



Ane
ku
mene

Comprensión de las experiencias frente al manejo de las emociones y las resiliencias en adolescentes ¹

Understanding the Experiences of Managing Emotions and Resilience in Teenagers

Compreendendo as experiências de gestão de emoções e resiliência em adolescentes

Yuri Viviana Quiñones-Ramos²
Cindy Patricia Mora-Narváez³
Eliana Carolina Velazco-Rincón⁴

Cómo citar este artículo:

Quiñones-Ramos, Y. V., Mora-Narváez, C. P. y Velazco Rincón, E. C. (2023). Comprensión de las experiencias frente al manejo de las emociones y las resiliencias en adolescentes. *Anekumene*, (25), 78-86.

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo comprender las experiencias de gestión de emociones y construcción de resiliencia en adolescentes de 13 a 17 años, con el propósito más amplio de mejorar su capacidad emocional. Si bien existe una extensa literatura sobre la gestión de emociones y resiliencia en adolescentes, gran parte de ella pasa por alto la importancia del contexto y el territorio. Este estudio aporta nuevos conocimientos al enfatizar la expresión de emociones adaptadas a las necesidades específicas del territorio y al contexto contemporáneo en el que viven estos adolescentes. Los hallazgos de esta investigación están destinados a ser aplicables a situaciones futuras, proporcionando herramientas prácticas para el desarrollo emocional y de la resiliencia. El estudio confirma que el análisis de las emociones y los factores contextuales profundiza nuestra comprensión de cómo las personas sienten

y responden a diversas situaciones. Los objetivos específicos del programa de intervención incluyen investigar, categorizar y analizar las experiencias de los adolescentes relacionadas con la gestión emocional y la resiliencia. La investigación utiliza una metodología cualitativa, involucrando a un grupo de 13 adolescentes de una institución educativa. La recolección de datos se lleva a cabo mediante entrevistas individuales con cada participante. En última instancia, este estudio busca identificar y documentar las experiencias de los adolescentes en la gestión de emociones y la construcción de resiliencia, ofreciendo conocimientos valiosos para iniciativas educativas y de desarrollo.

Palabras clave

Investigación; emociones; resiliencia; adolescentes; contexto

¹ Artículo original derivado del proyecto de trabajo de grado titulado: *Comprensión de las experiencias frente al manejo de las emociones y la resiliencia en adolescentes de 13 a 17 años en una institución educativa de la localidad de Kennedy*, desarrollado en la Corporación Universitaria Iberoamericana. Especialización en Desarrollo Integral de la Infancia y la Adolescencia (Bogotá-Colombia).

² Psicóloga por el Politécnico Grancolombiano.

³ Nutricionista Dietista de la Universidad Metropolitana de Barranquilla.

⁴ Psicóloga de la Universidad de Pamplona.

Abstract

This research aims to understand the experiences of managing emotions and building resilience in adolescents aged 13 to 17, with the broader goal of enhancing their emotional capacity. While there is extensive research on emotion management and resilience in teenagers, much of it overlooks the significance of context and territory. This study contributes new insights by emphasizing the expression of emotions tailored to the specific needs of the territory and the contemporary context in which these adolescents live. The findings of this research are intended to be applicable to future situations, providing practical tools for emotional and resilience development. The study confirms that analysing emotions and contextual factors deepens our understanding of how individuals feel and respond to various situations. The specific objectives of the intervention program include investigating, categorizing, and analysing adolescents' experiences related to emotional management and resilience. The research employs a qualitative methodology, involving a group of 13 adolescents from an educational institution. Data collection is conducted through individual interviews with each participant. Ultimately, this study seeks to identify and document the experiences of adolescents in managing emotions and building resilience, offering valuable insights for educational and developmental initiatives.

Resumo

Esta pesquisa tem como objetivo compreender as experiências de gestão de emoções e construção de resiliência em adolescentes de 13 a 17 anos, com o propósito mais amplo de aprimorar sua capacidade emocional. Embora haja uma vasta literatura sobre a gestão de emoções e resiliência em adolescentes, grande parte dela negligencia a importância do contexto e do território. Este estudo oferece novos insights ao enfatizar a expressão das emoções adaptadas às necessidades específicas do território e ao contexto contemporâneo em que esses adolescentes vivem. Os resultados desta pesquisa têm a intenção de ser aplicáveis a situações futuras, fornecendo ferramentas práticas para o desenvolvimento emocional e da resiliência. O estudo confirma que a análise das emoções e dos fatores contextuais aprofunda nossa compreensão sobre como os indivíduos sentem e respondem a diversas situações. Os objetivos específicos do programa de intervenção incluem investigar, categorizar e analisar as experiências dos adolescentes relacionadas à gestão emocional e à resiliência. A pesquisa adota uma metodologia qualitativa, envolvendo um grupo de 13 adolescentes de uma instituição educacional. A coleta de dados é realizada por meio de entrevistas individuais com cada participante. Em última análise, este estudo busca identificar e documentar as experiências dos adolescentes na gestão de emoções e na construção de resiliência, oferecendo insights valiosos para iniciativas educacionais e de desenvolvimento.

