

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Resiliencia en estudiantes de educación secundaria**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Psicopedagogía

Autora.

**Carmen Lourdes Ledesma Quique**

Chincha – Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

### ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



#### Resiliencia en estudiantes de educación secundaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente) ..... 

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) ..... 

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) ..... 

Chincha - Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

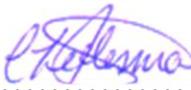
### ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



#### Resiliencia en estudiantes de educación secundaria

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma.

Carmen Lourdes Ledesma Quique. (Autora)

  
.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

  
.....

Chincha – Perú

2020



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Chincha a los veintisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio José Pardo y Barreda, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Resiliencia en estudiantes de educación secundaria”* para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía al señor al señor (a) **LEDESMA QUIQUE, CARMEN LOURDES**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **LEDESMA QUIQUE, CARMEN LOURDES**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía.

Siendo las trece con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid-Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Resiliencia en estudiantes de educación secundaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://catalogo.biblio.unvm.edu.ar">catalogo.biblio.unvm.edu.ar</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="http://escuelaconcerebro.wordpress.com">escuelaconcerebro.wordpress.com</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://repositorio.uss.edu.pe">repositorio.uss.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	<1%
6	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="http://repositorio.uncp.edu.pe">repositorio.uncp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
9	<a href="http://repositorio.ftpcl.edu.pe">repositorio.ftpcl.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%

**Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo**  
Asesor.

10	<a href="http://repositorio.utp.edu.pe">repositorio.utp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="http://repositorio.umsa.bo">repositorio.umsa.bo</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://anglodurango.edu.mx">anglodurango.edu.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://www.repositorio.autonomadeica.edu.pe">www.repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



**Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo**  
Asesor.

## **DEDICATORIA**

La siguiente monografía se la dedico a los profesionales que impartieron los conocimientos en mi persona y a mi familia que fue el principal motivo de mi desarrollo profesional.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos.....	14
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	15
1.1 Antecedentes Internacionales.....	15
1.2 Antecedentes Nacionales.....	16
1.3 Alcances y limitaciones.....	18
1.3.1. Alcances.....	18
1.3.2. Limitaciones.....	18
1.4 Situación problemática.....	19
1.5 Antecedentes de Resiliencia.....	20
CAPITULO II.....	22
RESILIENCIA.....	22
2.3 Concepto de Resiliencia.....	22
2.4 Como saber que soy Resiliente.....	23
2.4.1 Características de los niños resilientes.....	24
2.4.2 Características en Jóvenes resilientes.....	25
2.5 Estructura cognitiva de la resiliencia.....	26
2.6 Importancia de la resiliencia.....	27
2.7 Enfoque de riesgo y enfoque de resiliencia: dos enfoques complementarios.....	27

2.8 Factores de resiliencia en la familia .....	28
2.9 Desarrollo de la Resiliencia.....	30
2.10 Factores que contribuyen a que seamos más resilientes.....	31
2.11 Pilares de Resiliencia.....	32
2.12 Modelos teóricos.....	34
CAPITULO III .....	36
RESILIENCIA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA.....	36
3.1 Resiliencia en la educación secundaria .....	36
3.2 La resiliencia y la escuela.....	36
3.3 Cultivando la resiliencia .....	37
3.4 De la teoría a la práctica .....	39
3.5 La resiliencia como esperanza .....	40
3.6 Educabilidad y Resiliencia .....	42
3.7 No se nace resiliente, se aprende a serlo .....	43
3.8 Conceptualización de terminos.....	43
CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES .....	48
REFERENCIAS CITADAS .....	49

## **RESUMEN**

La vida estudiantil en el nivel secundario es una serie de confusiones, descubrimientos y necesidad de comprensión, todos los estudiantes esta etapa escolar la viven durante la adolescencia, haciendo que se torne aún más difícil. Como seres humanos en algún momento hemos pasado por algún problema, situación que ha hecho que dejemos de lado las ganas de avanzar, aquel sentimiento también lo ha sentido un adolescente el cual se encuentra en un punto que todo le parece trágico y que de por si necesita sentirse amado y rodeado de personas que lo animen.

**Palabras claves:** Adolescente, Estudiante, Resiliencia

## **ABSTRACT**

Student life at the secondary level is a series of confusions, discoveries and need for understanding, all students experience this school stage during adolescence, making it even more difficult. As human beings at some point we have gone through some problem, a situation that has made us put aside the desire to move forward, that feeling has also been felt by an adolescent who is at a point where everything seems tragic to him and that in itself he needs to feel loved and surrounded by people who encourage him.

**Keywords:** Teenager, Student, Resilience

## INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo hemos podido observar que existen muchos jóvenes adolescentes que se encuentran en una situación de pobreza y pasan por otras situaciones que conllevan a que puedan dejar sus estudios que muchos de ellos no piensan en tener metas y esto sucede mayormente porque la relación dentro de casa no es la adecuada. Muchas veces nos hemos preguntado por qué existen estas relaciones dentro del hogar y es que proviene de los padres que pocas veces se entienden a los adolescentes durante esta etapa. Sabemos que la adolescencia es una etapa muy difícil en la cual los jóvenes necesitan comprensión, necesitan tiempo y atención y lastimosamente porque los padres tienen que trabajar no les brindan, ese afectó requerido. Otro de los problemas que también se pasan adolescencia es que muchos jóvenes adolescentes quedan embarazados pues la atención que no encuentran en su casa, la buscan en la calle con desconocidos con personas mayores tratando de que estos sustituyan el papel que su padre no pudo cumplir o confían mucho en personas mayores que ni siquiera conocen, pero qué piensan que las valoran mucho más que sus propios familiares. Hoy en día no es raro ver este tipo de situaciones, ya en nuestro país se ha convertido en algo muy normal e incluso en el sector de Educación ya aceptan a las adolescentes embarazadas para que puedan culminar sus estudios puede que esto tenga ventajas, pero también trae desventajas ya que las adolescentes piensan que porque es algo normal o porque pueden seguir con sus estudios no habrá nada que les cambie el pensamiento de quedar embarazada a temprana edad. Si hablamos en la educación podemos encontrar que este sector es el que ayuda mucho al adolescente sin embargo en la actualidad muchos de ellos no se preocupan tanto por el bienestar del alumno sino tan solo por inculcarles tareas académicas dejando de lado los valores los sentimientos y los problemas con los que ellos lleguen a estudiar. Podemos ver casos también de padres que envían a sus hijos al colegio y esto les parece más que suficiente pues el joven al llegar a su hogar se siente solo, al sentir la ausencia familiar inicia la búsqueda de personas fuera de ella por medio de la tecnología o por lugares que jamás ha frecuentado, a sí mismo con los mismos amigos de la escuela que en ocasiones suelen ser de mala influencias. Por otro lado no podemos dejar de destacar aquellas escuelas que sí se preocupan por el adolescente realizando eventos en los que existe interacción con sus padres dinámicas en las que los Padres pueden demostrar los sentimientos si bien si bien conocemos la realidad de las cosas muchos padres de familia salen a trabajar muy temprano y su hora de llegada a su hogar es muy tarde es por ello que

en su mayoría los adolescentes no tienen mucho contacto con sus padres esto hace que en ocasiones las relaciones parentales se enfríen y que los adolescentes sean afectados emocionalmente por ello no es necesario que sea un largo tiempo en el cual los padres y los hijos puedan dialogar, se debe tener en cuenta que el tiempo debe ser de calidad, así sea unos minutos el adolescente podrá valorar este tiempo porque se dará cuenta que sus padres verdaderamente se preocupan por él.

El periodo escolar es obligatorio y de mucha importancia para el desarrollo de los niños y así mismo este servirá de base para cuando el niño crezca y se vuelva un adolescente y debemos reconocer ello porque son los docentes quienes trabajan gran parte de las necesidades cognitivas emocionales y de interacción.

Cada día vemos más padres de familia que se encuentran preocupados por la formación de sus hijos e inician las quejas y los reclamos a los centros educativos porque son pocos los que verdaderamente se preocupan por el desarrollo de valores los cuales servirán en algún futuro de prevención a las conductas de riesgo psicosocial como vemos en la actualidad que se da en las adicciones la discriminación el maltrato.

Si los centros educativos hicieran caso a estas demandas y necesidades sociales que manifiestan los padres de familia encontraríamos adolescentes con una formación correcta pues tanto los padres y los docentes deberían trabajar conjuntamente por el bienestar de una sola persona que en este caso vendría a ser el estudiante.

La escuela actual conociendo y a la realidad social de los alumnos de tanto como los docentes programas y estrategias que ellos pueden emplear teniendo en cuenta cómo se está dando la integración de cada estudiante debería también esto favorecer en el desarrollo individual y la originalidad personal.

Sin embargo las escuelas también fallan cuando sus respuestas son negativas hacia las personas que están pidiendo y exigiendo que exista una mejor educación en este caso son los padres los cuales se sienten insatisfechos con el servicio que brinda la institución educativa. Si buscamos más investigaciones que se encuentren relacionadas con el tema que hoy voy a tocar encontraremos que en muchos de ellos se destaca el papel que la escuela ha tenido al igual que el docente y Asimismo las experiencias escolares para poder construir la resiliencia. Es de conocimiento de las personas que los centros educativos son el contexto apropiado, luego del hogar en el que se da la socialización de los estudiantes.

