evita el estrés, así mismo esta capacidad permite generar un clima laboral agradable con el resto de sus compañeros, muy por el contrario una persona estresada fomentara los conflictos laborales, discusiones, enfados u otros enfrentamientos con sus demás compañeros.

En el ámbito nacional Medina (2017), desarrollo el trabajo de investigación sobre las conductas resilientes y el estrés laboral en los trabajadores del despacho

presidencial en el año 2016, la muestra de estudio estuvo conformada por 252 trabajadores que laboran en el despacho presidencial, los resultados obtenidos por la investigadora fueron que el 34,9% de los trabajadores registraron niveles altos de estrés laboral, mientras que el 51,2% mostraron niveles medios de estrés laboral, por otro lado en cuando a la resiliencia el 23,8% mostraron niveles altos, mientras que el 47,6% registraron niveles medios de resiliencia, así mismo se obtuvo una correlación de 0,644, lo cual indica una relación moderada entre las variables de estudio. Finalmente, el investigador manifiesta que el estudio ha comprobado que tanto el estrés laboral como la resiliencia laboral son importantes y necesarios en nuestra vida, y enfocados en el tema laboral, es imprescindible poder controlarlos y en lo posible se requiere contar con los mecanismos necesarios para llevar una vida sin limitaciones y preocupaciones. (p. 84).

En efecto, gracias a estos aportes, es posible encasillar la resiliencia laboral como un proceso, en el cual se combinan retos y capacidades óptimas, que permitirán a las personas y sociedades, hacer frente a las adversidades de la vida diaria, tales como el estrés laboral, lo que consecuentemente, nos llevará a ser personas exitosas y que fomenten actitudes resilientes, capaces de imitar y resolver cualquier problemática social. Según Medina (2017, p. 34).

CONCLUSIONES

PRIMERA: La resiliencia es la capacidad que poseen todas las personas para hacer frente a situaciones adversas, algunas personas debido a las circunstancias o situaciones difíciles que les ha tocado experimentar han podido desarrollar esta capacidad de manera efectiva. Por lo que una persona resiliente no solo es aquella que puede afrontar una situación difícil, sino que luego de superar esta situación, sea positiva o negativa, será una oportunidad y experiencia que tomara en cuenta a futuro, es decir estas personas siempre ven el lado bueno

de las cosas y, buscan ver en todas las situaciones una oportunidad para aprender y ser mejor.

SEGUNDA: Existen muchas teorías que intentan dar una aproximación sobre las definiciones de resiliencia, entre ellas se tiene la teoría psicoanalítica de la resiliencia, que se basa en la formación de la autoestima, la misma que se ve fortalecida en los primeros años de vida, por medio de la influencia positiva que ejercen los padres en los hijos. Así mismo esta se desarrolla a través de la interacción con otros grupos, donde se aprenden ciertas conductas de las personas que se encuentran alrededor de la familia o grupo; así mismo la teoría psicosocial de Grotberg intenta explicar cómo las circunstancias que ocurren en el ámbito sociofamiliar, sean estas problemas familiares, agresiones, pobreza o el fallecimiento de algún ser querido puede ser el detonante específico para el desarrollo de las conductas resilientes que no se conocían antes de este hecho o situación.

TERCERA: Son muchas las características que posee una persona resiliente entre las cuales destacan su optimismo, creatividad, resistencia, perseverancia, flexibilidad, rodearse de personas positivas, confianza en sí mismos, tienen conciencia plena de las situaciones y no se dejan atormentar por experiencias pasadas, tienen objetivos claros, buen sentido del humor, etc.