Keywords

Research; emotions; resilience; adolescents; context

Palavras-chave

Pesquisa; emoções; resiliência; adolescentes; contexto

Introducción

Este artículo se sustenta en nuestro interés por abordar el tema sobre el Manejo de las emociones y la resiliencia en adolescentes de 13 a 17 años de la localidad de Kennedy, conocer los lineamientos y perspectivas que luchan por entregar un sustento teórico, considerando que, con nuestra investigación, pudiéramos también contribuir a tal cometido. La resiliencia es concebida por Walsh (1998), como el resultado de la interacción de los procesos internos del individuo con su medio, que le permiten recobrase de la adversidad y salir fortalecido de ella, como así también dueño de mayores recursos.

Por lo tanto, sería un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida. A fin de estudiar el manejo de las emociones y la resiliencia, se hace necesaria la presencia de un instrumento que pueda medir el constructo de forma integrada con el fin de dar cumplimiento al objetivo planteado, el cual es comprender las experiencias frente al manejo de las emociones y la resiliencia en adolescentes de 13 a 17 años en una institución educativa de la localidad de Kennedy.

La presente investigación nace de nuestro interés por obtener resultados empíricos que nos den el sustento metodológico para entregar indicios de las posibles soluciones a problemas prácticos, que en la actualidad giran en torno al tema, como lo es la definición del concepto de resiliencia y el problema que esto conlleva en su correcta medición. El presente texto consta de tres partes principales.

En la primera de ellas se muestra la descripción general del proyecto y la motivación para la realización de la misma en una institución de la localidad de Kennedy en torno a esta temática. Seguidamente, en esta misma parte, se exponen las razones que justifican la realización de este estudio. En la segunda parte se recoge el diseño metodológico que se utilizó en el desarrollo de esta investigación, en este caso, la metodología cualitativa con diseño fenomenológico, con la aplicación de entrevistas a profundidad realizada a una muestra por conveniencia de 13 adolescentes, población objeto de este estudio. Luego, se procede a presentar los resultados de nuestro estudio, junto al proceso de análisis. Finalmente, en la tercera parte se plantean las conclusiones a las que se llegó mediante esta investigación, presentando algunas proyecciones y limitaciones de esta.

Material y método

Para alcanzar satisfactoriamente los propósitos planteados en la investigación, se empleó una metodología cualitativa con diseño fenomenológico, mediante la cual se intentan comprender los fenómenos en sus contextos naturales mediante los significados, experiencias, creencias, pensamientos y reflexiones que les otorgan las personas.

A través de la metodología seleccionada, se busca comprender las experiencias frente al manejo de las emociones y la resiliencia en adolescentes de 13 a 17 años en la localidad de Kennedy, al igual que las distintas realidades y/o vivencias percibidas desde las propias realidades internas, el contexto que les rodea, la opinión, las experiencias y significados del grupo de adolescentes. El método y la técnica cualitativa permitirán rescatar la cotidianidad de las y los adolescentes.

En referencia al método de investigación y análisis de datos, se adopta el diseño fenomenológico basado en la teoría de Carl Rogers. Esta investigación fenomenológica presenta una descripción de las experiencias comunes y diferentes de los individuos estudiados.

La población objeto de estudio para el desarrollo de la presente investigación son adolescentes, de entre 13 a 17 años, que estudian en una institución educativa ubicada en la localidad de Kennedy, departamento de Cundinamarca.

La población es de 180 adolescentes estudiantes de ambos sexos, la muestra es por conveniencia y fue de 13 adolescentes en los rangos de edad de 13 a 17 años.

Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos planteados, se precisa el instrumento Formato de Entrevista por medio del guion de prototipo; para la implementación se aplica un consentimiento informado.