Cuando se es estudiante adolescente en este camino se encontrarán muchos problemas tanto familiares como dentro de la escuela pues al ir desarrollando también iremos

formando nuestro carácter, pero en ocasiones los Adolescentes sentirán que su carácter es mucho más fuerte que ellos mismos y no podrán controlarlos siendo participes de violencia como también autores de las mismas. Durante esta etapa es muy recomendable que los padres puedan estar cerca sus hijos no vigilándolos sino más bien ganándose su confianza para que ellos puedan guiarlos a través de un consejo y hacer que el camino sea menos difícil sin embargo todo lo que pasará en el transcurso la ayudará a cada uno de ellos y ellas a poder ser resilientes es decir que puedan enfrentar con valentía cada uno de la cada una de las situaciones negativas que puedan tener en la vida, no sólo en esta etapa sino también en la etapa de la juventud de la adultez e incluso el día que puedan ya formar sus propios hogares asimismo esto pueda ser transmitido a sus generaciones y que pueda traer un desenlace positivo para cada familia.

El presente trabajo académico, considera los siguientes objetivos:

#### Objetivo general

- Conocer específicamente que es la resiliencia en los estudiantes de educación secundaria.

#### Objetivos específicos

- Comparar la resiliencia en estudiantes de educación secundaria con los de los adultos.
- Mostrar la importancia de la resiliencia en la vida de los estudiantes de educación secundaria.

Asimismo, el trabajo de ha dividido en capítulos de la siguiente manera:

En el capítulo I, se describen los antecedentes de estudio que permiten tener una visión clara del tema tratado.

En el capítulo II, se ha realizado una descripción teórica de la resiliencia.

En el capítulo III, se describe, compara y valora cómo se desarrolla la resiliencia en la educación secundaria

Finalmente, se presenta las conclusiones y recomendaciones, relacionadas con los objetivos propuestos en el trabajo.

## CAPÍTULO I

### ANTECEDENTES DE ESTUDIO

#### 1.1 Antecedentes Internacionales

En el artículo científico de (Juan de Dios, 2006) el cual lleva por título *“Construir la resiliencia en la escuela - España”* La escuela tiene el privilegio de construir la resiliencia en muchos de sus estudiantes por ser el segundo hogar de cada uno de ellos pues el primero es la familia y siendo está una institución que siempre debe estar unida con el hogar del estudiante desempeña tan grande función. Algunos retos los cuales deben ser cumplidos por la escuela se encuentran planteando objetivos mucho más amplios que los cognitivos es decir que deben de cumplir con los objetivos en los cuales se toca el desarrollo personal y social de todos los alumnos dejando de lado el origen social y familiar de los cuales provienen.

La escuela contribuye de manera positiva en cada adolescente, lo que se ha visto de parte de Cada ciudadano es que estos deben dejar las quejas de lado que normalmente van en contra de la escuela acedan en su mayoría por la situación económica de cada estudiante y por las dificultades que tiene la exclusión social en el sector educativo no debería de existir sino más bien se debería trabajar de la manera adecuada para incluir a todos los estudiantes que se encuentren viviendo en una comunidad pues la escuela tiene el papel de desempeñarse en ese lugar y así mismo cubrir las expectativas de los padres de familia los cuales desean que sus hijos tengan una correcta formación y a la vez que puedan ser formados con valores la resiliencia que el adolescente va a tener también debe ser percibida por ellos al ver que sus docentes tiene la misma capacidad que es el afrontamiento de dificultades que estos puedan presentar durante el transcurso de su trabajo pero que sin embargo esto no afecte su vida los retos de los cuales se hablan en esta investigación es el de poder reforzar las emociones de cada estudiante de conocer su creatividad y de aumentar su autoestima asimismo que ellos puedan tener iniciativa para realizar diversas acciones y que no dejen de lado el buen sentido del humor.

En la investigación realizada por el autor (Cardenas, 2017) la cual lleva por título ***“Resiliencia en la escuela secundaria. lecciones a partir de un estudio comparativo”*** El sector educativo es un escenario de importancia en el cual se desarrolla la resiliencia es denominada así la capacidad que le va a permitir al ser humano poder crecer en la adversidad y aprender a afrontar de manera positiva los riesgos y las situaciones negativas o estresante. En cuanto al objetivo de determinar las carencias adversidades y factores protectores qué hacen una diferencia entre las muestras de los estudiantes mencionados y así mismo se pueda conocer los niveles que se han podido percibir de resiliencia para ello se utilizaron instrumentos que en tus permitió conocer y tener mucha más información acerca del tema planteado por lo que pudimos evidenciar que muchos factores de riesgo se deben a los problemas que existen dentro del hogar la escuela y también personas que tienen un problema de Mental.

El autor (Castro, 2016), titularon su investigación ***“Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución educativa secundaria”*** El objetivo planteado suele determinar la relación existente entre la variable de resiliencia y afrontamiento del estrés en esta investigación se utilizaron como base teórica la teoría de Sandín Chorot Prado y del Aguila. Por otro lado, como participantes de la muestra fueron 120 estudiantes para ello se utilizó un instrumento basado en el afrontamiento de estrés y la escala de resiliencia especialmente para adolescentes y al obtener los resultados se pudo evidenciar que si existe relación entre ambas variables ya que la única forma de poder afrontar el estrés es que el adolescente pueda sacar algo buena de aquella situación en la que se encuentra. En la secundaria se torna algo difícil el poder tratar de ser fuerte porque hasta el menor problema o situación que estamos pasando sea dentro de la escuela o en la casa nos afecta las emociones de los adolescentes se encuentran muy sensible y a la vez confundidos es por ello que al tener algún problema en esa etapa no salen desviarse por caminos negativo y buscando escapes a causa de la soledad que sienten y el poco respaldo qué tienen de parte de su familia.

## **1.2 Antecedentes Nacionales**

En la investigación del autor (Salvador, 2016) la cual se titula ***“Programa de prevención escolar “VIDA” para desarrollar capacidades de protección resilientes***

*en los niños y niñas del primero año de educación secundaria de la Institución Educativa Ricardo Palma del centro poblado de Pueblo Libre, distrito de Moyobamba en el año 2015*” tuvo planteado el objetivo de determinar si la aplicación del programa de prevención escolar VIDA desarrolla capacidades de protección resilientes en los estudiantes de nivel secundaria. Participaron 29 estudiantes encontrándose entre los 12 y 13 años de edad. Para poner en marcha el programa y constatar resultados se realizó primeramente una aplicación de instrumento de prueba para comparar al final y hacer un nuevo test, estos programas fueron dados en 12 sesiones. Cada una de las sesiones de aprendizaje mostraba una nueva forma de enseñar, así mismo buscaban estrategias para poder conocer más acerca de los estudiantes, se hizo uso de herramientas para que cada sesión sea más interactiva y llame la atención de cada adulto, así mismo una de las principales ideas que se tuvo es que cada estudiante participe en la lluvia de idea para conocer sus opiniones, puntos de vista, etc. Llegando ya a los resultados se encontró que luego de haber ejecutado el programa el 48% que hace énfasis a 14 estudiantes manifestaron haber desarrollado sus capacidades de protección resilientes con un alto nivel de resiliencia. Por otro lado el 52% pertenecientes a 15 habían desarrollado la capacidad de protección resilientes.

El autor (Salazar, 2017) titula su investigación como **“Resiliencia en estudiantes del v ciclo de educación Secundaria de una institución educativa del callao”** buscaba establecer la relación entre las variables, el instrumento utilizado fue para 280 participantes para conocer cuál era su percepción de acuerdo lo que se daba dentro de su hogar, este estudio se realizó en un centro educativo del Callao. Al obtener los resultados se encuentro que aun cuando existen las relaciones familiares negativas la resiliencia que tiene cada estudiante es buena, de la misma manera afirma que si existe relación entre las variables de estudio. Es decir que estos estudiantes fueron bien formados dentro de su casa pero con el pasar de los años cada uno se ha ido haciendo independiente y eso independencia se ha confundido tal que hoy en día se ha vuelto una mala relación dentro de su hogar sin embargo lo que podemos percibir es que aún con todos los problemas estos niños siguen saliendo adelante y siguen teniendo el gran anhelo de avanzar académicamente y también como persona

La autora (Rosa, 2015) titula su investigación **“Resiliencia y rendimiento académico en escolares de 4to. y 5to. de secundaria en sectores vulnerables del**

*distrito de pueblo nuevo, chincha 2017”* En esta investigación el objetivo puede relacionar el nivel de resiliencia con la variable rendimiento escolar todo ello basado en los estudiantes este centuriones educativa se encontraba en una zona la cual parecía de vulnerabilidad social en la ciudad de chincha para ello la población fue de 360 estudiantes que se encontraban en el nivel secundario de los cuales 90 de cuarto y quinto grado fueron Escogidos como parte de la muestra. Cómo instrumentos de evaluación se utilizó una escala de resiliencia y para poder saber sobre el rendimiento que tenía cada estudiante se tuvo la autorización del director y de los docentes para poder tener acceso a las calificaciones es importante mencionar que cada uno de los datos obtenidos fueron confidenciales y por último se obtuvo como resultado que la resiliencia en los estudiantes se encuentren un nivel alto y es el que más predomina.

### **1.3 Alcances y limitaciones**

#### **1.3.1. Alcances**

Al realizar este estudio se ha podido encontrar información muy relevante sí ven hacerte el tema de resiliencia es muy poco tocado a muy importante en la vida del ser humano pues la ayuda a vivir cada situación y no frustrarse, lastimosamente no todos tienen la misma capacidad de afrontamiento existen también quienes con un problema que para otro se significa es insignificante pueden hasta llegar al suicidio es por ello que esta investigación trata de tomar la información básica y a la vez más destacada para aquellos que deseen informarse o también tomar como guía este pequeño trabajo.

He podido entender que si bien existen personas que se hunden en su depresión en su estrés ansiedad etcétera poco a poco podrá ir desarrollando la capacidad de resiliencia para que cuando se encuentre rodeada de problemas puede tomar la mejor decisión y continuar con su vida normal.

#### **1.3.2. Limitaciones**

Las limitaciones que he tenido en el proceso de investigación ha sido que se encontraron informaciones similares debido a que el tema es poco tocado en la

sociedad de igual manera los casos no son tan públicos sin embargo su importancia no cambia.

#### **1.4 Situación problemática**

La resiliencia es el proceso durante el cual se va formando por medio de la interacción con las demás personas, conlleva a que los recursos humanos puedan ser óptimos, a la vez le permite al ser humano que pueda salir de cada situación negativa que pueda pasar dentro de su hogar o externo a ello.

Se evidencian algunos niveles del desarrollo biológico, neurofisiológico y endocrino los cuales son las respuestas a los estímulos ambientales. Algunos autores mencionan que la adolescencia es una etapa que se encuentra dentro del ciclo vital en el cual el adolescente interactúa con sociedad entera y poco a poco va adquiriendo competencias que son necesarias para que la capacidad de creación pueda salir a flote, a la vez puedan establecer y desarrollar su plan o proyecto de vida, esto va a ser la puerta al cumplimiento de sus metas trazadas para esta etapa y las que vienen. Asimismo los autores de la rosa y Bellido (2012) realiza un estudio acerca de cómo afrontaron algunas personas el estrés o diversos problemas que puedan pasar dentro del hogar y menciona qué lo que se le ha enseñado los adolescentes desde muy pequeños lo ponen en práctica durante esta etapa y durante la juventud, así mismo en la adultez y aun cuando ya tiene una familia.

Adolescencia la etapa en la cual similar al de la niñez, pues se tienen que dar diferentes formaciones y son difíciles. Anteriormente no era tan difícil la crianza de hijos, sin embargo hoy la mayoría son jóvenes y por ende tiene mucha más dificultad al iniciar una crianza pues no han terminado su etapa de hijos y ya inician una nueva etapa que será la de padres, es por ello que podemos ver muchas veces jóvenes que se encuentran sin rumbo esto debido a que durante su niñez no han tenido una buena crianza y no han tenido una buena formación porque los padres han preferido hacer otras actividades que las del cumplimiento de su función como cabeza de hogar. Estamos rodeados de problemas sociales que son enfrentados por los más vulnerables en este caso adolescentes que por encontrarse en esta etapa de vida se encuentran confundidos y hasta lo más mínimo le afecta aun cuando proviene de su hogar, salen a buscar ayuda, pero no de la manera correcta, sino que se sumergen en diversos vicios que traen como resultado la muerte, el aislamiento, la depresión, entre otras.

Sí bien la escuela es también un contexto muy importante en la vida de cada ser humano, pocas veces cumple un rol verdadero de poder ayudar al adolescente a enfrentar situaciones adversas, por ende, como resultado encontraremos adolescentes que no han encontrado la solución en la escuela y en su casa y hoy se encuentran sin rumbo.

### **1.5 Antecedentes de Resiliencia**

Muchas veces hemos podido ver que existen personas que superan las situaciones de una manera increíble en Tucson son capaces de transformar estas situaciones negativas en oportunidades y como resultados encontrar personas fortalecida y que incluso tienen más habilidad que quizás nunca hubieran aprendido si el que no hubieran pasado por este problema si bien en la actualidad estamos rodeados recitaciones estresantes que cada día existe mucho más conflictos en el mundo también nos encontramos sometidos a estrés y situaciones de riesgo que cada día crece.

Es necesario mencionar que hay muchos niños en la sufren diferentes tipos de violencia la más grande de todas es la sexual y es frustrante tener que repetir que esta violencia muchas veces se da dentro del hogar familiar asimismo existe la falta de motivación y las familias disfuncionales qué día a día se presentan en la sociedad porque como pareja no se comprenden y la peor parte se la llevan los hijos porque está afecta su desarrollo emocional intelectual social y físico por ello muchas escuelas hoy en día creen necesario desarrollar la resiliencia porque sólo de esta manera el niño podrá enfrentar los problemas que a diario se presentan en la vida en el trabajo en la escuela y durante el proceso de formación del niño. Si bien no podemos brindarles un mundo nuevo a nuestros a nuestros hijos si podemos hacer que ellos crezcan con la capacidad de resiliencia.

En el año de 1970 el autor Werner realiza un estudio en donde los participantes eran grupos de niños adolescentes y adultos entre los 40 años como resultado se obtuvo en un grupo de niños se encontraban siendo vulnerados con un paso a tener problemas en el futuro por haber por haber crecido en un ambiente pobre en las cuales existían madres adolescentes que no tenían parejas, a quienes no respetaban sus derechos y que habían tenido muchas decepciones a lo largo de la vida

sin embargo al pasar los años se dio con la sorpresa que aquellos niños que salían de aquellos hogares se convirtieron en adultos exitosos manteniendo una familia estable y contribuyendo de manera positiva la sociedad.

Estos casos hicieron que los niños se vuelven invulnerable, viéndolo como aquellas personas que pueden desarrollarse en un ambiente insano de manera sana.

Por este motivo es que se emplea el término resiliencia el cual podría explicar el fenómeno que se produce al crecer en un contexto negativo de manera positiva.

Algunos autores mencionan que el término invulnerabilidad era algo confuso y se encontraba equivocado por algunas razones Como por ejemplo al decir que la resistencia al estrés de relativa, no absoluta y que no se encontraba estable en el tiempo y variaba de acuerdo a las etapas.

A llegar a los años ochenta el interés ha crecido por conocer más de aquellas personas competentes con capacidades y actitudes positivas a pesar de lo que hayan sufrido hola circunstancias que aumentaban la posibilidad de presentar ciertas enfermedades mentales. Por ello; es que el término de resiliencia es el adecuado para poder explicar cada capacidad que ayuda a afrontar y superar las adversidades.

Este término era utilizado originalmente en metalurgia ingeniería civil cuando se describía algún material que la presión deformaba sin embargo éste seguía siendo el mismo, así pasado el tiempo es como sea este término es adoptado en el área de ciencias sociales y psicología para caracterizar a las personas que a pesar de vivir en riesgo su psicología se encuentra sana y son exitosos.

## CAPITULO II

### RESILIENCIA

#### 2.3 Concepto de Resiliencia

El autor Mauricio (2010) menciona que la palabra resiliencia proviene de del término latino "resilio" esto quiere decir rebote o Salto. Este término empleado especialmente para poder caracterizar algunas personas las cuales viven en situaciones adversas sin embargo tienen un buen desarrollo psicológico crecen sanos y son exitosos.

Por otro lado, otros autores mencionan que la resiliencia es un fenómeno multifacético el cual engloba algunos factores ambientales y personales en los cuales aparecen algunos procesos sociales e intrapsíquicos que ayudaran a un ser humano a crecer sano a un contexto insano. También podemos decir que la resiliencia es la capacidad para poder ser exitoso aún en medio de problemas, adaptándonos o recuperándonos y accediendo a una futura vida productiva.

La persona resiliente aun cuando vive en un lugar lleno de problemas ya sea su hogar o pueda vivir estas situaciones dentro de su trabajo, escuela, etcétera, sigue siendo la misma persona y esto no afecta en nada, es más, muchas veces se ve que aun cuando reciben malos tratos, violencia o cosas no agradables es una persona que aún con todo esto desea salir adelante y no volver a pasar por lo que están viviendo, es decir que resurge de algo inmundado.

Esta capacidad la cual es utilizada por el ser humano para enfrentar las adversidades que pueda pasar en la vida también ayudará a que pueda aprender de ellas con el tiempo ir superando las e incluso ser otra persona es decir transformándolo. Este término resiliencia también es traducido con el significado saltar hacia atrás ser requerido o surgir es decir haciendo énfasis a reanudar o a repetir algunas cosas por lo tanto llegamos a la conclusión de que es aquel que rebota luego de haber pasado por situaciones traumáticas.

Si nos enfocamos en el área de física Es cuando hablan de una característica que tenga algún objeto Para volver a ser el mismo luego de haber sido deformado o forzado.

Aquella persona aun viviendo situaciones que son muy desagradables para el ser humano siempre está mirando lo bueno de aquel problema para poder convertirlo

en oportunidad de seguir adelante y de reaccionar frente a los estímulos que se vivieron, esta persona saldrá fortalecida de aquella adversidad y esto le servirá cómo aliento para otros o para su entorno que en algún momento pueda llevar a vivir también lo mismo que él ha vivido. La capacidad de resiliencia nos ayuda a manejar los problemas de una manera positiva a tolerar las situaciones no tan agradables que así mismo podamos aliviar las consecuencias que vengan luego de aquellas experiencias traumáticas sin que nuestro desarrollo como persona se vea afectado.

Este fenómeno solamente de manera individual sino también se puede observar en algunas familias, la coalición que poco a poco van formando hace que no solo permanezcan en los buenos momentos sino en los malos también.

Por ello debe tomar como algo normal que una persona debería desarrollar y alcanzar un nivel. Pero también es necesario tener en cuenta que no porque la persona sea resilientes merece ser lastimada por encontrarse en un estado de invulnerabilidad estas personas o familias en ocasiones pasan por muchas más debilidades y susceptibilidades sin embargo su resistencia y superación aparecerá en todo momento.

A continuación, describiré tres tipos de reacciones tienen normalmente los seres humanos entre los estímulos dolorosos o adversos que pasan en la vida diaria:

- ✓ Existen personas que al pasar por algunas versiones al dolor perrera en vulnerables frente a este estímulo.
- ✓ Personas que se muestran a la defensiva ante situaciones adversas
- ✓ Las personas que tienen resiliencia y se vuelven resistentes ante las situaciones negativas Asimismo logran alcanzar una correcta calidad de vida su contexto sea lo contrario.

## **2.4 Como saber que soy Resiliente**

Podremos saber que una persona es resilientes cuando percibamos algunas de estas características.