CUARTA: La resiliencia también tiene un efecto positivo durante la formación profesional de los estudiantes así como en el desarrollo laboral de sus respectivas profesiones, un estudiante resiliente es consciente de que quizás no lo sabe todo, pero busca la manera de poder aprender aquello que considera es aún ajeno a su conocimiento, es decir, estos estudiantes buscan siempre el lado bueno de las cosas y son muy optimistas, partiendo de que creen en sí mismos. Por otro lado, en el desarrollo laboral, hoy en día la resiliencia en las empresas es un tema que se está ahondando con mucha importancia y valor, ya que

los grupos resilientes favorecen no solo al crecimiento de las empresas sino también a su posicionamiento, es por ello que las empresas entienden la importancia de la resiliencia en el rendimiento laboral de los trabajadores y el impacto positivo que tiene en la producción de las empresas.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguirre, A. (2004). Capacidad y factores asociados a la resiliencia, en adolescentes del C.E. Mariscal Andrés Avelino Cáceres del sector IV de Pamplona Ata San Juan de Miraflores 2002. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/2683/Aguirre_ga.pdf?sequence=1
- Bravo, J. (2011). Resiliencia en obreros y empleados administrativos de la Universidad de Oriente Núcleo Sucre – Carúpano. (Tesis de pregrado). Universidad del Oriente. Venezuela. Recuperado de <http://ri2.bib.udo.edu.ve/bitstream/123456789/3504/2/TRABAJO%20DE%20GRADO%20%28Jose%20Bravo%29.pdf>
- Cyrulnik, B. (2003). Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.
- De Jacobis, I. (26 de setiembre de 2018). Esta es la ventaja de ser resiliente (y porque necesitas serlo tu también). Entrepreneur. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.entrepreneur.com/article/291996>
- Duque, V. (28 de enero de 2016). ¿Qué es la resiliencia infantil?. Eresmama. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://eresmama.com/resiliencia-infantil-que-es/>

- Flores, M. (2008). Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la Ugel 03. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/621/Flores_cm.pdf;jsessionid=A47CEFB098F0EC8FE6F57FDEC3A111D5?sequence=1
- Gómez, E. (18 de agosto de 2016). ¿Qué es la resiliencia y cuáles son sus beneficios?. MasScience. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.masscience.com/2016/08/18/que-es-la-resiliencia-y-cuales-son-sus-beneficios/>
- Gonzalez, N., Valdez, J. & Zavala, J. (2008). Resiliencia en adolescentes Mexicanos, enseñanza e investigación en Psicología. Consejo Nacional Para la Enseñanza en Investigación en Psicología, 13 (1), pp. 41-52. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29213104.pdf>
- Gresham, F. (1986). Conceptual issues in the assessment of social competence in children. En: P. S. Shain, M. J. Guralnik y H. M. Walker (Comps.). Children's social behavior. Development, Assessment and Modification (pp. 143-179), Orlando, FL: Academic.
- Grotberg, E. (1996). Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano. USA: Fundación Bernard Van Leer.
- Guillen, R. (2015). Resiliencia en la adolescencia. Revista de la Sociedad Peruana de Pediatría, 44 (1). ISSN 1024-0675. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-06752005000100011
- Infante, F. (2002). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En: Melillo, A. y Suárez, N. (comp.). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós.

- Jabela, J., Rocha, N. & Serna, A. (2015). La resiliencia en adolescentes de 13 a 15 años y jóvenes de 16 a 18 años privados de la libertad del centro de reclusión Politécnico Luis a. Rengifo. (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Tolima. Recuperado de <https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/3442/1/1110534152.pdf>
- Lamas, H. (2002). Educar para la competencia personal. Palabra de maestro, año 11, N° 35, pp. 44-47.
- Linares, R. (2014). Resiliencia: 12 hábitos de las personas resilientes. Recuperado de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Resiliencia_Los_12_habitos_de_las_personas_resilientes.pdf
- Lopez, Y. et al. (2013). Factores de resiliencia en estudiantes de carreras pedagógicas de una Universidad Estatal de la Región de Valparaíso. Revista de Psicología UVM, 3 (5). Recuperado de <http://sitios.uvm.cl/revistapsicologia/revista-detalle.php/5/32/contenido/factores-de-resiliencia-en-estudiantes-de-carreras-pedagogicas-de-una-universidad-estatal-de-la-region-de-valparaiso>
- Luer, C. (13 de setiembre de 2018). La importancia de la resiliencia en tu rendimiento personal. Merca2.0. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.merca20.com/la-importancia-de-la-resiliencia-en-tu-rendimiento-personal/>
- Marrone, M. (2001). La teoría del apego: Un enfoque actual. Madrid: Psimática.
- Medina, C. (2017). Estrés laboral y resiliencia laboral en los trabajadores del despacho presidencial – Lima, 2016. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6693/Napan_PJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Muñoz, V. & De Pedro, F. (2005). Educar para la resiliencia: Un Cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Madrid*, 16 (1), pp. 107-124. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0505120107A/16059>