Este trabajo investigativo presenta los procesos que se vienen realizando en educación y la manera como estos están influyendo en el desarrollo integral de los adolescentes en sus entornos, haciendo un análisis riguroso bajo la perspectiva de la Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner, desde aquí se establecen las características de la educación en cada uno de los sistemas seriados de la teoría ecológica, partiendo de las observaciones y entrevistas en cada espacio escolar.

El uso de entrevistas como método de recopilación de datos comienza con la suposición de que las perspectivas de los participantes son significativas, cognoscibles y susceptibles de hacerse explícitas, y que sus perspectivas afectan el éxito del proyecto. Se opta por una entrevista, en lugar de una encuesta con lápiz y papel, cuando el contacto interpersonal es importante y cuando se desean oportunidades para dar seguimiento a comentarios interesantes.

De acuerdo con el análisis de los datos obtenidos a través de la aplicación de las entrevistas antes mencionadas, tendiente a realizar los ajustes que fueran necesarios para su perfeccionamiento, labor que, en el caso del instrumento creado, básicamente estuvo dirigida a modificar aspectos relacionados con la redacción de los ítems, con el fin de evitar ambigüedades u otras situaciones que pudieran interferir en la comprensión que los participantes hicieran de las mismas.

Conforme con el Acuerdo 11, literal (a), esta investigación no presenta riesgos, ya que se trata de estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos, y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio. Esto incluye la revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros métodos en los que no se identifican ni se tratan aspectos sensibles de la conducta de los participantes. Por último, se velará por el bienestar de los participantes, cumpliendo con los artículos 12, 13, 14 y 15 de la misma resolución.

Resultados

En nuestra investigación, primeramente, se procedió a describir los datos por categorías, en este caso, el constructo de resiliencia y los factores que, según la teoría, influían sobre el desarrollo de esta, figurando entre ellos, características personales, familiares, del entorno escolar y de la comunidad, como se ha descrito en el marco metodológico.

Seguidamente, se trabajó en la construcción del Guion de prototipo, para proceder con la elaboración del formato de recolección de datos; como tercer paso, se envió el instrumento construido a la asesora del proyecto, con el fin de que esta pudiera revisarlo y ofrecer retroalimentaciones al respecto, explicitando su opinión profesional respecto de lo adecuado o inadecuado de las diferentes afirmaciones contenidas.

En cuarto lugar, y con el instrumento ajustado según las sugerencias dadas por la asesora, se procedió a aplicar la entrevista a una muestra por conveniencia de 13 estudiantes entre 13 a 17 años de la localidad de Kennedy, para así poder transcribir y codificar la data con base en la información recolectada, lo que permitió la realización de la tabla de las familias de códigos.

Como quinto paso, se dio inicio al trabajo de análisis de los datos obtenidos a través de la aplicación antes mencionada, tendiente a realizar los ajustes que fueran necesarios para su perfeccionamiento, labor que, en el caso del instrumento creado, básicamente estuvo dirigida a modificar aspectos relacionados con la redacción de los ítems, con el fin de evitar ambigüedades u otras situaciones que pudieran interferir en la comprensión que los participantes hicieran de las mismas. En sexto lugar, se llevó a cabo la discusión y conclusiones del proyecto, para, finalmente, realizar el resumen Analítico de investigación.

Tabla 1. Relación, frecuencia y distribución de los códigos en los grupos o familia de códigos

N.º	Palabras clave o códigos	Frecuencia de códigos	Familias de códigos
1	Estrés	7	EMOCIONES
2	Afectación	15	
3	Sentimiento	8	
4	Animo	9	
5	Comunicación	21	AMBIENTES
6	Relación	29	
7	Situaciones	13	
8	Seguridad	16	PERSONALIDAD
9	Conformidad	7	
10	Rendimiento	15	
11	Respeto	7	
12	Experiencia	9	ETAPAS

Fuente: elaboración propia.

La familia de códigos “Emociones”, si se aplica este principio al contexto escolar, los adolescentes están en permanente relación con las propiedades objetivas del ambiente escolar y con su propia subjetividad (p. ej. creencias personales, emociones, actitudes). Sin embargo, muchas de las intervenciones en el estrés carecen de esta visión complementaria, lo que se revela en aspectos metodológicos tales como las técnicas de recolección de datos que se emplearon en este estudio. La teoría ecológica sostiene que los diferentes sistemas en los que nos desarrollamos afectan nuestra vida, ideas, sentimientos y acciones.

