

Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la Ciudad de Cali

**COPING STRATEGIES IN THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN
ADOLESCENTS BETWEEN THE AGES OF 13 AND 15 YEARS OLD AT THE
COLEGIO COMUNAL NUEVA GRANADA IN THE CITY OF CALI.**

Nicole Stefhania Viveros Grajales

Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia

Daniela Prado Hernández

Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia

Rodrigo López Santander

Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia

Abstract:

The present study has a qualitative approach, is descriptive with a phenomenological design and has a non-probabilistic sampling, whose objective was to analyze the coping strategies in the development of resilience in adolescents between 13 and 15 years old in the Colegio Comunal Nueva Granada of the city of Cali, for which semi-structured interviews were conducted with a sample of 16 adolescents, analyzed through the technique of discourse analysis, where each response was conceptualized in a grid of information emptying for the creation of psychological categories. The results showed that most of the strategies implemented belong to productive and non-productive coping, also that most of the resilient factors in adolescents were part of the acquired social and conflict resolution skills (I can); finally, it is concluded that the most relevant coping strategies in the development of resilience in adolescents are those oriented to the other.

***Keywords:** Coping Strategies, Resilience, Adolescents, Productive Coping, Nonproductive Coping.*

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA
RESILIENCIA EN ADOLESCENTES ENTRE LOS 13 A 15 AÑOS EN EL COLEGIO
COMUNAL NUEVA GRANADA DE LA CIUDAD DE CALI**

Resumen

El presente estudio tiene enfoque cualitativo, es de tipo descriptivo con un diseño fenomenológico y cuenta con un muestreo no probabilístico, cuyo objetivo fue analizar las estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la ciudad de Cali, para lo cual se realizaron entrevistas

Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la Ciudad de Cali

semiestructuradas a una muestra de 16 adolescentes, analizadas mediante la técnica del análisis del discurso, donde cada respuesta fue conceptualizada en una rejilla de vaciado de información para la creación de categorías psicológicas. Los resultados demostraron que la mayoría de estrategias implementadas pertenecen al afrontamiento productivo y al no productivo, también que la mayoría de los factores resilientes en los adolescentes hacían parte de las habilidades sociales y de resolución de conflictos adquiridas (yo puedo); finalmente, se concluye que las estrategias de afrontamiento más relevantes en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes son aquellas orientadas al otro.

***Palabras clave:** Estrategias de Afrontamiento, Resiliencia, Adolescentes, Afrontamiento productivo, Afrontamiento no productivo.*

Introducción

“La adolescencia es el período en que se produce con mayor intensidad la interacción entre las tendencias individuales, las adquisiciones psicosociales, las metas socialmente disponibles, las fortalezas y desventajas del entorno” (Krauskopof, 1999). Por lo tanto, se puede decir que ésta es una etapa de diversos cambios significativos en cuanto a cogniciones, emociones, moralidad, identidad y cambios físicos-hormonales, entre otras, que permiten una serie de aprendizajes donde el adolescente toma elementos de su percepción y del entorno en que interactúa, los cuales pueden generar incertidumbre y representar un factor estresor para el adolescente al no contar con estrategias de afrontamiento adecuadas para responder a esos eventos, desarrollando así, respuestas no adaptativas o funcionales afectando su desarrollo psicosocial. Al mismo tiempo, en la vida cotidiana se presentan nuevos desafíos para cada ser humano lo que puede generar estrés al no saber cómo enfrentarse a ellos o al ser algo que no se ha vivido anteriormente, es posible llegar a sentirse desbordado y preocupado por un evento específico que para la persona ha sido importante, también se pueden encontrar otras problemáticas ya sean de ámbito familiar, laboral, estudiantil, entre otros; todo esto puede servir para potenciar los recursos que cada adolescente posee y así enfrentar esa problemática que acontece. Teniendo en cuenta que no siempre es posible modificar dichas circunstancias, dado que algunas pueden ser irreversibles y están fuera de nuestro control, dependerá en gran parte de qué tanto impacto tendrá ese evento o qué tan llevadero puede ser. Todo esto se debe a las percepciones que tiene cada persona de sus experiencias, considerando un evento como significativo, aunque para otra persona no lo sea, y esto puede llegar a crear un malestar o desencadenar un evento traumático, pues será el significado que se le otorgue lo que diferencie sus vivencias a las de otros.

Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la Ciudad de Cali

Esta investigación se originó con la intención de conocer qué hace que un adolescente sea más resiliente que otro, qué recursos psicológicos puede tener que le facilita afrontar las adversidades en su vida y obtener alguna ganancia de tales situaciones que le sean de ayuda en posteriores experiencias. Por lo anterior, se decidió centrar el tema de la investigación en las estrategias de afrontamiento, dado que son los mecanismos mediante los cuales las personas afrontan situaciones desafiantes y problemáticas, posibilitando que haya una adaptación a esos cambios que conllevan y prediciendo el desarrollo de la resiliencia.

La metodología de la investigación tendrá un enfoque cualitativo de tipo descriptivo con diseño fenomenológico, se escogerá una muestra de 16 estudiantes en el rango de edad mencionado con anterioridad de un colegio ubicado al sur de la ciudad de Cali, se recogerá información por medio de una entrevista semiestructurada creada por las investigadoras con el fin de identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los sujetos participantes de estudio y posteriormente realizar una discusión sobre cuáles son indispensables en el desarrollo de la resiliencia de acuerdo a lo establecido en el marco teórico.

En este trabajo investigativo se tiene como objetivo general analizar las estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la ciudad de Cali, del mismo modo, como objetivos específicos se tiene, caracterizar el grupo de adolescentes participes de la investigación; identificar las estrategias de afrontamiento presentes en el grupo de adolescentes del Colegio Comunal Nueva Granada y determinar las estrategias de afrontamiento indispensables en el desarrollo de la resiliencia. Este estudio posibilitará también evidenciar el potencial que los adolescentes de la investigación poseen para movilizarse y dar respuesta a ciertas demandas del medio.

En un estudio realizado por Morán-Astorga, et al. (2019) se evidenció que la resiliencia puede ser predicha por las estrategias de afrontamiento utilizadas. En los resultados se vio que la estrategia

Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la Ciudad de Cali

con mayor relación a un alto nivel de resiliencia psicológica fue el afrontamiento activo, haciendo referencia a concentrarse en mejorar y superar la situación, seguido por la reevaluación positiva, es decir, percibir el problema desde una perspectiva más positiva; sin embargo, también se precisó que hay estrategias que predicen menor resiliencia tales como la autoinculpción, desconexión y uso de sustancias. Es por esto que la evaluación de estrategias de afrontamiento en los adolescentes es primordial, ya que su forma de enfrentarse a las adversidades tiene implicaciones a largo plazo en su bienestar psicológico. Poder brindarle el cuidado y la atención al bienestar psicológico de los adolescentes no está en evitar las experiencias adversas o en demostrarles un mundo mejor y sin problemas, está en que los adolescentes reconozcan la capacidad y el potencial que hay en ellos de desarrollar los recursos y la fortaleza que pueden tener en medio de las inevitables adversidades para su bienestar personal.

Por todo lo anterior, esta investigación plantea la siguiente pregunta, ¿Cómo son las estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la ciudad de Cali?

Metodología

El presente trabajo investigativo tiene un enfoque cualitativo puesto que se trabaja con las realidades subjetivas y variables de cada individuo en la exploración de cómo los participantes perciben y experimentan las adversidades que se presentan en su diario vivir, con el fin de analizar las estrategias de afrontamiento en el desarrollo de resiliencia en el adolescente. El método utilizado es de tipo descriptivo, en tanto que se busca dar una descripción de las características de la variable precisando relaciones en la información recogida en los instrumentos aplicados, y cuenta con un diseño fenomenológico, de forma que se pueda comprender y describir del fenómeno estudiado con base en las experiencias e interpretación de las mismas por parte de los participantes

Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la Ciudad de Cali

de la investigación, como refiere Sampieri y Torres (2018) este tipo de diseño metodológico se lleva a cabo “cuando se busca entender las experiencias de personas sobre un fenómeno o múltiples perspectivas de éste” (p.525). Cabe mencionar que la presente investigación se encuentra regida bajo los lineamientos éticos establecidos en la Resolución 8430 de 1993, la Ley 1090 del 6 de septiembre del 2006 y la Declaración de Helsinki.

Participantes

Para este estudio se eligió como población a los estudiantes del Colegio Comunal Nueva Granada, delimitándose a aquellos que tengan entre 13 a 15 años, de la cual se estableció una muestra de 16 estudiantes, 8 hombres y 8 mujeres, siendo su participación voluntaria y autorizada por sus padres, cada uno de ellos cumpliendo con los criterios de inclusión en el estudio.

A. Criterios de inclusión

- Adolescentes entre 13 a 15 años
- Adolescentes que estudien en el Colegio Comunal Nueva Granada

B. Criterios de exclusión

- Adolescentes que no estén actualmente matriculados en el Colegio Comunal Nueva Granada
- Adolescentes cuyos padres no den la autorización para la realización de la entrevista
- Adolescentes que estén en modalidad virtual

Instrumentos

Se realizó con los participantes una entrevista semiestructurada de elaboración propia de las investigadoras que consta de 10 preguntas, las cuales se unen en dos categorías: 5 ítems correspondientes a estrategias de afrontamiento y los otros 5 corresponden a la resiliencia.

Las categorías del instrumento han sido evaluadas de acuerdo a filtros de pertinencia conceptual para mantener la dirección hacia el cumplimiento de los objetivos; el primer filtro fue de selección a nivel conceptual teniendo en cuenta el marco teórico para la elección de una teoría idónea para establecer los ítems; en el segundo filtro, se realizaron 20 preguntas, es decir, 10 de cada categoría para posteriormente en el tercer filtro, junto al director de trabajo de grado y a su vez con la revisión sistemática de la teoría, concretar 8 preguntas por cada categoría; el último filtro constó de la revisión por un par evaluador docente de la Universidad Santiago de Cali mediante un formato que evalúa la pertinencia, claridad y unidimensionalidad de los ítems, en base a la revisión teórica expuesta con anterioridad, de forma que se logró precisar los 10 ítems finales para el instrumento y posteriormente ser entregado para evaluación por parte del comité científico de ética y bioética de la universidad, el cual hizo envío de la carta de aprobación el día 16 de septiembre del presente año, según Acta N°14, para dar paso a la aplicación del mismo (ver anexo A).

Procedimiento

Inicialmente, se hizo envío del consentimiento parental con los estudiantes que decidieron ser partícipes de la investigación y a quienes se les explicó que se buscaba hacer, que su participación era anónima y que podrían retirarse en cualquier momento; una vez se recogieron los permisos y los estudiantes firmaron los asentimientos informados, se procedió a la aplicación del instrumento, proceso durante el cual se hizo el debido acompañamiento y resolución o explicación de las dudas que tenían los participantes, y se llevó a cabo durante la jornada académica en un salón de clase.

Una vez recogidos los datos se procedió a organizar los mismos en una rejilla de vaciado de información (ver Tabla 1), la cual permitió generar categorías psicológicas con base en las respuestas obtenidas en cada ítem para posteriormente hacer el análisis mediante la técnica de

análisis de discurso, el cual, de acuerdo a Urra et al. (2013), involucra la relación entre el texto y el contexto, teniendo en cuenta que el texto no solamente es escrito, puede ser hablado o por medio de símbolos, y quien lo analice estará enfocado en investigar la construcción de ese discurso y a través del estudio sistemático, indagará esas ideas que conforman el discurso en cuanto a lo social, la realidad y el ambiente, en este sentido, es pertinente poder evaluar el nivel de coherencia de los datos lo que permitirá la validación del estudio. Existen 3 tipos de análisis del discurso: análisis conversacional (micro-discursos), análisis de grandes discursos (macro-discursos) y análisis de tipo lingüísticos (pequeños discursos), el cual será utilizado especialmente para el presente estudio, dado que menciona que los escritos son analizados y examinados en cuanto el contenido, estructuras gramaticales, coherencia y conexión (Urra et al.,2013).

Tabla 1

Rejilla de vaciado de información

Categoría conceptual (variable)	Sujeto	Pregunta	Respuestas	Resumen	Categoría psicológica
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				

14	
15	
16	

Nota. Elaboración propia

Resultados

A nivel sociodemográfico se recogieron los siguientes datos: el rango de edad es entre los 13 a 15 años, de los cuales 38% tiene 13 años, 38% tiene 14 años y el 25% restante tiene 15 años, además el 50% es de género masculino y el 50% de género femenino; posteriormente se indagó sobre el estrato socio económico de los participantes, donde el 6% se ubica en un estrato nivel 5, 6% está en el nivel 4, el 81% está en el nivel 3 y el otro 6% se encuentra en el nivel 1; seguidamente pasamos al barrio en el que reside, donde se encontró que 56% de los adolescentes viven en el barrio el Guabal , 6% en el barrio San Judas, 6 % en el barrio Valle del Lili, 6% en el Ingenio, 6 % en el Ingenio, 13 % en Cristóbal Colon, 6% en el barrio el Vergel y el último 6 % en el barrio la Selva; de igual forma, se encontró que el 75% de la muestra nació en Cali, el 6% en Cúcuta, otro 6% en Trujillo y el 13 % remanente en Pereira. Por otro lado, se pudo constatar que el 19% ha consumido sustancias psicoactivas, mientras que el 81% no lo ha hecho; después se evidencia que el 25 % de los adolescentes viven con parientes con el 1 grado de consanguinidad y/o afinidad, el 44% viven parientes con 1 y 2 grado de consanguinidad y/o afinidad, un 6% viven con parientes con 1 y 3 grado de consanguinidad y/o afinidad, 6% con parientes con 1 y 4 grado de consanguinidad y/o afinidad, 13% con parientes con el 1, 2 y 3 grado de consanguinidad y/o afinidad, otro 6% con parientes con 1, 2 y 4 grado de consanguinidad y/o afinidad, y finalmente se encontró que la relación con las personas que viven es adecuada para el 63% de la muestra, medianamente adecuada para el 31% e inadecuada para el 6%.

Como segunda medida, en la entrevista semiestructurada se logró recoger categorías psicológicas por cada una de las categorías conceptuales (variables) evaluadas, las cuales permitieron el análisis descriptivo y la construcción del análisis en este estudio, dando cuenta del cruce de las dimensiones establecidas en cada categoría y su posterior comportamiento según los hallazgos encontrados, de acuerdo a lo anterior, se procede a describir cada una de forma concreta logrando conceptualizar la respuesta de los sujetos, teniendo en cuenta la similitud entre ellas y la relevancia de las mismas, lo cual se evidencia en las siguiente tabla:

Tabla 2

Categorías psicológicas establecidas en la categoría Conceptual de Estrategias de Afrontamiento

Preguntas	Categoría psicológica
1. ¿Cómo enfrenta las situaciones adversas en su vida?	- Falta de afrontamiento - Diversiones relajantes - Intento de suicidio
2. ¿Qué piensa acerca de buscar ayuda profesional para sobrellevar un problema?	- Búsqueda de apoyo profesional
3. ¿Qué opina del consumo de sustancias o alcohol para liberar el estrés?	- Reducción de la tensión
4. ¿Qué actividades realiza para sentirse mejor en momentos difíciles?	- Distracción física - Buscar diversiones relajantes
5. ¿Considera que expresar y desahogarse cuando un problema ocurre es necesario? ¿Por qué?	- Expresión emocional - Búsqueda de soluciones. - Reservarlo para sí

Nota. Elaboración propia

Tabla 3

Categorías psicológicas establecidas en la categoría Conceptual de Resiliencia

Pregunta	Categorías Psicológicas
6. ¿Qué alternativas plantea para resolver un problema?	- Buscar apoyo externo - Ejecutar habilidades de resolución de conflictos

7. ¿Cuál suele ser su respuesta frente a situaciones que estén fuera de su control?	- Buscar apoyo externo - Acudir a fortalezas internas - Alteración emocional
8. ¿Por qué cree que es importante aprender de las adversidades?	- Adquisición de nuevas habilidades de resolución de conflictos
9. ¿Qué habilidades cree que posee que le ayudan a la hora de atravesar una adversidad?	- Fortalezas internas desarrolladas - Habilidades de resolución de conflictos - Ausencia de fortalezas internas y/o habilidades de resolución de conflictos
10. ¿Cómo reacciona usted cuando otra persona está atravesando por una adversidad y se acerca en busca de ayuda?	- Recurrir a las habilidades sociales adquiridas

Nota. Elaboración propia

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en un grupo de adolescentes del Colegio Nueva Granada de la ciudad de Cali, permitiendo identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes y cómo están influyendo en la resolución de conflictos y demandas del entorno, tema que nos parece de suma utilidad en cuanto que posibilita sensibilizar sobre la importancia de dichas estrategias y cómo estas pueden evitar que los adolescentes sigan aferrados a una problemática, facilitando la resolución de problemas y reduciendo el riesgo de sufrir patologías como depresión y ansiedad, mientras se promueve una adecuada salud emocional mitigando que los adolescentes recurran a otros recursos inadecuados y puedan tomar responsabilidad de su propia vida, permitiendo que puedan ser funcionales y desarrollen su potencial. En concordancia con lo anterior, se ha encontrado mediante revisión teórica que la ejecución de estrategias de afrontamiento desadaptativas o de naturaleza evitativa puede repercutir negativamente en la salud emocional de un individuo, causando así posibles cambios en la conducta que pueden resultar perjudiciales para la salud como las adicciones; de igual forma puede generar un aumento en la intensidad de la respuesta al estrés, lo cual contribuye en la aparición de afectaciones mentales y alteraciones en el

estado emocional. Por el contrario, el empleo de estrategias de afrontamiento funcionales, potencia el bienestar psicosocial en el sujeto al facilitar una respuesta adaptativa frente a un evento estresante (Uribe et al., 2018; Lazarus, 1990; Piqueras et al., 2009)

En concordancia con lo anteriormente expuesto, el afrontamiento, según Folkman y Moskowitz, hace referencia a un proceso que se ve influenciado por las demandas y recursos del ambiente, al igual que por las predisposiciones cognitivas individuales en cuanto a la significación de factores estresantes y los recursos internos (Morales, 2018); y la resiliencia, es la habilidad de poder formar relaciones interpersonales adecuadas, desarrollarse eficazmente en diferentes ámbitos y asimismo ser capaz de tener bienestar en medio de las dificultades, puesto que al ser resiliente podría prevenir la aparición de trastornos y malestares psicológicos (Uriarte, 2005), adicional a esto, se tiene en cuenta que la adolescencia es una etapa donde se evidencian diversos cambios y se empieza a formar la identidad del adolescente adquiriendo información de su entorno, es por lo anterior que si el adolescente no cuenta con la capacidad para solucionar conflictos de manera eficaz, posiblemente tendrá afectaciones en su salud mental, lo cual repercutirá en las diferentes áreas de su vida.

Dentro del desarrollo del estudio se caracterizó a la población encontrando que 3 de los sujetos señalaron haber consumido sustancias psicoactivas y todos presentan un afrontamiento no productivo, según el modelo de Frydenberg y Lewis, en cuanto a cómo enfrentan las situaciones adversas en su vida, lo que se relacionaría con lo mencionado por dicha autora (como se cita en Solís y Vidal, 2006) acerca del consumo de drogas, violencia, promiscuidad sexual y trastornos alimenticios, es decir, una gran variedad de conductas de riesgo, siendo el resultado de la incapacidad que posee el adolescente para hacer frente a sus problemas, afirmando que existe una estrecha relación entre el consumo de sustancias psicoactivas con la dificultad que presenta el sujeto a la hora de atravesar una adversidad. Es importante nombrar que el sujeto de más bajo

estrato socioeconómico (1), señaló haber consumido sustancias psicoactivas, a su vez, en la pregunta de cómo enfrenta las situaciones adversas de su vida, una de las opciones que presentó como respuesta fue intentos de suicidio, por otro lado, en la pregunta que hace referencia a las habilidades que posee a la hora de atravesar una adversidad, el sujeto hace mención nuevamente a intento de suicidio, sin embargo, refiere que su tranquilidad e inteligencia le ha ayudado a no cometerlo hasta ahora, en consecuencia se podría inferir que el estrato socioeconómico tiene influencia en cómo el sujeto enfrenta las situaciones adversas en su vida, lo cual es respaldado por Sibalde et al. (2020) al decir que:

Los adolescentes insertados en un entorno vulnerable y socioeconómicamente desfavorable tienen factores de riesgo y comportamientos que pueden comprometer su capacidad de resiliencia. La pobreza, la presencia de violencia y el abuso de sustancias psicoactivas, por ejemplo, son aspectos presentes en este grupo vulnerable que tienden a dañar la salud mental del adolescente y obstaculizan el desarrollo de su resiliencia. (p. 584)

Por otra parte, en el presente estudio se identificaron estrategias de afrontamiento siguiendo el modelo de afrontamiento postulado por Frydenberg y Lewis con tres categorías de estilos de afrontamiento: Productivo o enfocado en el problema, orientada a otros y no productivo o de evitación (Molina y Muevecela, 2016); en cuanto a la forma de cómo enfrentan las situaciones adversas, se evidenció que la mayoría de los sujetos tienen un afrontamiento no productivo, referido a la falta de afrontamiento, estrategia que consiste en la incapacidad de dar solución a una problemática, bien cita Alonso (2015) que “recientemente se ha incrementado el número de estudios en niños y adolescentes ya que muchas de las conductas de riesgo en adolescentes están directamente relacionadas con su incapacidad para afrontar sus preocupaciones (Steiner, Erickson, Hernández y Pavelski, 2002)” (p.118), lo cual corrobora que al adolescente no disponer de habilidades para responder ante una problemática es posible que se vea afectado su bienestar

psicológico y por lo tanto incrementa conductas que afecten continuamente su salud mental; a su vez, la mayoría de los sujetos concuerdan en que la ayuda de un profesional es adecuada alternativa para la resolución de un conflicto, presentando afrontamiento orientado al otro, el cual se basa en buscar apoyo profesional para consultar su opinión sobre la situación (Molina y Muevecela, 2016); por otro lado, gran parte de los sujetos manifiestan que el consumo de sustancias psicoactivas resulta ser perjudicial para la salud y no es una adecuada alternativa para disminuir el estrés, sin embargo, algunos consideraron que es una forma que utilizan ciertas personas para liberar el estrés y enfrentar o evitar los problemas, lo cual es equivalente al afrontamiento no productivo, con énfasis en la reducción de la tensión, que consiste en apoyarse en actividades poco recomendables para relajarse como el alcohol, drogas, etc. (Molina y Muevecela, 2016); por otro lado, la mayoría de los sujetos respondieron que la distracción física y las diversiones relajantes son actividades para sentirse mejor en momentos difíciles, esto hace parte del afrontamiento productivo o enfocado en el problema, que consiste en realizar actividades físicas y hallar actividades que gusten para distraerse; al mismo tiempo, la mayoría de los sujetos hicieron énfasis en lo necesario de poder expresarse y desahogarse cuando ocurre un problema, por lo tanto, se decidió incluirlo en las categorías como expresión emocional, la cual no es mencionada por el autor pero se consideró necesario anexarla puesto que la mayoría de ellos refirieron el contenido emocional a la hora de dar respuesta al ítem, cabe mencionar que según Boekaerts (como se citó en Gaeta y Martín, 2009) la autorregulación es una habilidad para el control de las emociones negativas resultantes en el afrontamiento de situaciones adversas, por lo tanto es posible decir que las emociones juegan un papel importante a la hora de enfrentar problemas, lo cual es importante nombrar puesto que se contrastó en las respuestas de los sujetos, quienes hicieron énfasis en que expresar lo que se sentía en una situación difícil es necesario debido a que han experimentado el no poderlo expresar con facilidad, se han sentido ahogados y afectados por la situación pero cuando lo hacen sienten alivio.

Posteriormente, para la variable de resiliencia se tomó como base teórica para la conceptualización de categorías psicológicas los factores resilientes propuestos por Grotberg (Gil, 2010): fortalezas internas desarrolladas (yo soy), apoyo externo recibido (yo tengo) y habilidades sociales y de resolución de conflictos adquiridas (yo puedo); de acuerdo a lo mencionado anteriormente, se encontró que la mayoría de los participantes plantearon como alternativa el buscar apoyo externo para la resolución de problemas, lo cual hace parte de la categoría de Yo tengo en la clasificación del autor previamente mencionado, cabe decir que Gaxiola y González (2019) han encontrado también que el apoyo social percibido, ya sea emocional o instrumental, tiene un impacto positivo frente a la disposición a la resiliencia en estudiantes. Así mismo, uno de los descubrimientos más llamativos durante la entrevista fue que gran parte de los estudiantes manifestaron que su respuesta frente a situaciones fuera de su control implicaba una alteración emocional, desde el llanto y el miedo, hasta el enojo, agresividad y culpabilidad, aunque esta categoría psicológica no es presentada por Grotberg toma relevancia puesto que muchos participantes mostraron inclinación frente a la misma, por lo tanto, se define en este trabajo según lo citado por Fernández-Castillo y Vílchez-Lara (2015) que “Las alteraciones emocionales son estados transitorios usualmente debidos a situaciones percibidas por los individuos como amenazantes o de peligro. Entre las más frecuentes se encuentran la ansiedad, la ira o el estrés” (p.206). Adicionalmente a lo anterior, la mayoría de los sujetos expresan que consideran importante aprender de las adversidades nuevas habilidades de resolución de conflictos, debido a que les permite adquirir más experiencia y así no cometer los mismos errores, es decir, generar un aprendizaje de lo vivido, esto se relaciona con lo que autores como Frydenberg y Lewis plantean acerca de cómo los adolescentes usan diferentes estrategias de afrontamiento de acuerdo al aprendizaje de sus experiencias, es decir, aprenden de situaciones anteriores en las que han llevado a cabo una estrategia en específico y de acuerdo al resultado que obtengan, sea positivo o negativo,

deciden descartarlas o seguir poniéndolas en práctica, también destacan que en la etapa de la adolescencia es fundamental la buena elección de las estrategias de afrontamiento, ya que esto tendrá un papel importante en la formación de su identidad y autosuficiencia, entendiéndose entonces que la forma en que enfrentan su realidad tendrá un impacto en su vida a largo plazo a nivel individual y social (Manrique, 2018). También cabe decir que a la hora de manifestar posibles habilidades que les facilitara atravesar una adversidad, los adolescentes se inclinaron más por respuestas que referían a sus fortalezas internas desarrolladas, tales como la inteligencia y comprensión, entre otras, Ruiz et al. (2020) plantean que el individuo posee características individuales adquiridas a lo largo de la vida que impactan positivamente los procesos resilientes. Finalmente, cuando se cambia la situación y es otra persona quien busca ayuda, todos los participantes señalan recurrir a sus habilidades sociales de forma tal que puedan brindar ayuda y apoyo al otro, demostrando así una habilidad social fundamental como lo es la empatía, teniendo en cuenta que la influencia del ambiente en el individuo resulta fundamental en cómo Grotberg define la resiliencia (García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013), así mismo, en un estudio realizado por Sosa y Salas-Blas (2020) se encontró que existe una correlación positiva entre resiliencia y habilidades sociales en adolescentes de 12 a 17 años.

Por otra parte y siguiendo lo descrito anteriormente, en relación a las estrategias de afrontamiento que son más relevantes en el desarrollo de la resiliencia, se encontró el estilo de afrontamiento orientado al otro, el cual según Frydenberg y Lewis, y teniendo en cuenta la repuestas de la mayoría de los sujetos, las estrategias de afrontamiento más usadas por ellos es buscar apoyo social, la cual consiste en apoyarse en otros para dar solución a la problemática y buscar apoyo profesional, que hace referencia a ir con un profesional para consultar su opinión sobre la situación (Molina y Muevecela, 2016), esto se explica mediante la connotación que le dieron los sujetos a la necesidad de expresar y hablar con el otro acerca de su problema o lo que

están sintiendo y aunque algunos refirieron que les costaba hablar de sus temas personales con los demás reconocían que es necesario para “aliviar” en cierta parte lo que estaban sintiendo y en relación al apoyo profesional se reflejó en el discurso que posiblemente se sentirían escuchados y encontrarían una posible solución a su problemática, algunos respondieron que ya estaban asistiendo al psicólogo y otra parte refirió que le gustaría asistir. Por lo anterior es pertinente traer a colación el concepto de apoyo social propuesto por Abelló y Madariaga (1999, citado por Orcasita y Uribe, 2010), quienes refieren que la relación que se forma con el otro genera un grado de importancia durante la vida de cualquier sujeto, es decir que estos vínculos esenciales repercuten en el bienestar psicológico de la persona sirviendo como soporte para amortiguar el impacto de ciertas situaciones que causan estrés o se sienten que están fuera de control, lo que se apoyaría con lo dicho por Orcasita y Uribe (2010):

Festinger, propuso que este deseo de buscar compañía de otra persona en situaciones de temor o ansiedad era debido a la necesidad de establecer un proceso de comparación social, a través del cual se puede obtener información acerca de la situación estresante (lo que permite reducir la incertidumbre) y validar las propias reacciones (comparando sentimientos y conductas). (p. 70)

Finalmente, al hacer el análisis correspondiente de los resultados obtenidos se puede dar respuesta a la pregunta problema, encontrando que de los 10 participantes cuyas respuestas indicaron mayores factores resilientes según las categorías planteadas por Grotberg (Gil, 2010), en 7 se detectó que las estrategias de afrontamiento propias al afrontamiento orientado al otro prevalecía en mayor magnitud en las respuestas de los sujetos, por lo tanto, se puede decir que las estrategias de afrontamiento que causan un mayor impacto en el desarrollo de la resiliencia en los adolescentes es buscar apoyo social y buscar apoyo profesional.

Conclusión

Según lo que se encontró en la investigación es posible decir que en el grupo de adolescentes, los factores socioeconómicos cuentan como factor de riesgo y por lo tanto tienen influencia en la forma en cómo el sujeto enfrenta las situaciones adversas de la vida, a su vez, se pudo evidenciar que la mayoría de las estrategias de afrontamiento implementadas por los participantes del estudio hacen parte del afrontamiento productivo o enfocado al problema y al afrontamiento no productivo; también se encontró que las estrategias orientadas al otro pudieron relacionarse con un mayor nivel de resiliencia, específicamente la búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional fueron unas de las más mencionadas por los participantes en distintos ítems, demostrando que su recurso de afrontamiento principal está establecido en el apoyo externo que reciben de su círculo social y familiar o la ayuda recibida por parte de un profesional, teniendo en cuenta esto fue posible establecer que las estrategias más relevantes y aparentemente indispensables en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes son aquellas orientadas al otro.

Finalmente, cabe mencionar que durante la realización de este estudio se presentaron dos dificultades, primeramente, las respuestas de los sujetos no siempre fueron precisas dado el desconocimiento en el lenguaje utilizado o el contenido del tema y, por otro lado, el tiempo utilizado en la aplicación del instrumento fue más de lo esperado dado el desinterés en los sujetos, por lo que fueron necesarias dos visitas cuando se tenía planeada solo una en conjunto al coordinador de la institución.

Referencias bibliográficas

- Alonso, S. (2015). Formas de afrontamiento ineficaces en la adolescencia: a propósito de un caso de ansiedad ante los exámenes. *Clínica contemporánea*, 6(2), 117 – 123. DOI: <http://dx.doi.org/10.5093/cc2015a9>
- Fernández-Castillo, A. y Vílchez-Lara, M.J. (2015). Alteración emocional en atención primaria y urgencias pediátricas. ¿Se enfadan los padres durante la atención pediátrica?. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 205 – 212. DOI: 10.1016/j.rlp.2015.06.003
- Gaeta, M. L. y Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, 15, 327-344. ISSN: 1137-8417
- García-Vesga, M. C., y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), pp. 63-77. ISSN: 1692-715X.
- Gaxiola, J.C. y González, S. (2019). Apoyo percibido, resiliencia, metas y aprendizaje autorregulado en bachilleres. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21(8), 1 – 10. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e08.1983>
- Gil, G.E. (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El Guiniguada* 19, 27-42. ISSN: 0213-0610
- Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y Salud*, 1(2), 23-31.

Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la Ciudad de Cali

http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004&lng=en&tlng=es.

Lazarus, R.S. (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3 – 13.

https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1

Manrique, G. P. (2018). *Estrategias de Afrontamiento y Agresividad en Estudiantes de Secundaria del Distrito Víctor Larco* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo].

Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29133>

Molina, J. C. y Muevecela, D. L. (2016). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio institucional Universidad de Cuenca.

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/24783>

Morales, F.M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios.

Revista INFAD de psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 289 – 294. ISSN: 0214-9877.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>

Morán-Astorga, M. C., Menezes, E. y Ramalho, M. (2019). Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 1(2), 281-288. DOI:

10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1697

Orcasita, L. T. y Uribe, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4(2), 69 – 82. ISSN 1900-2386.

Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la Ciudad de Cali

Piqueras, J.A., Ramos, V., Martínez, A.E. y Oblitas, L.A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16, 2, 85-112. ISSN: 0121-4381

Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J y Molina, L. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y a las relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*. 30(2), 213-232. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/432981/284851>

Sampieri, R. H. y Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ra ed.). Mc Graw Hill Education. ISBN: 978-1-4562-6096-5

Sibalde, I. C., Sibalde, M. A., da Silva, A. D., Scorsolini-Comin, F., Brandão, W. y Meirelles, E. M. L. (2020). Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora. *Enfermería Global*, 19(59), 582 – 625. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.411311>.

Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, VII(1), 33-39. [https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO /ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO_ESTILOS_Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf)

Sosa, S. S. y Slas-Blas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@ccion*, 11(1), 40 – 50. DOI: <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394>

Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la Ciudad de Cali

Uriarte Arciniega, J. D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206>

Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes.

Psicogente, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

Urra, E., Muñoz, A. y Peña, J. (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. *Enfermería universitaria*, 10(2), 50-57.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632013000200004&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632013000200004&lng=es&tlng=es)

Anexos

Anexo a. Acta de aval del Comité científico de ética y bioética de la Universidad

Santiago de Cali

UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI COMITÉ CIENTÍFICO DE ÉTICA Y BIOÉTICA – “CEB-USC” FACULTAD DE SALUD	
Santiago de Cali, septiembre 16 del 2022	
Investigadores Rodrigo López Santander	
Estudiantes: Nicole Steffhania Viveros Grajales Daniela Prado Hernández Programa de Psicología E. S. M.	
Asunto: Aval con recomendaciones para el proyecto de investigación titulado: “Estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes entre los 13 a 15 años en el Colegio Comunal Nueva Granada de la ciudad de Cali”. El comité Científico de Ética y Bioética de la Universidad Santiago de Cali – CCEB- USC - Facultad de Salud, en la sesión del 16 de septiembre del 2022; según Acta N° 14, en uso de sus funciones para las cuales fue creado; OTORGA Aval con recomendaciones.	
OBSERVACIONES: Adjunto formato de evaluación.	
Atentamente,	
DANIEL SEPULVEDA QUINTERO Presidente	
<i>CC: Archivo del CEB-USC-Facultad de Salud</i>	
Calle 5 Carrera 62 Campus Pampalinda A.A. 4102 / Teléfono: PBX 5183000 web: www.usc.edu.co / Nit. 890.303.797-1 / Santiago de Cali - Colombia	