- ✓ Tiene un propio concepto de sí mismo
- ✓ Se ponen en el lugar de las demás personas aun cuando ellos se encuentren en problemas
- ✓ Tiene una forma de comunicarse explícita.
- ✓ Tienen principios morales
- ✓ Piensan Siempre antes de hacer las cosas

- ✓ Sienten seguridad de sí mismo
- ✓ Socializan fácilmente con personas que no conocen
- ✓ Al conversar con ellos se siente una confianza única y así mismo ellos confían mucho en las demás personas.
- ✓ Tienen proyectos de vida a futuro
- ✓ Su autoestima se encuentra en un buen nivel
- ✓ Su sentido del humor no es para nada escaso
- ✓ Se aceptan tal y como son
- ✓ Tienen iniciativa para entablar una conversación
- ✓ Se aceptan tal y como son, con sus defectos y virtudes
- ✓ Son independientes
- ✓ Tiene la capacidad de realizar planes a futuro
- ✓ Se comparan por la demás personas
- ✓ son muy buenos para solucionar problemas ya sea dentro del trabajo o en su hogar
- ✓ Se lleva muy bien con las demás personas.
- ✓ Son creativos

#### **2.4.1 Características de los niños resilientes**

Frente a los problemas que se pasan a diario estos niños tienen una adecuada respuesta suelen ser más flexibles y sociales y su razón es lo que predomina asimismo cuentan con una capacidad grande autocontrol economía.

Al hablar del clima familiar en el que viven no han sufrido ciertas experiencias como separaciones o pérdidas a temprana edad y viven en condiciones económicas y familiares estables.

Tienen una buena autoestima y autoeficacia contando también con una buena capacidad para enfrentar la competencia y obtener lecciones y un gran aprendizaje de los errores que cometen. Afrontan de manera positiva cada situación y tienen la capacidad de poder buscar el apoyo de las personas adultas cuando lo sienten necesario.

Su actitud se encuentra orientada en futuro muestran mucho optimismo y tienen la libertad para manifestar sus sentimientos de esperanza. Tienen un coeficiente intelectual avanzado.

Siempre manifiestan empatía para con las demás personas, si preguntamos el porqué de sus comportamientos muy diferente quizás a otros niños es porque la familia es la principal influencia para que estas habilidades sean reforzadas y puestas en práctica, qué al recibir el apoyo de los adultos que significan mucho en la vida de cada niño serán también el impulso que le ayude a tener las cosas claras. Según el autor Luis (1992) los niños que tienen resiliencia, a lo largo de la vida se han podido desarrollar en un clima educacional abierto y en dónde se han establecido límites claros contando con modelos sociales que han servido de motivación al afrontamiento constructivo, compartiendo también responsabilidades sociales que se encuentran estimulados por la insistencia de expectativas de logro realistas por parte de adultos o familiares.

#### **2.4.2 Características en Jóvenes resilientes**

Los jóvenes que poseen una capacidad de resiliencia tienen algunas características asociadas este se encuentra relacionado con el desarrollo personal. Una de las características muy común que tienen es que sus emociones se encuentran controlados aún en situaciones de difícil manejo o riesgosas en el cual demuestran optimismo y persisten ante el fracaso. Por otro lado, encontramos que tienen la habilidad para poder controlar su dolor y a la vez manejarlo como también sucede cuando se sienten frustrados o enojados. Tienen la capacidad para hacer que las personas le presten una atención positiva y le brinden el apoyo que ellos necesitan, estableciendo amistades duraderas en las cuales rige el cuidado y el apoyo entre ambos, también vemos qué son muy competentes en el área escolar, cognitivo y social en los cuales ponen en práctica estrategias de resolución de conflictos tienen la confianza de que su vida futura será mejor y que aun cuando existan situaciones negativas ellos podrán seguir siendo los mismos, asimismo su sentido del humor es flexible y tolerable.

## 2.5 Estructura cognitiva de la resiliencia

En la zona medial del lóbulo temporal encontraremos el hipocampo el cual es una parte muy delicada que se encuentra en todos los seres humanos y dentro de ellos es donde se encuentra la habilidad que nos ayuda a aprender y nace la comunicación y las emociones.

Es aquí donde se acumulan los recuerdos que hemos pasado Durante la etapa de la infancia como un ejemplo a esa memoria a largo plazo es que podemos recuperar muchas veces las emociones positivas. Aquellos recuerdos que no definen lo que pongas en la actualidad sin embargo son la base de nuestro comportamiento. Debido a esto es que muchos sientes muchos investigadores se encuentran interesados especialmente en esta área y no con las personas ejecutan la resiliencia. Capacidad que se desarrolla o se pone en marcha ante las situaciones negativas. Valorando de tal manera lo que le ha ocurrido y empleando la valentía y algunas estrategias que les hacen avanzar con fortaleza y con pasó óptimo hacia delante habiendo ya tenido una lección en el pasado y empleándola como un aprendizaje.

Estructura tiene la función de guardar nuevas experiencias y conocimientos que se han adquirido recientemente en nuestra memoria y que a largo plazo Irán siendo base de lo que somos. Será aquel baúl que pueda mostrar nuestra verdadera esencia.

Sí hemos tenido una infancia adecuada y feliz peina Cuáles han existido escena y momentos que nos han brindado seguridad para que comunica crecer con autonomía todos estos recuerdos se almacenarán en el hipocampo. Un joven que quiere triunfos, pero a la vez desilusiones las cuales le hacen aprender que deben mejorar como personas, sin embargo, puede que en algunos casos la infancia se encuentre escasa en vínculos afectivos los cuales son muy importantes en esta etapa para que se puedan desarrollar adecuadamente sin embargo estos recuerdos de las ausencias de familiares o afecto queda y se convierte en dolor y sufrimiento. El hipocampo almacena todas estos estrenos y Asimismo otras estructuras que nos ayudan asimilar emociones que se encuentran relacionadas con nuestro pasado.

Seguramente nos hemos preguntado en algún momento por qué o dónde se encuentra la relación del hipocampo y la resiliencia por lo cual quiero mencionar que estudios relacionados con el tema manifiestan que existen seres humanos que han vivido un estrés postraumático y que esto ha hecho que tenga una vida complicada y poco conveniente lo cual nos hace afirmar que es el hipocampo mucho más reducido.

La resiliencia muchas veces se encuentra relacionadas con el estrés por ser un factor que afecta en su mayoría esta capacidad y que muchas veces mata las estructuras cerebrales. Sin embargo, si logramos conseguir que nuestras emociones sean la lección que se utilicemos para que nuestras emociones y orientaciones sean puestas en práctica y de esta manera podamos vivir adecuadamente habiendo aprendido de las situaciones adversas, solo así el hipocampo será fortalecido y tendrá un correcto desarrollo. En este caso el sufrimiento se lo lleva el y al aprendizaje también, por otro lado, también siente felicidad y también desgracia. Por ello es muy importante ejercitar ese músculo cerebral porque sólo así podemos desarrollar una buena resiliencia.

## **2.6 Importancia de la resiliencia**

Los trabajos relacionados a estos temas nos muestran como un aporte científico que el cerebro se adapta a los cambios a través de la plasticidad neuronal. Es adaptabilidad que tiene el cerebro permitirá al ser humano tener claro Su futuro y a la vez tener fe superando diversas situaciones que a veces se piensa no tienen salida.

La importancia que los padres inculcan esta capacidad a sus hijos de que ellos deben desarrollar, normalmente esto se lleva a cabo dentro de la escuela complementando también con el aprendizaje que obtengan por medio de sus familias. Existen familias que sean resilientes, si así fuera sus hijos lo harán de la misma manera.

Estás logrado con la atención que ponen sus padres por cada uno de sus hijos y con el principal defecto que los muestran asimismo ayudándole desde pequeños a resolver sus propios problemas e incentivándolos cada vez que pasan por una situación negativa a corta edad. Pues nos encontramos de estos casos dentro de la escuela aun cuando los niños son pequeños inician las peleas con sus compañeros o empiezan a gritar sé por la llamada de atención de sus maestros ante esta situación los padres deberán actuar indicar las principales razones por la cual ha sucedido y en ese preciso momento inculcarles que a pesar de las cosas que puedan vivir ellos pueden seguir avanzando y no dejar que sus emociones sean afectadas.

## **2.7 Enfoque de riesgo y enfoque de resiliencia: dos enfoques complementarios**

Entender que son los riesgos los ayudará a encontrar las dificultades que existen de aprendizaje durante el desempeño académico social y laboral asimismo el desarrollo socioemocional por ello es necesario comprender los factores y procesos

que faciliten este ajuste. Para comprender el concepto resiliencia es necesario tener claro estos dos enfoques de estudios:

Primero el **enfoque de riesgo** en el que nos centramos en la situación que está viviendo el individuo, por ejemplo, la separación de sus padres, esta situación daña de manera biológica psicológica.

Segundo **enfoque de resiliencia** es aquel en donde escribimos la existencia de escudos protectores que van en contra de las fuerzas negativas las cuales son expresadas en los daños o riesgos afectando a las personas y a otras transformándolas de manera increíble.

El entorno en el cual se desarrolla un niño es el principal medio que permite un desajuste psicosocial el cual daña su salud física y mental por otro lado los factores protectores ayudan a que este actor del entorno no afecte el desarrollo del niño o influya, pero de una manera positiva. Entonces podemos decir que existe mucha relación entre la resiliencia y los riesgos por ser este el impulso a que la persona pueda descubrir Asimismo la forma de afrontar sus propios problemas.

## **2.8 Factores de resiliencia en la familia**

A continuación, mencionaremos algunos factores que hacen que la resiliencia se ha puesto en marcha por las familias sanas enfrentan situaciones no tan buenas como puede ser la muerte de un ser querido divorcios pelea con sus propios familiares malos tratos y que ante cualquiera de estos problemas desean que sus vínculos sean restaurados.

- **Creación de un ambiente seguro y protector:**

El ambiente en los que se desarrollan los niños debe ser un ambiente adecuado en donde exista afecto comprensión y atención para él, asimismo debe existir una plena confianza porque sólo esto permitirá que me o pueda tener el atrevimiento de explorar lo desconocido, y que no tenga temor a hacerlo, está demás mencionarlo, pero es necesario saber que dentro del hogar no debe existir violencia ni ningún tipo de maltrato.