Olsson, C., Bond, L. Burns, J. Vella, D. & Sawyer, S. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, pp. 1-11.

Peña, E. (2009). Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa. *Scielo*, 15 (1). Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000100007

Pereira, R. (2007). *Psiquiatria.com*. Resiliencia individual, familiar y social. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/tratamientos/resiliencia-individualfamiliar-y-social/>

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* [Dictionary of the Spanish Language] (23rd ed.). Madrid, Spain: Author.

Rutter, M. (1991). Resilience: some conceptual considerations initiatives. Conference on Fostering Resilience. Washington DC, December.

Rutter, M. (1992). *Developing minds: Challenge and continuity across the life span*. Gran Bretaña: Penguin Books.

Silva, R. (2012). Resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao. (Tesis de maestría). Universidad San

Ignacio de Loyola. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1327/1/2012_Silva_Resiliencia%20en%20estudiantes%20del%20V%20ciclo%20de%20educaci%C3%B3n%20primaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativo%20del%20Callao.pdf

Torres, A. (s.f.). Los 12 hábitos típicos de las personas resilientes. Psicología y mente. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/personalidad/habitos-personas-resilientes>

Vargas, J. & Montalvo, A. (2017). Proceso de resiliencia para la superación de riesgos sociales en los niños, niñas y adolescentes de la ONG GEMA-Huancayo 1990-2016. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Centro del Perú. Recuperado de <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3920/Vargas%20Tupacyupanqui-Montalvo%20Morales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vásquez, C. (27 de octubre de 2017). Resiliencia infantil: que es y porque es tan importante. Consumo claro. [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://www.eldiario.es/consumoclaro/madres_y_padres/Resiliencia-infantil-importante_0_700630839.html

Wolin, S. y Wolin, S. (1993). The Resilient Self: how survivors of troubled families rise above adversity. USA: Vilard.

CONDUCTAS RESILIENTES DE LOS ESTUDIANTES COMO UNA MENTALIDAD POSITIVA ANTE LAS ADVERSIDADES.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	siklotom.blogspot.com Fuente de Internet	3%
3	repository.unad.edu.co Fuente de Internet	2%
4	dap.cfipprosec.cl Fuente de Internet	2%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	eresmama.com Fuente de Internet	1%

9	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	1%
10	sitios.uvm.cl Fuente de Internet	1%
11	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
12	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
13	sisbib.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
14	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	1%
15	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
16	ri.biblioteca.udo.edu.ve Fuente de Internet	1%
17	www.entrepreneur.com Fuente de Internet	1%
18	www.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
19	www.merca20.com Fuente de Internet	1%

20	www.quiendijoimposible.com Fuente de Internet	1%
21	www.masscience.com Fuente de Internet	1%
22	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	1%
23	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
24	osmarsen.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
25	200.23.113.51 Fuente de Internet	<1%
26	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	<1%
27	www.discyresiliencia.com Fuente de Internet	<1%
28	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	<1%
29	Submitted to Universidad Loyola Andalucia Trabajo del estudiante	<1%
30	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1%

31	www.ecoportat.net Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Centro Educativo Particular Mixto Reina del Mundo Trabajo del estudiante	<1 %
34	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego Trabajo del estudiante	<1 %
35	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
37	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo