

La resiliencia como herramienta de cambio para alcanzar la felicidad en adolescentes de Lima Norte

Mariuccia Maisy Angeles-Donayre ¹

<https://orcid.org/0000-0002-9636-4428>

César Raúl Manrique Tapia ²

<https://orcid.org/0000-0002-6096-1482>

Recibido: 03.08.2020

Aceptado: 30.11.2020

RESUMEN

El objetivo del estudio fue describir los niveles de resiliencia en adolescentes según sexo y edad cronológica. El diseño fue no experimental, transversal; de tipo cuantitativo descriptivo. Participaron 515 adolescentes de 10 a 12 años de edad. El instrumento utilizado fue el Inventario de Factores Personales de Resiliencia de Salgado. Los resultados a nivel general y en cuanto a edad y sexo, el nivel predominante fue el promedio, seguido del nivel alto. Esto implica que en los adolescentes evaluados la resiliencia está en plena formación, la cual sería una herramienta de cambio ante situaciones adversas futuras que ellos pudieran experimentar. Por tanto, se debe trabajar mucho más en estas edades para que esta capacidad pueda mejorar en lo cognitivo y en lo emocional y así llegar a mejorar otros aspectos de su vida, incluida la felicidad.

Palabras clave: Desempleo, Covid 19, jóvenes, resiliencia.

Resilience as a tool for change to achieve happiness in adolescents from Lima Norte

ABSTRACT

The objective of the study was to describe the levels of resilience in adolescents according to sex and chronological age. The design was non-experimental, cross-sectional; descriptive quantitative type. 515 adolescents aged 10 to 12 participated. The instrument used was the Salgado Personal Resilience Factors Inventory. The results at a general level and in terms of age and sex, the predominant level was the average, followed by the high level. This implies that in the adolescents evaluated, resilience is in full formation, which would be a tool for change in the face of future adverse situations that they may experience. Therefore, much more work must be done at these ages so that this ability can improve cognitively and emotionally and thus improve other aspects of their life, including happiness.

Keywords: resilience, happiness and adolescence..

INTRODUCCIÓN

Es una realidad que toda persona ha pasado por una dificultad en su vida, ya sea a nivel personal, familiar y en su entorno social. La resiliencia surge como una necesidad imperiosa y de vital importancia para hacerle frente a cualquier dificultad que pueda atravesar una persona. Por sentido común se podría indicar que la resiliencia es la fuerza que permite la mejoría en términos psicológicos a las personas que han o están sufriendo un momento difícil en su vida. Una de las etapas por las que se pasa por cambios bastante complicados y radicales en otros, es la adolescencia; donde ellos pueden estar pasando por situaciones difíciles en su vida personal, familiar o en la interacción con su grupo de pares. Es sabido que el adolescente presenta en este rango de su vida una serie de cambios a nivel biológico, es decir, en lo físico, neurológico, endocrinológico; a nivel social, en cuanto a la interrelación con su familia en general, con sus compañeros de aula y de su comunidad; a nivel psicológico, en función a los cambios cognitivos y demás funciones superiores.

¹ Universidad Continental. Correo electrónico: mangelles@continental.edu.pe

² Universidad César Vallejo. Correo electrónico: cmanriquet@ucv.edu.pe

La resiliencia es considerada como la capacidad de toda persona para mejorar, yendo hacia adelante a pesar de la adversidad; y es una de las emociones positivas que permite alcanzar el bien estar y la felicidad en términos de la psicología positiva. La resiliencia es la fuerza que un ser humano posee para superar y solucionar los problemas que se pueden presentar en su vida. Según Gamboa (2008), esta capacidad se forma desde que la persona es concebida en el vientre de la madre, así como es influenciada con el entorno de la vida familiar, de la sociedad misma y de las actividades con las que cotidianamente desarrolla su vida.

Marroquín (2009) indica que cuando una persona es resiliente tiene varias cualidades y una de ellas es la de tener una auto consideración alta, muy buena y óptimas relaciones con las demás personas, presenta iniciativa y bastante confianza en sí mismo/a y en el medio que se encuentra, se da cuenta de sus errores y de su proceder.

La felicidad siempre ha sido siempre una preocupación constante para todas las personas, de tal manera que definir la felicidad va a depender del llegar a la plenitud personal, al desarrollo y la acción de las virtudes y de un adecuado raciocinio. También está relacionada con la alegría y la satisfacción de estar bien o de bienestar. Todo ello está en relación con lo cognitivo, es decir, con una vida satisfactoria; y, con lo emocional, en otras palabras, con la percepción de lo afectivo en cuanto a la felicidad y a la tristeza. (Muratori, Zubieta, Ubillos González y Bobowik (2015)

Fínez-Silva, Morán-Astorga y Urchaga-Litago (2019) elaboraron un estudio español, en donde encontraron como resultados que los adolescentes tienen baja la resiliencia en cuanto a la puntuación (66,97), siendo los jóvenes los que se ubicaron en una resiliencia media (69,59), los adultos jóvenes obtuvieron una mejor resiliencia (71,29), análoga a los adultos (69,50). A nivel general, se obtuvo una media de 69,77 con una desviación estándar de 11,81. En cuanto al sexo se demostró que entre hombres y mujeres no existen diferencias. Este estudio concluyó que la resiliencia se va acrecentando desde la adolescencia, llegando a su máximo nivel en los adultos-jóvenes.

El desafío de esta investigación está dado en base a encontrar los niveles óptimos de resiliencia como medio para alcanzar la felicidad en los adolescentes, ya que es un periodo en la etapa del ser humano que trae sus propias características.

Ruiz y Sánchez (2018) estudiaron en España, la satisfacción vital y la felicidad subjetiva en 310 adolescentes, buscaron también la relación con respecto al sexo y al nivel académico. Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida, con un alfa de Cronbach de ,88 y la Escala de Felicidad Subjetiva, con un alfa de .72. Los resultados indicaron una correlación significativa entre ambas variables. No obstante, existe cierta igualdad en cuanto al bienestar subjetivo o satisfacción con la vida ni en cuanto a sexo o nivel educativo.

Ríos, Vásquez y Fernández (2015) en México realizaron un estudio cuyo objetivo fue conocer el nivel general y por factores de resiliencia. El diseño fue no experimental, cuantitativo, descriptivo y transaccional. Participaron 215 adolescentes del Estado de Durango. El instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia (Escala SV-RES). Los resultados indicaron que los adolescentes obtuvieron un alto nivel de resiliencia. En cuanto al nivel general se ubicó en un 85.83% ($X=4.28$), así como en cada uno de los factores.

Márquez, Verdugo y Villarreal (2016) realizaron un estudio correlacional, siendo las variables las disposiciones resilientes y las situaciones de victimización. Participaron 789 adolescentes mexicanos, entre los 11 y 17 años. Se obtuvo que los varones presentan mayor agresividad física y perjuicios a las posesiones y las mujeres, presentan problemas de agresividad verbal y descarte social. Presentando las mujeres mayor resiliencia que los varones.

Arequipeño y Gaspar (2017) elaboraron un trabajo donde las variables a estudiar fueron resiliencia, felicidad y depresión. La muestra estuvo conformada por adolescentes de 3ero a 5to año de secundaria de colegios del estado de Ate Vitarte. Se concluyó que, a mayor resiliencia y felicidad, menos se generarán los síntomas depresivos.

Velezmoro (2018) efectuó una investigación para identificar la relación entre la resiliencia y la cohesión familiar. Se estudió en 100 adolescentes de un colegio de Trujillo. Se concluyó una

correlación directa entre la cohesión familiar y algunas dimensiones que están relacionadas con la moralidad, interacción entre otras variables. Además, la resiliencia y la cohesión familiar son muy importantes para el desarrollo integral del adolescente.

El objetivo del trabajo estuvo destinado a describir los niveles de resiliencia en los adolescentes de manera general. Y los objetivos específicos fueron describir los niveles de resiliencia en adolescentes, según sexo y edad cronológica.

Luthar y Cushing (1999) dan a conocer la resiliencia como “un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (p.543). Tomándose en cuenta tres componentes necesarios para entender esta definición. El primero, relacionado con la adversidad, dificultades, traumas o circunstancias que resultan amenazantes al desarrollo de una persona; el segundo, está relacionado con el proceso de adaptación de manera positiva que ayudan a superar el problema; y, el tercero, está en relación a los procesos emocionales, cognitivos y socioculturales que están generando un efecto en el desarrollo de una persona.

Infante (2005) refiere que la resiliencia trata de comprender como las personas, sean niños, adolescentes o adultos tienen la capacidad para poder sobrevivir y llegar a sobresalir de los problemas de diferente índole, ya sea en situación de pobreza, violencia dentro de la familia, alguna enfermedad de tipo mental en los padres o por alguna calamidad natural, por decir algunas condiciones adversas.

En época actual, la resiliencia está en relación a una respuesta de la persona que se adapta en situaciones adversas o de riesgo. Se debe tener en cuenta tres aspectos importantes: la identificación de los riesgos, la medición de sus características que predisponen a actuar de manera individual y la evaluación de los logros o metas. se entiende que se presentan algunas características necesarias, las cuales son: el afrontamiento, la actitud positiva, el sentido del humor, la empatía, la flexibilidad, la perseverancia, la religiosidad, la autoeficacia, el optimismo y la orientación hacia la meta, según se indica en Piña (2015).

La resiliencia en toda persona, sobre todo en los adolescentes necesita de una alta autoestima, de una adecuada percepción, así como de tener las habilidades necesarias para el cambio, ser líderes y poseer una adecuada conciencia práctica. El adolescente necesita ser flexible, con aprendizaje continuo para superar las vicisitudes de su vida (Moreno et al., 2019).

Es conocido que la etapa de la adolescencia se caracteriza por cambios a nivel de desarrollo y madurez a diversos niveles, tales como el biológico, el social y el psicológico. El adolescente necesita de un acompañamiento a todo nivel, de tal forma puedan entender lo que les sucede, examinar y determinar su problemática, así como para llegar a afrontar las dificultades que se les pueda presentar, y sea a nivel personal, familiar, académico y social. Necesitan también conocer que pueden ser resilientes para que se sobrepongan a una dificultad y así puedan desarrollarse adecuadamente, con la finalidad de formar adultos que sean altamente competentes, a pesar que el pronóstico no sea el más favorable (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998, citados en Estefó, 2011).

Uno de los pilares de la psicología positiva se basa en las emociones positivas, y a su vez, estas emociones tienen que ver con el optimismo, la esperanza, la fe, y la confianza; de igual manera, la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo la euforia, el placer y la felicidad, en base a lo escrito por Contreras y Esguerra (2006) características importantes para la resiliencia, en cuanto a lo emocional.

Los factores personales de la resiliencia, identificados en el instrumento utilizado para medir la resiliencia son: autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad, tal como lo indicó Salgado (2005), los cuales también van de a mano con lo que se necesita para alcanzar la felicidad.

MÉTODO

Diseño

Fue no experimental, transversal, ya que no se manipuló la variable y se realizó en un sólo corte. De tipo cuantitativo, descriptivo.

Participantes

Se trabajó con una muestra de 515 adolescentes de 10 a 12 años de edad de Lima Norte ($M = 11.73$, $DE = 0.54$), de ambos sexos (52% mujeres y 48% hombres).

Instrumento

Inventario de Factores Personales de Resiliencia (Salgado, 2005). Se evaluó la confiabilidad de instrumento a través del *KR20*, obteniéndose un valor de 0,83.

Procedimiento

En primera instancia, se evaluó la realidad problemática de las variables en la población seleccionada, realizándose al mismo tiempo, la elección del instrumento eficaz y que cuente con las propiedades psicométricas adecuadas para medir dichas variables. En segundo lugar, se tramitó la autorización del autor del instrumento. Luego, se elaboró una encuesta virtual para administrar los instrumentos, terminada la evaluación se elaboró la base de datos, y, finalmente, se realizó el análisis e interpretación de los resultados, así como, la discusión y conclusiones de la investigación.

Análisis de datos

La validez de contenido se aplicó a través de la V de Aiken, así mismo, la fiabilidad se elaboró a partir del coeficiente Alfa de Cronbach y el Omega de Mc Donald. También se elaboró el análisis descriptivo, generándose los niveles de las variables estudiadas.

RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de resiliencia en 515 adolescentes de Lima Norte

Nivel	<i>N</i>	%
Muy bajo	4	0,8
Bajo	10	1,9
Promedio	412	80,0
Alto	88	17,1
Muy alto	1	0,2
Total	515	100

En la presente tabla 1, se puede observar que en el nivel promedio se sitúan la mayoría de adolescentes con un 80%, seguido del nivel alto, con 17.1%; siendo el nivel muy alto el que presenta menor cantidad y porcentaje (0,2%).

Tabla 2*Niveles de resiliencia en 515 adolescentes en cuanto a la edad*

Nivel	Edades					
	10 años		11 años		12 años	
	N	%	N	%	N	%
Muy bajo	1	4,0	0	0,0	3	0,7
Bajo	0	0,0	1	1,1	9	2,2
Promedio	20	80,0	65	73,9	327	81,3
Alto	4	16,0	22	25,0	62	15,4
Muy alto	0	0,0	0	0,0	1	0,2
Total	25	100,0	88	100,0	402	100,0

En la tabla 2, se puede observar que, en cuanto a las edades de los adolescentes, el nivel que predomina es el promedio en las tres edades de 10, 11 y 12 años, con un porcentaje de 80%, de 73,9% y de 81,3% respectivamente. Seguido del nivel alto y siendo casi nulo el nivel muy alto.

Tabla 3*Niveles de resiliencia en 515 adolescentes según sexo*

Nivel	Sexo			
	Hombre		Mujer	
	N	%	N	%
Muy bajo	2	0,8	2	0,7
Bajo	5	2,0	5	1,9
Promedio	191	77,3	221	82,5
Alto	49	19,8	39	14,6
Muy alto	0	0,0	1	0,4
Total	247	100,0	268	100,0

En la tabla 3, se puede verificar en cuanto a sexo, que el nivel promedio también es el predominante, con 77,3% en los hombres y 82,5% en mujeres, siendo también el nivel alto el segundo predominante y el casi nulo, el nivel muy alto.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo describir los niveles de resiliencia en adolescentes según sexo y edad cronológica. Durante la adolescencia surgen grandes cambios a nivel social, biológico y psicológico.

En cuanto al objetivo general, se encontró que la mayoría de los adolescentes se situaron en un nivel promedio (80%), seguido del nivel alto (17,1%), estos resultados tienen cierta similitud con los encontrados por Ríos, Vásquez y Fernández (2015) quienes encontraron un alto nivel de

resiliencia en 215 adolescentes de una ciudad de México, y Gonzales Arratia (2012) quien encontró que en mayor medida los adolescentes presentaron un nivel alto de resiliencia, lo cual podría ser un indicador a favor de los adolescentes para el proceso de socialización y herramienta de cambio frente a situaciones adversas futuras, también señala la relación con optimismo, lo cual incrementa la posibilidad de establecer metas claras y proyectos de vida.

Sin embargo, en España, Fínez-Silva, Morán-Astorga y Urchaga-Litago (2019) elaboraron un estudio español en donde encontraron como resultados que los adolescentes tienen baja la resiliencia en cuanto a la puntuación, con una media de 66,97; estos resultados disímiles, indican que durante la adolescencia, las actitudes, acciones y demás factores están en plena formación, por lo que aún se nota la volubilidad, tal como lo indican Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg (1998, citados en Estefó, 2011), en donde refieren que el adolescente necesita de acompañamiento para que puedan entender lo que sucede en su medio, darse cuenta de su problemática y puedan afrontar las dificultades a todo nivel; necesitan también que puedan ser resilientes e ir formándose adecuadamente para que el pronóstico sea favorable. De allí que la felicidad va a estar en función de la plenitud personal, del desarrollo del adolescente y de una adecuada toma de decisiones, estando relacionada con la alegría y el bienestar. Una de las formas de bienestar y felicidad es ser resiliente, es decir, analizar adecuadamente la situación, saber con qué herramientas se cuenta para afrontar el momento difícil y, tener la capacidad de valorar los logros. De cumplirse, el adolescente va a poder mejorar su felicidad y por ende, mejorar la autoestima, la empatía, la autonomía, e humor y la creatividad.

En cuanto a los resultados con respecto a la edad y al sexo, los resultados que se encontraron fueron similares a los de la resiliencia en general, ya que prima el nivel promedio, siendo las mujeres ligeramente más resiliente que los hombres, estos resultados tienen coincidencia con los encontrados por Márquez, Verdugo y Villarreal (2016) quienes encontraron que las mujeres son más resilientes que los hombres, sin embargo, Fínez-Silva, Morán-Astorga y Urchaga-Litago (2019) encontraron que en cuanto al sexo, no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres. Lo cual indica que su capacidad para enfrentar y sobreponerse a la adversidad se encuentra en proceso de formación.

CONCLUSIONES

La resiliencia está en proceso de formación en la etapa de la adolescencia debido a los cambios físicos, psicológicos, sociales y emocionales, lo cual es importante conocer para desarrollar y potenciar las habilidades que les permitan enfrentar situaciones adversas y alcanzar la felicidad a lo largo de su vida.

El hecho de ser resilientes, podría indicar el desarrollo de ciertas habilidades y destrezas personales emocionales, psicológicas y conductuales que guardan relación con las emociones positivas las cuales se convierten en herramientas poderosas para el cambio, más aún frente a la adversidad. La resiliencia forma parte de un conjunto de emociones positivas las cuales facilitan el desarrollo y mejoran la calidad de vida (Alpízar y Salas, 2010).

Agradecimientos / Acknowledgments:

Los autores expresan su agradecimiento a los padres de familia y a los menores participantes, por su apoyo en la realización del estudio.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Autofinanciado.

Rol de los autores / Authors Roles:

MMAD: recogió y proceso la data.

CRMT: analizó los resultados estadísticos e interpretación.

MMAD: redacción, interpretación de resultados.

CRMT: redacción, interpretación de resultados y corrección.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores indican fehacientemente haber respetado lo establecido según las normas éticas del Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú, en su ejercicio profesional. Los participantes fueron protegidos mediante la confidencialidad, a través de un código alfa numérico, así como los principios bioéticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran bajo juramento no haber infringido en conflicto de interés al realizar este artículo.

REFERENCIAS

- Alpizar, H. y Salas, E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la psicología positiva. *Wimblu, Revista electrónica de estudiantes Escuela de psicología, Universidad de Costa Rica*. 5(1), 65-83. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/download/1188/1251/>.
- Arequipeño, F. y Gaspar, M. (2017). Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte. *Universidad Peruana Unión. Facultad Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Psicología*. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/397/Ver%C3%B3nica_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas – Perspectivas en Psicología - Vol. 2, No. 2*. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/diver/v2n2/v2n2a11.pdf>
- Estefó, M. (2011). Factores resilientes en adultos jóvenes de 25 a 30 años pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana, en Rosario, Santa Fe (Tesis de Pregrado Licenciatura en Psicología). *Universidad Abierta Interamericana, en Rosario, Santa Fe*. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC102409.pdf>
- Fínez-Silva, M., Morán-Astorga, C. y Urchaga-Litago, J. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*
- INFAD Revista de Psicología, N°1 - Monográfico 3, 2019. ISSN: 0214-9877. pp:85-94. <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1513/1331>
- Gamboa, S. (2008). *Juego-resiliencia. Resiliencia juego* (3ra. edición). Buenos Aires: Ed. Edita.
- González Arratia, N. y Valdez Medina, J. (2012). Optimismo-pesimismo y resiliencia en adolescentes de una universidad pública. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 19 (3), 207-214. [Fecha de Consulta 4 de Octubre de 2020]. ISSN: 1405-0269. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=104/10423895002>
- Infante, F. (2005). *La Resiliencia como proceso. En: Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Luthar, S. y Cushing, G. (1999). “The construct of resilience: Implications for interventions and social policy”, *Development and Psychopathology*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000205&pid=S1692-715X201300010000300025&lng=en
- Marroquín, S. (2009, 22 de octubre). *La resiliencia*. (Home page). Consultado el día 16 de abril de 2019. http://www.dequate.com/artman/publish/pensamientos_positivos_261/la-resiliencia.shtml
- Márquez, C., Verdugo, J., y Villarreal, C. (2016). RESILIENCIA EN ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA ESCOLAR. *Revista de Psicología INFAD*, 1(2), 485-497. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851778050.pdf>
- Moreno, N., Fajardo, A., Gonzáles, A., Coronado, A. y Ricarurte, J. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de investigación psicológica*. La Paz. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a05.pdf
- Muratori, M., y Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. y Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Revista Psykhe*. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf>
- Piña, J. (2015). Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología. *Anales de Psicología*. Universidad de Sonora, México. http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n3/psicologia_clinica1.pdf
- Ríos, M., Vásquez, M. y Fernández, J. (2015). Nivel de Resiliencia en adolescentes de una zona marginal en la ciudad de Durango. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/download/394/433>.
- Ruiz, A.S. y Sánchez, A.D. (2018). Satisfacción vital y felicidad subjetivo en adolescentes salmantinos. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85059823989&origin=resultslist&sort=plf->

f&src=s&st1=felicidad+en+adolescentes&nlo=&nlr=&nls=&sid=d4a572e9b82b899f89f88048b949f539&sot=b&sdt=cl&cluster=scopubyr%2c%222018%22%2ct&sl=40&s=TITLE-ABS-KEY%28felicidad+en+adolescentes%29&relpos=0&citeCnt=0&searchTerm

- Salgado, C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. LIBERABIT. Lima-Perú. 11: 41-48. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v11n11/v11n11a06.pdf>
- Velezmoro, G. (2018). Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo. (Tesis de Maestro en Psicología Clínica). Universidad Peruana Cayetano Heredia. http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3594/Cohesion_VelezmoroBernal_Gina.pdf?sequence=1&isAllowed=y