- **Estructura familiar:**

Ante las crisis los padres deben cumplir la función autoritaria firme empleando normas, pero también límites de que le queden claro al adolescente o niño al hablar de este factor también Hablamos de sus características el cual debe tener un cierto control compuesto por calidez comunicación a la vez debe de existir la negociación entre padres e hijos y debe ser sensible a las necesidades y cambios del Adolescente.

- **Flexibilidad familiar capacidad de adaptarse a las novedades:**

Los padres deberán conocer más la forma actual en la que estamos viviendo pues existen algunos padres que no tienen claro aún las cosas que han cambiado y se vuelve mucho más autoritarios no dándose cuenta que muchas veces están lastimando los sentimientos de sus hijos.

- **Implicación de los padres en la educación de sus hijos:**

Desde tiempos atrás provisto la gran participación que realizan los padres sin embargo en la actualidad podemos percibir que muchos de estos han dejado de ser partícipes y han hecho que sus hijos dejen de lado los intereses académicos sin embargo este factor mencionado es necesario porque va ayudar a que el niño pueda ser más competente asimismo se va a poner en práctica una comunicación abierta la cual con una fuente principal para que exista resiliencia en los niños siendo esta es la escuela.

**Procesos de comunicación:**

Hay cosas que cambiaron y que ya no volverán a ser la misma esto de por sí la familia debe dejarle claro a sus hijos por ejemplo si un familiar Ha fallecido deberán explicarle que se familiar ya no regresará.

**Expresión emocional:**

Permitir que los niños se expresen emocionalmente a veces nos parece un poco desagradable sin embargo es necesario.

### **Narrativas familiares:**

Contar cómo se ha superado el pasado, nos ayuda a tener presente las lecciones y el significado quedamos a lo que en algún momento nos sucedió.

Algunos autores nos hablan de que la Parentalidad resiliente es una capacidad que poseen los padres y que proporcionan sus hijos protección y apoyo afectivo transmitiéndoles además una visión más realista al mundo como un lugar lleno de aflicciones, pero en el cual también pueden encontrar oportunidades haciéndole ver que en este mundo no se encuentra solo, sino que tienen el respaldo de cada uno de ellos.

Si bien todos los subsistemas familiares son importantes el parental es el que tiene más importancia porque es quién fomenta la resiliencia al mencionar esto no significa que los demás no puedan brindar un afecto positivo y de protección. Sí fuera el caso en que los padres fallan en cuanto a la función afectiva Sería muy bueno contar con la presencia de otra persona que reemplace aquel afecto que no se ha encontrado, en este caso hablamos de lo que son las familias extensas en donde no sólo viven padres e hijos sino también algún otro familiar sea un abuelo tío primos etcétera, y que al contar con familiares ayudaría a que el joven cobre sentido de confianza al mundo y personalmente.

Los hermanos también son importantes en la vida de cada persona pues les ayudan a que sus habilidades sociales tengan un rápido desarrollo por medio de la interacción que día a día tienen cada uno de ellos y hacen que su infancia sea mucho más interesante porque no se sienten solos, sino que en todo momento se encuentran acompañados, Incluso en qué los juegos se vuelven más divertidos asimismo los aprendizajes y si hay algo que explicar ambos interactúan para poder llegar a un punto en el que su entendimiento sea más fácil, menciona (Arias, 2015).

## **2.9 Desarrollo de la Resiliencia**

La persona que se vean no quiere decir que tengo otro nivel si no sólo se trata de conductas diferentes de pensamientos y acciones que una persona poco a poco en el curso de la vida va aprendiendo y desarrollando. Nos enfocamos exactamente específicamente narraciones ya estamos hablando de una nueva mirada en la que los seres humanos afrontamos diferentes causas de estrés ya sea situaciones de crisis como

el envío divorciarse pérdidas económicas o de cualquier otra índole y que en vez de preguntarte en las causas buscan sacar algo bueno de aquella situación para ver qué es lo que pueden hacer cómo una persona se desarrolla con la capacidad de ser resiliente esto depende mucho de la formación de persona socialmente competente que conozcan su identidad que tomen decisiones por sí mismo y establezcan metas a futuro normalmente esto se puede ver en la familia y personas que se encuentren en su entorno.

## **2.10 Factores que contribuyen a que seamos más resilientes.**

Muchas investigaciones relacionadas con el tema han demostrado que existe un factor muy importante relacionado a la resiliencia Y es que es muy necesario el apoyo emocional que recibe la persona y las relaciones que mantenga fuera de casa con sus familiares como también internamente esta relación debe ser basada en afecto en confianza porque son así impulsan a que sean un modelo a seguir ofreciendo estímulos y seguridad contribuyendo de manera positiva afirmar que exista resiliencia en una persona.

Otros factores asociados son:

La visión que tenemos cada uno como persona en nuestro presente pero que queramos hacerlo en algún futuro confiando plenamente en nuestras fortalezas, pero también en nuestras debilidades.

La habilidad para comunicarnos y poder solucionar problemas no se trata de ver los problemas como obstáculos sino como un reto que vamos a poder superar de manera voluntaria y no con posibles amenazas.

La capacidad para planear algo que se va a poder cumplir, así como poder manejar nuestras destrezas sobre los impulsos o sentimientos que tengamos es decir que podamos auto controlarnos. Entonces cómo resolvemos la interrogante que nos dice **¿que contribuye a que las personas seamos más resilientes?**

Permitir tener emociones intensas y no negarnos a tenerlas, asimismo reconocer cuando necesitamos evitarlas o sentirla y centrar nuestra mente en alguna otra cosa, no debemos huir de los problemas sino más bien afrontarlo y buscar una salida, si es necesario podemos tomar un descanso para luego continuar, no debemos

exigirnos exageradamente cuándo nos sentimos muy cansados, debemos confiar en nosotros mismos, así como lo hacemos con las demás. o controlarnos.

## 2.11 Pilares de Resiliencia

A partir de todo lo mencionado he tratado de buscar algunos factores que sean herramienta de protección para cada uno de nosotros los seres humanos, pues más allá de los efectos negativos de la adversidad que encontremos a diario tratando de hacer algo al ser detectado así los describimos.

- **La autoestima consistente:** Es la principal base de Los pilares y es el resultado de la existencia del cuidado afectivo que se encuentra siempre presente en el niño al adolescente por un adulto que significa mucho en su vida y que ellos lo ven cómo una persona buena y capaz de responder sensiblemente.
- **La introspección:** son las preguntas que nos hacemos a diario y a las cuales nosotros mismos les damos respuestas.

Depende mucho el nivel de autoestima de un joven ya que la base fundamental para que una persona tenga confianza en sí misma y pueda tomar buenas decisiones.

- **Independencia:** Es definido como la capacidad de poder fijar límites entre el problema y nosotros mismos, también capacidad de poder poner distancia emocional y física sin que nosotros mismos nos sintamos afectados. Muchas veces es difícil que esta capacidad se dé se pueda poner en práctica cuando ocurren casos de abusos.
- **Capacidad de relacionarse:** Es una habilidad en la cuerda establecemos lazos e interactuamos con nuestro entorno porque necesitamos balancear la necesidad que sentimos de afectos con la actitud de brindarse la otra. Cuando tenemos una autoestima baja o muy alta estas nos producen ganas de estar solo, cuando se encuentra en nivel bajo normalmente nos avergonzamos y nos autoexcluimos, pero cuando es demasiado alta hace que sintamos rechazo por las demás personas y nos volvamos soberbios.
- **Iniciativa:** Nos sentimos muy bien al exigirnos y probar diversas tareas cada vez más exigentes.

- **Humor:** Tratar de buscarle el lado gracioso a problema que estamos viviendo esto permitirá que nos agarremos los sentimientos negativos
- **Creatividad:** es la capacidad para poder reflexionar y también de crear orden y plantearnos objetivos a partir de lo que se está viviendo.
- **Moralidad:** velar por el bienestar de nuestros semejantes y es la capacidad de comprometernos con nosotros mismos en poner en práctica muchos más valores.
- **Capacidad de pensamiento crítico:** nos permitirá analizar críticamente el porqué de la situación vivida.

La resiliencia es una herramienta que puede ser utilizada en los peores momentos en situaciones que muchas personas piensan en algún momento que nunca saldrán o que nunca se sobrepondrán. Es decir que muestran la tranquilidad aun cuando se encuentran viviendo en desesperación tienen la esperanza de va estar bien y que si sucediera algo automáticamente le buscarían algo positivo a la situación.

Si bien esta lista que se ha mencionado nos ilustra algunas cosas también podemos decir que es engañoso, pues se centra mayormente en la impresión que tiene la persona muy independientemente de las influencias que se den en su entorno, lo cual no es cierto. La persona que tiene la capacidad de resiliencia para que tenga una buena relación requiere interactuar con tan constantemente con su entorno y es muy importante que cuente con el apoyo de la persona que ellos creen que son muy significativas en su vida para que les brinde la fortaleza y puedan ser de gran motivación a sus proyectos de vida Futura. Es por eso que se dice que la clave primordial aquí es que el niño tenga muchas personas significativas en la resiliencia porque aprenderá de ellos, las cuales puedan mostrarle confianza y también brindarle una buena escucha. Deben ser personas con quien se pueda desarrollar un lazo fuerte y constructivo y que pueden tener la confianza plenamente en ellos. Así mismo tengan buenas relaciones sociales que le ayuden al joven a crecer. Algunos autores de las investigaciones basadas en resiliencia dentro de sus resultados encontraron que existen personas que salen adelante a pesar de las adversidades que pueden estar pasando. Casos como el tener una familia con un buen perfil saludable la cual es menos perturbadora para otras, asimismo personas que escolarmente se encuentran por debajo del nivel apropiado, existen también personas jóvenes que dentro de su familia no encuentran a la persona significativa, sino que otro familiar o un amigo cercano puede

reemplazar este gran papel, convirtiéndose en una guía para el adolescente que se encuentra en una etapa complicada.

## **2.12 Modelos teóricos**

El término resiliencia es abordado desde enfoques psicológicos basados en algunas características que poseen las personas, de los cuales se enfrentaron correctamente algunos eventos traumáticos de la vida, de esta misma manera lograron explicar los factores influyentes para el desarrollo de esta capacidad.

- **Modelo del desarrollo psicosocial de grotberg:**

Esta teoría se encuentra relacionada con la teoría de Erikson la cual no responde que la resiliencia es la respuesta a la adversidad que una persona mantiene a lo largo de su vida o en un momento específico lo cual puede ser promovido en la etapa de la niñez.

Según este autor la resiliencia es efectiva y no sólo se caracteriza por enfrentar adversidades sino también para promover la Salud Mental y emocional que tiene cada persona, menciona (grotberg,1996).

- **Modelo de resiliencia de Richardson**

Richardson (2011) en este modelo encontramos que el proceso por el cual pasa una persona para poder afrontar de una buena manera la adversidad o una situación problemática no tiene una respuesta exacta ya que todo es relacionado de la misma manera.

- **Modelo del desafío de Wolin y Wolin**

Este autor manifiesta que el empezar en un camino riesgoso y enfocarnos en el desafío donde la desgracia o el problema representa un daño o una pérdida puede significar que una persona tiene la capacidad de resiliencia, ya que no va a permitir que los factores mencionados lo dañen, sino que buscará el beneficio que le va a dar este para convertirlo en un cambio positivo lo cual nos hace evidenciar un factor de superación y apoyo brindado hacia los adolescentes.

- **Modelo psicoanalítico**

Este término se encuentra basado en las Ciencias físicas ya que al hablar de resiliencia se enfoca netamente en algunos materiales que se usaban en esta área en el que estos eran sometidos a grandes presiones y luego podían recuperar la forma que tenían al inicio lo cual podríamos llamarlo también metamorfosis.

## CAPITULO III

### RESILIENCIA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

#### 3.1 Resiliencia en la educación secundaria

La escuela es el contexto en el cual la resiliencia se puede ir potenciando con distintos factores promotores combatiendo poco a poco los factores de riesgo. Primero que nada, se puede ir fomentando la creatividad, la asertividad, el reconocimiento y el control de emociones, entre otros, que en algunos ambientes o medios pueden resultar eficaces algunos de los promotores externos. Encontramos la creación de redes de apoyo social interpersonal e institucional ninguno de ellos cumple la función de factor protector sino sólo realizan la función de interactuar con algunos riesgos en algunas de las etapas del desarrollo. Es necesario destacar que cuando hablamos de resiliencia no sólo debemos contar con la combinación de factores promotores que anteriormente hemos mencionado sino también debe existir la presencia de adversidades o riesgos y Asimismo la ejecución de estrategias de movilización de recursos.

Los trabajos realizados sobre el tema de resiliencia deberán manejar diferentes estrategias de intervención en el ámbito estudiantil debe existir la capacidad para trabajar con jóvenes adolescentes asimismo como estrategia se deben utilizar algunos programas, talleres, intervenciones, escuelas de padres, etcétera., pues el único objetivo será el fortalecimiento de los factores promotores de resiliencia que van siendo especificados según la edad de cada persona y la población de qué se ha tomado como parte del estudio

#### 3.2 La resiliencia y la escuela

En la escuela se han centrado tanto en ver los errores de los estudiantes más que descubrir sus habilidades e identificar sus fortalezas académicas. Pero para promover la resiliencia deben existir climas emocionales buenos y óptimos en donde exista la confianza y el ambiente necesario para desarrollar seguridad y responsable sin regirse tanto a las reglas. A escuela resiliente debe tener en su staff a docentes que sean de apoyo para el estudiante.

La resiliencia se puede aprender en el transcurso de la vida y esto no significa estar en un nivel más alto, sino que todos podemos desarrollar esta capacidad. Y así mismo los estudiantes que se encuentren sumergidos en problemas pueden ser parte de programas ejecutados por su centro educativo en el que les ayuden a afrontar estas situaciones, buscar un medio que le permita sentirse mejor y les de la esperanza de que su problema tiene solución.

### **3.3 Cultivando la resiliencia**

En el proceso de la construcción de la resiliencia se mencionan algunos factores que deben tomarse en cuenta en el ámbito escolar enumeramos algunos factores que creemos que debemos fomentar en el proceso de construcción de la resiliencia en el aula. Normalmente se utiliza el horario de tutoría para poder realizar algunas actividades que conlleven a la resiliencia, pues se toma como una oportunidad para poder impulsar a dar avance a este proceso. Sin embargo, cualquier área es aceptable para obtener algún beneficio en el desarrollo personal del adolescente.

La educación en los tiempos anteriores sólo se centraba en remarcar todo lo negativo que tenían estudiante. Sin embargo, hoy podemos decir que la educación debe estar orientada a cada día mejora la resiliencia sólo así podrá optimizar fortalezas y virtudes del estudiante que le permitan mostrar una actitud positiva y que a la vez cada dificultad que pueda pasar en la vida fue un reto para él si esto no fuera así las creencias negativas que se encuentran en su cabeza pueden condicionar el buen aprendizaje.

Al aplicar el concepto de resiliencia en el ámbito pedagógico el objetivo de este es erradicar el prejuicio de que muchos adolescentes que sufren adversidades en su vida cotidiana no tienen el mismo resultado que otros. Por ello al fortalecer algunos a capacidades es que buscamos el desarrollo de los estudiantes especialmente de la resiliencia que ellos tienen para que puedan socializarse aun cuando en su vida tenga muchos problemas.

De acuerdo del concepto de resiliencia en el ámbito educativo aplicamos la definición de Rirkin (1991) en la que nos dice que la resiliencia es la capacidad de poder recuperarse y sobreponerse ante la adversidad además adaptarse a ella y salir exitoso mientras se va volviendo competente ante la sociedad académica y vocacional a pesar de encontrarse expuesto a un estrés grave o simplemente rodeado de las situaciones negativas en el mundo de hoy. En algunos casos la educación y el

aprendizaje enfrenta a los docentes y a los alumnos y se vuelve una desesperanza, cansancio, desolación, pero la obstinación aparece como resistencia.

Para que se puedan desarrollar competencias la escuela deberá promover la interacción del alumnado y que estos puedan transmitir optimismo centrándose en sus propias fortalezas a través de la incorporación de factores constructores de resiliencia a las estrategias de enseñanza, así mismo a los programas que la institución organice.

- **En clase sea de respirar seguridad:**

Los docentes son los encargados de fomentar el clima emocional positivo y a la vez seguro el cual va a permitir que el estudiante se sienta respaldado y respetado por sus demás compañeros y así mismo por él. Así mismo se encuentra encargado de manifestar expectativas positivas sobre cada uno de sus estudiantes. Y ayudarles a que cada uno de ellos sean partícipes en las clases y protagonistas de su mismo aprendizaje entre ellos encontramos el que puedan tomar sus propias decisiones.

- **Las relaciones siempre sanas:**

Las relaciones que existen entre compañeros deben ser sanas en donde existe el respeto la comunicación empatía y cooperación, dejando de lado la competencia. Al dejar de lado estos aspectos socioemocionales será más fácil la manera de trabajar de una manera colaborativa y de que el adolescente pueda ir aprendiendo a la resolución de conflictos que muchas veces pueden surgir dentro del aula pero que esto facilitará el aprendizaje.

- **El cambio es posible:**

En la vida existirá muchos procesos de transformaciones continuas en el aula debemos de tener un pensamiento crítico, pero a la vez creativo que nos permitan poder ver cada día nuevas posibilidades. Las ideas que tengamos a diario serán novedosas y diferentes de las demás las cuales no se facilitarán progresar y que podamos ver fuera de todo ello un mundo lleno de esperanza.

- **Todos nos equivocamos:**

Aprender a asumir nuestras responsabilidades con nuestros errores será cumplir con el proceso de aprendizaje, aprender a tomar decisiones con determinación. Debemos disfrutar el proceso y no permitir que nos afecte negativamente el no tener el resultado que esperábamos, pero en el cual podemos analizar de aquella situación y esto nos va ayudar a mejorar.

- **Fomentemos la autonomía:**

El estudiante debe aprender a ser independiente para poder cumplir con esto debe también aprender a no hacer caso a los comentarios negativos ya que al escucharlos esto perjudicará su cerebro y así mismo sus emociones. Siempre será mejor practicar el autocontrol ya que esto nos ayudará en La regulación de nuestro carácter.

- **Sonreír ante la situación negativa:**

Enfrentar las adversidades con una sonrisa mejorar a nuestro bienestar. En ocasiones es muy difícil poder sonreír cuando nos encontramos con emociones con fosas sin embargo este es el momento correcto para poder poner en práctica la resiliencia y aprender a disfrutar más de nuestra vida. En esta fase el docente que también ponga en práctica la resiliencia entrando al salón de clases con una sonrisa va a generar que sus alumnos pueden aprender de ellos generando un clima emocional positivo.

### **3.4 De la teoría a la práctica**

Para poder alcanzar la resiliencia es necesario tener madurez emocional es necesario también poder tener un cambio de mirada que nos va a permitir reemplazar aquellos pensamientos negativos que hemos tenido por mucho tiempo y convertirlos en positivos. El padre de la psicología positiva Martin Seligman propone un programa de resiliencia los cuales son aplicados en algunos centros educativos de nivel secundario teniendo el objetivo de aumentar la capacidad de los estudiantes para que estos puedan enfrentarse a diversas adversidades de la vida durante la etapa adolescente. Se encontraron resultados en donde evidenciamos que existen estudiantes

realistas y flexibles ante los problemas que pasan que pasan todos los días tomando buenas decisiones siendo asertivos y Asimismo previniendo o reduciendo la ansiedad y las conductas inadecuadas.

Dentro del aula es necesario poner en práctica algunas actividades por ello deseo mencionar tres de ellas que serán muy importantes para los profesionales que quieren encontrar la manera de mejorar la resiliencia.

La primera es denominada **las tres cosas buenas** esta actividad propone que cada estudiante puede escribir durante 3 días tres cosas buenas que hayan obtenido durante la semana aunque para algunos pudiera ser insignificante necesitamos saber qué valor le dan los protagonistas empleando la pregunta por qué pasó esta cosa buena o qué significa para cada uno de ellos asimismo como pueden hacer ellos que esta cosa que consideran buena se pueda volver a repetir.

Luego se encuentra la actividad llamada **superando dificultades** en donde cada alumno elegir a un tema que al escucharlos ellos sientan preocupación y puedan describirlos haciendo un resumen luego exponerlo y pueden elegir alguna de esas situaciones para poder trabajar las. El objetivo de esto es analizar las dificultades que expone cada alumno para que entre todos puedan encontrarle una solución a aquella dificultad.

Por último, encontramos la actividad **el cine y la resiliencia** el cual consta que cada alumno pueda elegir una película e identificar las situaciones más duras que suceden en estos episodios y compararla con las situaciones que ellos han vivido asimismo describir Cuál sería la actitud adecuada para superarlo y analizarlo. No es necesario que sea una buena película o una que se encuentre en estreno, sino alguna que deja un gran mensaje y de las cuales se puedan sacar situaciones de la vida real.

### **3.5 La resiliencia como esperanza**

El pesimismo cada vez crece en gran medida aún más cuando se ven nuevas enfermedades como el cáncer sida el nuevo virus que se encuentra nuestro país que es denominado el covid-19 y es que a veces los seres humanos nos preguntamos a que debemos aferrarnos para tener esperanza y al no obtener respuesta empezamos a caminar sin rumbo.

Sin embargo, existen personas que aún tienen la esperanza de que todo estará bien aun cuando han pasado por miles de pruebas y siguen pasando por situaciones

que a veces parecería que no tienen solución y a esto le llamamos resiliencia la cual es una capacidad que posee el ser humano para poder superar cada prueba que le es puesta en la vida. Pero esto no solo es dado de manera individual sino también puede ser grupal y pudiendo existir familias que también puedan ser resilientes y que no sólo soportan la crisis y adversidades, sino que también puedan recobrar y salir fortalecidos de aquellos momentos. Pero la gran pregunta es cómo aplicamos esta capacidad humana, los profesionales de la salud y de la educación en sus quehaceres de la vida diaria siempre se toparán con personas o grupos que viven una serie de tragedias y que incluso su vida parece una película de terror, asimismo se encuentran en un estrés total y parecen imposible de superarlo, al mencionar esto nos ayuda a entender que el sobreponerse a toda esta clases de situaciones y seguir adelante no es algo imposible o que sólo lo poseen las personas especiales.

Pero a veces nos preguntamos él porque existen tantas personas enfermas, qué justo su enfermedad se da en situaciones vulnerables ,de la misma manera decimos por qué existen ciudades o países que se encuentran propensos a ser vulnerados, sin embargo pocos nos damos cuenta de lo fortalecido que saldrán de estas situaciones aquellos protagonistas, pues esto les permitirá prepararse cada día más para un nuevo evento trágico, asimismo encontrarán la respuesta al que muchas veces no es conveniente desesperarse ante alguna situación sino más bien tomarlo con calma y pensar lentamente qué es lo que se debe hacer en ese caso.

Indudablemente existe la residencia y es una herramienta que se pone a prueba cuando te encuentras en una situación muy difícil. Algunos científicos mencionan que la resiliencia es el complemento de la teoría de la evolución. Con el pasar de los años ya se ha sabido que una persona no nace con resiliencia o qué existe una específica para su desarrollo, sino que cada situación hace que esta persona pueda ser resiliente.

El superarnos de una adversidad dice mucho de nosotros, pero esto no es aprendido solamente de las personas que se encuentran en nuestro entorno, muchas veces lo aprendemos hasta de nuestros maestros, quienes son considerados como nuestros segundos padres los cuales nos acompañan en el proceso de esta etapa, si bien este apego con ellos es más fuerte cuando somos niños, en la adolescencia también nos enseñan mucho porque al ser maestros creemos que son más fuertes que nosotros pero la realidad es que son seres humanos y también tienen caídas y que muchas veces a

pesar de eso siguen enseñándonos. La esperanza que podemos tener como personas es que no siempre las situaciones tristes van a ser continuas, sabemos que este mundo está lleno de aflicción pero que todo va a pasar y podremos salir quizás un poco golpeados, pero con ganas de seguir avanzando y sobretodo de no querer retroceder. Esto nos ayudara a que la próxima tengamos todo preparado , es decir que las situaciones complejas son la puerta de la preparación por vienen más cosas que en algún momento nos harán doler, caer, pero es allí donde debemos actuar y tomar la decisión más importante y a la vez , difícil, queremos en realidad seguir así? o queremos seguir caminando aun golpeados, pues creo que la mejor respuesta sería la segunda porque eso hace saber que hemos aprendido la lección pero que no queremos quedarnos con esas heridas sino que queremos transmitir el aprendizaje a otros, para que no pases por los mismos y si llegan a pasar poder hacer que entiendan que siempre hay algo bueno después de la tormenta y que nada de lo malo que estemos pasando ahora mismo es para siempre. Entonces también nuestras vivencias pueden servir de ejemplo para que otras personas desarrollen la resiliencia.

### **3.6 Educabilidad y Resiliencia**

Cuando hablamos de educación implica que muchos de nosotros no vamos a preguntar el Por qué la educación no da los mismos resultados exitosos en algunos niños y en otro Sí y si nos centramos en el término resiliencia podríamos decir que es el factor que explica porque algunos salen adelante de situaciones adversas y otros no Asimismo se integran socialmente de una manera activa mientras que otros que crecen en una situación similar no lo logran.

Las condiciones de educabilidad son las situaciones qué tenemos que pasar a lo largo de los años y que afectan muchas veces el desarrollo del Adolescente o del niño convirtiéndolo en un fracaso escolar alguno de ellos puede ser el poco ingreso económico, la extensa familia que tenemos, la salud alimentación, etc. pero si nos damos cuenta no hablamos de ninguna genética. Hablamos específicamente de condiciones fundamentales que garantiza que los niños llegan a la escuela en condiciones de aprender. Al hablar de educabilidad nos referimos Al conjunto de recursos actitudes y predisposiciones que nos ayudan a ver la posibilidad de que el niño adolescente pueda tener una vida exitosa dentro de la escuela todo niño nace con las ganas de aprender sin embargo en el transcurso se topa con muchas situaciones que

a veces hace que se convierten en un obstáculo e impiden el desarrollo de aquella potencialidad.

### **3.7 No se nace resiliente, se aprende a serlo**

La resiliencia es construida por el individuo como un producto de esfuerzo por superar la adversidad, en donde la interacción social cobra fundamental relevancia algunos autores plantean que el desarrollo del niño no puede encontrarse separada de las relaciones sociales y culturales dado que este proceso radica en interactuar con el entorno y que de dicha interacción se establezca un aprendizaje.

Aprendizaje va subiendo en la persona cuando va reconociendo las experiencias de la vida, asimismo el aprendizaje infantil sería considerado como un acto social de interacción y un acto de elaboración conocida individual. Así es como de esta manera al haber logrado el equilibrio emocional es como aparece la resiliencia en cada persona ante un ambiente de conflictos y perturbaciones que vive día a día de los cuales salen siendo mejor y que este suceso traumático no afecta en su vida sino que sirva como un aprendizaje.

Por lo que podemos decir que el aprendizaje de la resiliencia no se encuentra desligada de la enseñanza pues es un proceso diferente pero siempre van a tener que ir en conjunto por ello llegamos a la conclusión de que una persona no nace resiliente y no aprende solamente hacerlo sino que al ver a una persona específica y significativa en su vida es como lo va transmitiendo y desarrolla en ella una capacidad de superación

### **3.8 Conceptualización de terminos**

#### **Resiliencia:**

La palabra resiliencia proviene de del término latino "resilio" esto quiere decir rebote o Salto. Este término empleado especialmente para poder caracterizar algunas personas las cuales viven en situaciones adversas sin embargo tienen un buen desarrollo psicológico crecen sanos y son exitosos.

Por otro lado, otros autores mencionan que la resiliencia es un fenómeno multifacético el cual engloba algunos factores ambientales y personales en los cuales aparecen algunos procesos sociales e intrapsíquicos que ayudaran a un ser humano a crecer sano a un contexto insano. También podemos decir que la resiliencia es la capacidad para poder ser exitoso aún en medio de problemas, adaptándonos o

recuperándonos y accediendo a una futura vida productiva. Sin embargo, se ha llegado a la conclusión que esta capacidad no nace en nosotros, sino que la desarrollamos según la situación negativa que estemos atravesando.

### **Educación secundaria:**

Es el nivel en el que se afianza la identidad de los adolescentes, es de importancia en cada persona porque permite tener conocimientos académicos, pero a la vez es requisito fundamental para pronto iniciar estudios universitarios. Si bien el nivel secundario al inicio es algo nuevo en los adolescentes, los docentes deben crear un ambiente de confianza y seguridad para que los estudiantes se sientan motivados.

### **Adolescencia:**

Es la etapa que llega luego de la niñez y dada antes de la etapa de la adultez en donde surgen cambios en el cuerpo y mente del Adolescente y existe en algunos casos mucha más interacción con su entorno como otros tienen algunos cambios en los que prefieren aislarse esta etapa es un poco difícil pues algunos adolescentes suelen volverse rebelde esto implica que la familia debe tener mucha paciencia y dedicación a la hora de conversar con ellos deben entablar un ambiente seguro en cuál inspiren a mantener un diálogo correcto.

### **Afrontamiento:**

Los seres humanos nos esforzamos por cambiar algo o por hacer que no nos afecte alguna situación que estemos atravesando cuando hablamos de afrontamiento no hablamos de las fuerzas que entablamos para ganarle a las diversas situaciones sin embargo esto depende de la personalidad que tengamos porque no todos respondemos de la misma manera algunos lo pueden evitar y otros pueden fortalecerse a través de las situaciones complejas.

### **Vulnerabilidad:**

Es no poder resistir ante algo fuerte es decir que cuando atravesamos una situación amenazante no tenemos la capacidad exacta para reponernos después de lo que nos ha ocurrido. La capacidad se encuentra asociada a los problemas sociales pues las personas se encuentran propensas a no resistir altas presiones traumas o riesgos.

**Estudiante:**

Es el individuo que pertenece a una institución educativa teniendo por objetivo tener conocimiento académico, que le sirvan como base en el futuro. Alcanzando un nivel de instrucción que le ayude a obtener competitividad en ámbito laboral.

**Riesgo:**

Es la amenaza que probablemente se convertirá en un desastre, del cual es difícil sobreponerse. Sin embargo, las personas resilientes si lo pueden hacer aun las que no lo son podrán aprender a serlas a través de estos sucesos que se dan en la vida diaria y que pueden ser voluntarios e involuntarios.

**Ámbito escolar:**

Se encarga de desarrollar estrategias de intervención para plantear en la vida estudiantil de cada alumno, buscando en todo momento una buena formación académica y de principios que potencien sus habilidades académicas y sociales de manera interna y externa. Tiene el objetivo de hacer que los alumnos se integren e incluyan.

## CONCLUSIONES

**Primera:** La resiliencia en los estudiantes de educación secundaria es dada de manera compleja, pero no imposible ya que muchos de ellos ven como guía a sus padres, pero cuando estos se encuentran ausentes, se enfocan totalmente en sus docentes comprendiendo que son seres humanos. Cada adolescente pasa por muchas circunstancias que no son de su agrado pero es allí donde descubre su capacidad de resiliencia, es decir que no siempre los malos momentos quieren decir que nos quieren destruir, sino más bien quieren prepararnos para que en una próxima sepamos como actuar. En ocasiones le es difícil sobreponerse al pasado que les ha herido pero si lo logran e incluso hay adolescentes que han aprendido a pasar por alto las circunstancias y no dejar que estas les afecte.

**Segunda:** Si bien los adolescentes pueden ser resilientes, aún más los que se encuentran en la etapa de la adultez, aunque hay casos en los que la formación que han tenido han sido de desventaja a su vida y se les hace casi imposible levantarse de las circunstancias adversas. Los adultos responsables de una familia aprenden a ser resilientes en aquel hogar ya que cuando uno tiene más responsabilidad tiene que pasar situaciones que dolerán, pero los harán más fuertes, por ello decimos que los adultos en algunos casos pueden ser más resilientes que los adolescentes. Cuando uno es estudiante se encuentra en proceso, sin embargo, a lo largo de la vida podemos encontrar incluso personas menores que son mucho más maduras y esto es debido a que han tenido que pasar adversidades a lo largo de la vida por lo que no podríamos comparar la resiliencia por edad.

**Tercera:** La importancia de la resiliencia es que al pasar tristezas, malas decisiones, los adolescentes continúan avanzando y que de aquellas situaciones puedan sacar la mejor parte o verlo como una oportunidad para seguir creciendo en varios aspectos. Por ello los padres y la escuela son el complemento que todo adolescente necesita para sobresalir y que al tener una familia resiliente

también ellos identificaran y tomaran como ejemplo aquella capacidad para su vida. La resiliencia se logra también con la atención que ponen sus padres por cada uno de sus hijos y con el principal defecto que los muestran, así mismo ayudándole desde pequeños a resolver sus propios problemas e incentivándolos cada vez que pasan por una situación negativa a corta edad. Los padres son de gran apoyo en el ámbito escolar encontrando este tipo de casos dentro de la escuela aun cuando los niños son pequeños inician las peleas con sus compañeros o empiezan a gritar por la llamada de atención de sus maestros, ante esta situación los padres deberán actuar indicar las principales razones por la cual ha sucedido y en ese preciso momento inculcarles que a pesar de las cosas que puedan vivir ellos pueden seguir avanzando y no dejar que sus emociones sean afectadas.

## RECOMENDACIONES

- Las autoridades encargadas del centro educativo deben promocionar programas de desarrollo de capacidades entre ellas la resiliencia para que los adolescentes muestren su lado positivo ante las dificultades. No solo este tema debe ser abordado en el área de Ciencias sociales, sino que cualquier área es perfecta para enseñarles a los estudiantes a tener esperanza de que sus problemas no se quedaran en el estado en el que se encuentran. Como docentes deberán aumentar el nivel de autoestima de sus alumnos brindándole opciones para que se conozcan y acepten así mismo.
- El ámbito escolar debe proporcionar temas como este para el autoconocimiento de cada adolescente, así mismo preparar un ambiente de interacción con sus padres para comparar las capacidades de resiliencia que pueda existir en cada uno. Para este evento se necesita la participación de todos para que puedan conocerse y realizar preguntas e identificar las buenas decisiones. Así mismo se puede poner en práctica la empatía la cual permitirá que los adolescentes puedan sentir lo que sienten sus compañeros y ayudarles a saber cómo actuar.
- Establecer relación entre el aprendizaje y la resiliencia ya que al pasar por dificultades en la vida aprenderemos a ser resilientes, es decir salir ilesos de desgracias que pensábamos no sobrevivir. Se necesita que cada día los docentes se informen más acerca de estos temas para que los lleven al aprendizaje de sus estudiantes y ellos sepan cómo actuar cuando les ocurre algo desagradable. Por otro lado, también podemos ayudarles a que establezcan hábitos de pensamientos positivos que les ayudara muchísimo a lo largo de la vida, porque no se centraran en el problema, sino en la solución.

## REFERENCIAS CITADAS

- Arias, H. (2015). *Resiliencia*. Obtenido de Helena Arias Psicología: <http://henaariaspsicologa.com/familia-y-resiliencia-trauma/>
- Acevedo, Victoria Eugenia y Hugo Mondragón Ochoa. “Resiliencia y escuela”. *Pensamiento Psicológico*, Vol. 1, N° 005. 2005. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80100503>. (Consultado el: 19 de agosto de 2008).
- Cardenas, V. (12 de 2017). *Resiliencia en la escuela secundaria. lecciones a partir de un estudio comparativo*. recuperado el 2010, de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0751.pdf>
- Castro, Y. (06 de 2016). *Resiliencia y afrontamiento del estres de los estudiantes de una institucion educativa secundaria*. Obtenido de [http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3241/ROJAS\\_CASTRO\\_YASAR\\_I.pdf?sequence=7&isAllowed=y](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3241/ROJAS_CASTRO_YASAR_I.pdf?sequence=7&isAllowed=y)
- Cyrulnik, Boris. *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz co determina la vida*. Barcelona, España. Editorial Gedisa. 2002.
- Juan de Dios, U. (06 de 2006). Construcción de la resiliencia en la escuela. *Pricodidactica en linea*, 1-18. Recuperado el 11 de 07 de 2020, de Construcción de la resiliencia en la escuela: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514747002>
- Rosa, A. (8 de 10 de 2015). *Estilos parentales y el aprendizaje del área de comunicacion de los estudiantes de 5 años de la institucion educativa 136 ugel 06 del nivel inicial , distrito de la molina 2015*. Recuperado el 15 de 06 de 2020, de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1088/TL%20EI-Ei%20A92%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salazar, B. (24 de 08 de 2017). *Percepción de los estilos de crianza y habilidades sociales en el nivel secundaria de un centro educativo religioso*. Obtenido de [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/3266/salazar\\_bae.pdf;jsessionid=6D77365BD5D9A7DCF3136351FADC26FC?sequence=3](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/3266/salazar_bae.pdf;jsessionid=6D77365BD5D9A7DCF3136351FADC26FC?sequence=3)
- Salvador, J. A. (2016). *Repositorio Universidad Pueblo Libre- Distrito de Moyobamba*. Recuperado el 11 de 07 de 2020, de Programa de prevención escolar “ViDA” para desarrollar capacidades de proteccion resiliente en niños y niñas de primer año de educacion secundaria:

<http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3127/MAEST.%20EDUC.%20PSIC.%20-%20Jes%C3%BAs%20Antonio%20Salvador%20Rosado.pdf?sequence=1>

Véliz Estefanía y Otros. *La Resiliencia como un tema relevante para la educación de Infancia: una visión desde los actores sociales*. Chile. 2005. Disponible en: [http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2005/borbaran\\_e/html/index-frames.html](http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2005/borbaran_e/html/index-frames.html). (Consultada el: 10 de Julio de 2020).

Tedesco, y Lopez. Las condiciones de educabilidad de los niños y adolescentes en América Latina. Buenos Aires. 2002. Disponible en: [http://www.monografias.com/trabajos31/condiciones-educabilidad-ninos-adolescentes-latinoamerica/condiciones-educabilidad-ninos-adolescentes-latinoamerica.shtml#\\_Toc126955323](http://www.monografias.com/trabajos31/condiciones-educabilidad-ninos-adolescentes-latinoamerica/condiciones-educabilidad-ninos-adolescentes-latinoamerica.shtml#_Toc126955323) (Consultado el: 11 de Julio de 2020.)