La teoría ecológica de Bronfenbrenner es una de las explicaciones más aceptadas sobre la influencia de la sociedad en el desarrollo de los adolescentes. En ella se defiende que el entorno en el que crecemos afecta a todos los planos de nuestra vida. De manera que, los pensamientos, las emociones y preferencias están determinadas por varios factores sociales.

Por lo anterior, se logra concluir que el ser humano está en un constante sentir de sus vivencias dentro del contexto en el que se desarrolla; Bronfenbrenner (1996) observó que la forma de ser de los niños cambiaba en función del contexto en el que vivían. Esta es una de las explicaciones más aceptadas sobre la influencia de la sociedad en el desarrollo de las personas, en ella se defiende que el entorno en el que crecemos afecta a todos los planos de nuestra vida (Carneros, 2015).

Con relación a la familia de códigos “Ambientes”, surge de la agrupación de los códigos: comunicación, relación y situaciones; por lo que se puede concluir que, según la perspectiva teórica y metodológica del modelo de Bronfenbrenner, se destaca la importancia que tiene el modo en el que la persona percibe el ambiente que le rodea y la forma en que se relaciona con él. Para este autor, el ambiente que circunscribe al sujeto es la principal fuente de influencia sobre su conducta y es entendido como ambiente ecológico. Con lo que cita Urie en el microsistema se logra identificar que las actividades, roles, relaciones, interacciones que los entrevistados tienen día a día; la familia, los amigos, toda clase de relación y acciones influyen en el contexto de cada uno de ellos.

Según Bronfenbrenner (1979),

comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente (familia, trabajo y vida social). Es por tanto un sistema de microsistemas. Se forma o amplía cuando la persona entra en un nuevo entorno. (Bronfenbrenner, 1979, p. 44)

Es decir, vendría a representar la interacción entre los diferentes ambientes en los que está inmerso el sujeto.

Para concluir esta familia de códigos, es importante resaltar que las relaciones y situaciones vividas por los adolescentes favorecen el desarrollo de fortalezas personales, proporcionan apoyo emocional e instrumental ante situaciones estresantes y contribuyen a la competencia social, Roffey (2012).

Se procede con la siguiente familia de códigos, “Personalidad”, la cual agrupa los códigos: seguridad, rendimiento, respeto, conformidad. Con respecto a esta familia de códigos, la Teoría Ecológica de los Sistemas es la obra principal de Bronfenbrenner. En esta, planea una perspectiva del desarrollo psicológico que reúne distintas propuestas teóricas, no solo de la psicología evolutiva sino de la psicología social. A grandes rasgos, habla sobre cómo un individuo se desarrolla no solo a partir de su carga genética o la educación que recibe de su familia nuclear, sino que en dicho desarrollo hay elementos en distintos entornos que también son determinantes.

Desde la perspectiva ecológica, el rendimiento académico (RA) es un sistema que mide el logro y la construcción del conocimiento de los estudiantes, generado a partir de la intervención de didácticas educativas (Jiménez, 2000). Ahora bien, considerar la teoría sistémica ecológica con los aspectos multifactoriales del RA, determinados por las relaciones sociales y las funciones institucionales, implica analizar uno a uno los componentes que dan forma a los planteamientos teóricos, siendo el primero de ellos el nivel microsistémico, donde se observan los aspectos personales del estudiantado.

Desde un marco que integra la Teoría de los Sistemas Ecológicos de Bronfenbrenner con las experiencias intersubjetivas de los individuos,

se sugiere que factores ecológicos como las altas tasas de derivación, el bajo rendimiento, la reforma escolar y las cuestiones disciplinarias desempeñan un papel crucial en la motivación del abandono escolar. Esta teoría vincula diferentes etapas del sistema ecológico, como el microsistema, el mesosistema y el macrosistema, con el proceso de toma de decisiones de los estudiantes que desertan sus actividades académicas. Ogresta *et al.* (2020) han validado la teoría.

Un principio básico de esta teoría radica en el hecho de que todas las personas merecen ser tratadas con dignidad y respeto, reconoce la importancia del adulto como guía del proceso de formación advirtiendo que la represión y castigo en los niños puede hacerlos sentir inferiores y afectar a futuro su autoestima y personalidad.

Para concluir esta familia de códigos, es importante destacar que los humanos no solo son seres biológicos, sino relacionales, es decir, la personalidad y el desarrollo psicológico se moldea en gran parte por las características de los sistemas en los que se vive y que hacen que se tenga cosas en común o diferente con los demás. La teoría ecológica de Bronfenbrenner defiende que las personas evolucionan cognitiva, moral y socialmente gracias a la influencia de diferentes sistemas ambientales en los que uno crece. Así, dicho modelo ecológico y el desarrollo personal están estrechamente relacionados.

Prosigue la familia de códigos “Etapas”, la cual proviene de la agrupación de dos códigos: experiencia y cambios. Con relación a la familia de códigos “Etapas”, de acuerdo con lo citado por Bronfenbrenner en el cronosistema, logramos identificar que este apartado hace referencia al momento de la vida en el que se encuentra el entrevistado en relación con las situaciones que va viviendo, como son los eventos históricos, cambios sociales y evolutivos. También, los ajustes en la economía, la tecnología y la política que impactan la existencia de las personas, y las etapas de la vida en el adolescente.

Como lo afirmaba Urie Bronfenbrenner, referido en Monreal & Guitart (2012), así como los fenómenos psicológicos se originan de un ambiente ecológico específico, estos también se expanden a través del tiempo. Con esta descripción, Urie Bronfenbrenner hace referencia al cronosistema, el cual corresponde a las transformaciones que suceden en el devenir histórico, que impactan directa o indirectamente a los otros sistemas. Se reflejan dichas transformaciones en el acontecer histórico que han impactado en los cambios de los sistemas ideológicos que predominan en el mundo actual.

El modelo bioecológico tiene propiedades distintivas que Bronfenbrenner ha expresado en forma de proposiciones. La primera de ellas plantea que la experiencia es un elemento clave, pues cualquier ambiente relacionado con el desarrollo humano incluye no solo las propiedades objetivas del mismo, sino también la manera en que estas propiedades son experimentadas subjetivamente por las personas y modificadas por ellas durante el curso de su vida (Bronfenbrenner, 2001). El autor agrega

que los elementos objetivos y subjetivos son complementarios: ninguno se presume de manera aislada como suficiente para explicar el curso del desarrollo humano.

Para terminar esta familia de códigos, es importante destacar que las experiencias y cambios vividos por los adolescentes benefician la toma de decisiones, se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios que permiten un enriquecimiento personal y progresivo en una interacción con los entes sociales del entorno; su valoración tiene como referente no solo la biografía del individuo, sino también la historia y el presente de su sociedad” (Krauskopf, 1995, p. 9).

Discusión

El manejo de emociones en adolescentes es un área crucial de estudio debido a su impacto en el bienestar emocional, la salud mental y el desarrollo general durante esta etapa de la vida. Los adolescentes experimentan una amplia gama de emociones, desde la alegría y la felicidad hasta la tristeza y la ira, y aprender a reconocer, comprender y regular estas emociones es fundamental para su salud y ajuste psicológico. Además, la capacidad de manejar emociones de manera efectiva se relaciona con resultados positivos en diferentes áreas de la vida, como el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar general (Garaigordobil, 2006).

La teoría del desarrollo socioemocional de Erik Erikson proporciona un marco útil para comprender el manejo de emociones en adolescentes. Según Erikson, la tarea principal de la adolescencia es la búsqueda de identidad, que implica explorar diferentes roles y valores y lograr una identidad coherente y estable. Durante este proceso, los adolescentes experimentan una serie de crisis emocionales, como la confusión de roles y la autoexploración, que pueden influir en su capacidad para manejar emociones de manera adaptativa. Por lo tanto, entender cómo los adolescentes enfrentan y resuelven estas crisis emocionales es fundamental para comprender su desarrollo emocional y psicológico durante esta etapa de la vida (Martínez, 2008).

La investigación ha demostrado que el manejo de emociones en adolescentes está influenciado por una variedad de factores, incluidos los biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Por ejemplo, los cambios hormonales durante la adolescencia pueden afectar el estado de ánimo y la regulación emocional de los adolescentes, mientras que las experiencias de vida, como el estrés, el trauma y la exposición a la violencia, también pueden influir en la forma en que los adolescentes manejan sus emociones. Además, el apoyo emocional y el modelado de comportamientos por parte de los padres, los pares y otros adultos significativos desempeñan un papel importante en el desarrollo de habilidades de manejo emocional en los adolescentes (Diz, 2013).

Las estrategias de intervención para mejorar el manejo de emociones en adolescentes pueden incluir enfoques cognitivo-conductuales, basados en la conciencia plena y en la resolución de problemas, entre otros. Por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual (tcc) puede ayudar a los adolescentes a identificar y desafiar pensamientos negativos y distorsionados que contribuyen a emociones intensas y disfuncionales, mientras que la terapia de aceptación y compromiso (ACT) puede ayudarles a desarrollar una mayor conciencia de sus emociones y aprender a aceptarlas sin juicio. Además, programas de intervención escolar y comunitaria pueden proporcionar a los adolescentes herramientas y recursos para desarrollar habilidades de manejo emocional en un entorno de apoyo y colaborativo (Kosovsky, 2018).

La promoción del manejo de emociones en adolescentes también requiere un enfoque holístico que aborde los factores individuales, familiares, escolares y comunitarios que influyen en su salud emocional. Por ejemplo, es importante fomentar relaciones familiares positivas y una comunicación abierta y honesta entre padres e hijos, ya que esto puede proporcionar un sistema de apoyo vital para los adolescentes durante momentos difíciles. Del mismo modo, las escuelas pueden desempeñar un papel importante al proporcionar programas de educación socioemocional que enseñen a los adolescentes habilidades para manejar el estrés, resolver conflictos y cultivar relaciones saludables con sus compañeros (Garaigordobil, 2006).

El manejo de emociones en adolescentes es un área de investigación y práctica crucial que tiene importantes implicaciones para la salud mental y el bienestar durante esta etapa de la vida. Comprender los factores que influyen en el manejo emocional de los adolescentes y desarrollar intervenciones efectivas para promover habilidades de manejo emocional adaptativas es fundamental para apoyar su desarrollo saludable y su ajuste psicológico a lo largo del tiempo (Garaigordobil, 2006).

En cuanto a la resiliencia en adolescentes se ha convertido en un tema de gran interés en el ámbito de la psicología del desarrollo debido a su papel fundamental en la capacidad de adaptación y superación de los desafíos. La resiliencia se define como la capacidad de recuperarse de las adversidades, mantener un funcionamiento adecuado y crecer a pesar de las experiencias difíciles (Pérez, 2022).

En la etapa adolescente, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos, la resiliencia juega un papel crucial en la promoción del bienestar emocional y la salud mental. Los adolescentes resilientes tienen la capacidad de enfrentar situaciones estresantes y adversas con flexibilidad y determinación, lo que les permite desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento y mantener una actitud positiva frente a la vida (Pérez, 2022).

La investigación sobre la resiliencia en adolescentes ha identificado una serie de factores protectores que contribuyen al desarrollo y fortaleza

lecimiento de esta capacidad. Estos factores pueden ser tanto internos como externos y abarcan aspectos individuales, familiares, sociales y ambientales.

Entre los factores individuales se encuentran la autoestima, la autoeficacia, la capacidad de regulación emocional y la flexibilidad cognitiva. En el ámbito familiar, el apoyo emocional, la cohesión familiar, la comunicación abierta y el establecimiento de límites claros son factores clave para promover la resiliencia en los adolescentes. A nivel social, la presencia de relaciones positivas con compañeros, adultos significativos y figuras de apoyo en la comunidad también juega un papel importante en el desarrollo de la resiliencia (Pérez, 2022).

Los programas de intervención dirigidos a promover la resiliencia en adolescentes pueden adoptar diferentes enfoques y estrategias según las necesidades y características de la población objetivo. Uno de los enfoques más comunes es el enfoque basado en fortalezas, que se centra en identificar y potenciar los recursos internos y externos de los adolescentes para hacer frente a las adversidades. Estos programas suelen incluir actividades de desarrollo de habilidades sociales y emocionales, entrenamiento en resolución de problemas, promoción de la autoexpresión y la creatividad, y fomento del sentido de pertenencia y conexión con la comunidad (Kosovsky, 2018).

Además, los programas basados en la terapia cognitivo-conductual (TCC) y en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) han demostrado ser efectivos para fortalecer la resiliencia en adolescentes al ayudarles a desarrollar habilidades de afrontamiento, cambiar patrones de pensamiento disfuncionales y cultivar una actitud positiva hacia la adversidad (Kosovsky, 2018).

La promoción de la resiliencia en adolescentes requiere un enfoque integrado y colaborativo que involucre a diferentes actores en la comunidad, incluyendo a padres, educadores, profesionales de la salud mental y líderes comunitarios. Los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental en el fomento de la resiliencia de los adolescentes al proporcionar un entorno familiar seguro, afectuoso y de apoyo, así como al modelar comportamientos resilientes y habilidades de afrontamiento efectivas (Kosovsky, 2018).

Los educadores pueden promover la resiliencia en el ámbito escolar mediante la implementación de programas de educación socioemocional, la creación de un clima escolar inclusivo y de apoyo, y la identificación temprana y el abordaje de las necesidades individuales de los estudiantes. Además, los profesionales de la salud mental y los líderes comunitarios pueden colaborar en la provisión de servicios de apoyo emocional, la promoción de redes de apoyo social y la sensibilización sobre la importancia de la resiliencia en la salud mental y el bienestar de los adolescentes (Kosovsky, 2018).

Conclusiones

En conclusión, el manejo de la resiliencia en adolescentes es un factor crucial para promover su bienestar emocional y su adaptación positiva frente a las adversidades. A lo largo de este trabajo, hemos explorado los diversos aspectos que influyen en el desarrollo de la resiliencia en esta etapa de la vida, desde los factores individuales, familiares y sociales hasta los programas de intervención que pueden fortalecer esta capacidad. Hemos encontrado que la resiliencia no es simplemente una característica innata, sino que es un proceso dinámico y moldeable que puede ser promovido y fortalecido a través de diversos enfoques y estrategias (Pérez, 2022).

Los hallazgos de este trabajo sugieren que existen múltiples vías para promover la resiliencia en adolescentes, desde el fomento de habilidades individuales, como la regulación emocional y la autoeficacia, hasta la creación de entornos familiares, escolares y comunitarios que brinden apoyo emocional y oportunidades de crecimiento. Los programas de intervención basados en la resiliencia han demostrado ser efectivos para fortalecer esta capacidad al proporcionar a los adolescentes las herramientas y recursos necesarios para enfrentar las adversidades con éxito y desarrollar una actitud positiva hacia la vida (García & Domínguez, 2013).

Con respecto al manejo de las emociones en adolescentes, es un aspecto fundamental que influye en su bienestar emocional, su adaptación social y su desarrollo general durante esta etapa de la vida. A lo largo de este trabajo, hemos explorado cómo los adolescentes experimentan y gestionan una amplia gama de emociones, desde la alegría y la felicidad hasta la tristeza y la ira, y cómo estas emociones pueden influir en su comportamiento, su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. Hemos encontrado que el manejo efectivo de las emociones en los adolescentes requiere no solo el reconocimiento y la comprensión de sus propias emociones, sino también la capacidad de regularlas de manera adaptativa y constructiva (Martínez, 2008).

En esta investigación se destacan la importancia de promover la inteligencia emocional y las habilidades de regulación emocional en los adolescentes como parte de su desarrollo socioemocional. Al proporcionarles estrategias para identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, podemos ayudar a los adolescentes a construir relaciones positivas, mejorar su rendimiento académico y enfrentar los desafíos con mayor resiliencia. Además, hemos visto que el entorno familiar juega un papel importante en el apoyo al manejo de las emociones en los adolescentes, proporcionando un contexto seguro y de apoyo donde puedan expresar sus emociones y recibir el apoyo necesario para afrontar las dificultades (Garaigordobil, 2006).

En última instancia, el manejo de las emociones en adolescentes es un proceso continuo que requiere el apoyo y la colaboración de padres, educadores y profesionales de la salud mental. Al trabajar juntos para promover un entorno que fomente la expresión emocional saludable, la aceptación de las emociones y el desarrollo de habilidades de regulación emocional, podemos ayudar a los adolescentes a construir una base sólida para su bienestar emocional y su desarrollo a lo largo del tiempo. Al hacerlo, podemos contribuir a su capacidad para enfrentar los desafíos de la adolescencia y convertirse en adultos emocionalmente saludables y resilientes (Diz, 2013).

Referencias

- Acosta, I. y Sánchez, Y. (2009). Manifestación de la Resiliencia como factor de protección en enfermos crónicos terminales hospitalizados. *Psicología Iberoamericana*, 2(17), 24-32. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609004.pdf>
- Alcántara, J. (2004). Educar la autoestima. *Métodos, técnicas y actividades*. CEAC.
- Álvarez, R. (2006). *Obesidad y autoestima*. Plaza y Valdés.
- Plaza y Valdés Borbarán, E., Contreras, M., Estay, P., Restovic, D. y Salamanca, S. (2005). *La resiliencia como un tema relevante para la educación de infancia: Una visión desde los actores sociales*. Seminario para optar al Título Profesional de Educadora de Párvulos y Escolares Iniciales. Universidad de Chile. https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106442/borbaran_e.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. Editorial Shalom.
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson: El diagrama epigenético del adulto. *Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/695/69520210.pdf>
- Borges, Z. y Silva, M. (2010). Promoción de la esperanza y resiliencia familiar: Prácticas apreciativas. *Investigación y Educación en Enfermería*, 2(28), 250-257. <https://www.redalyc.org/pdf/1052/105215405011.pdf>
- Castillo-López, M., Romero, E. y Mínguez, R. (2022). El método fenomenológico en investigación educativa: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 18(2), 241-267. <https://doi.org/10.17151/rlee.2023.18.2.11>
- Constitución Política de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia de 1991*. Leyer.
- Cyrulnik, B. (2005). *El amor que nos cura*. Gedisa.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five traditions*. Sage publications.
- Cyrulnik, B. (19 de Julio de 2022). *Sobre Resiliencia. El pensamiento de Boris Cyrulnik*. <https://www.redsistemica.ar/2022/07/19/sobre-resiliencia-el-pensamiento-de-boris-cyrulnik/>
- Day, C. (2006). *Pasión por enseñar: la identidad personal y profesional del docente y sus valores*. Narcea.
- Delors, J. (1996). *Los cuatro Pilares de la Educación en La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. Santillana/UNESCO.
- Diz, J. I. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 17(2), 88-93.
- Domínguez, F. (2004). *Legitimidad y gobernabilidad en el autoritarismo*. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Erikson, E. (1970). *Infancia y Sociedad*. Hormé.
- Estévez, E. y Jiménez, T. I. (2017). Violencia en adolescentes y regulación emocional. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 97-104.
- Forés Miravalles, A. y Grané Ortega, J. (2013). La resiliencia en eternos socioeducativos. *Educatio Siglo XXI*, 31(1), 377-380.
- Fraser, M., Richman, J. y Galinsky, M. (1999). Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- 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), 63-77.
- Garassini, M. (2010). *Resiliencia y familiares de enfermos oncológicos*. Universidad Metropolitana.
- González, N., Valdés, J. y Zavala, Y. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza de Investigación en Psicología*, 1(13), 41-52. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/292/29213104.pdf>
- Greco, C., Morelato, G. e Ison, M. (2006). *Las emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil*. Universidad de Palermo. <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2006.pdf>

- Henderson, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar las adversidades*. Gedisa.
- Howard, S., Dryden, J. y Johnson, B. (1999). Childhood Resilience: Review and Critique of Literature. *Oxford Review of Education*, 25(3), 307-321.
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., y Dias, P. C. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Salud y Drogas*, 16(1), 59-68. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>
- Kosovsky, R. (2018). El abordaje de las terapias cognitivas en niños, adolescentes y familias. *Intersecciones Psi*, 12(27), 1-26.
- Lagos, N. y Ossa, C. (2010). Representaciones acerca de la resiliencia en educación según la opinión de los actores de la comunidad educativa. *Horizontes Educativos*, 1(15), 37-52. <https://www.redalyc.org/pdf/979/97916218004.pdf>
- Ley 1098 de 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia.
- Llach, J. (2006). *El desafío de la equidad educativa. Diagnóstico y propuestas*. Granica.
- Llobet, V. y Wegsman, S. (2004). El enfoque de resiliencia en los proyectos sociales: Perspectivas y desafíos. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 1(13), 143-152. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26413111.pdf>
- López, M. y González, M. (2006). *Haga de su hijo un gigante emocional*. Gamma.
- Masten, A. y Coatsworth, J. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. *American Psychologist*, (53), 205-220. <http://www.udel.edu/educ/gott>
- Organización Panamericana de la Salud (s.f.). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud.
- Peralta, S., Ramírez, A. y Castaño, H. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre. *Psicología desde el Caribe*, (17), 196-219. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301709.pdf>
- Poletto, M. y Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: potenciando la resiliencia, los factores de riesgo y protección. *Estudios de Psicología (Campinas)*, 25, 405-416.
- Quinteros, Á. (2005). Resiliencia: Contexto no clínico para trabajo social. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 1(3), 1-11. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77330103.pdf>
- Saura, C. J. I., Díez, M. S. T., Fernández, J. M. G., Monteagudo, M. C. M., López, E. E., y Domenech, B. D. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European journal of education and psychology*, 7(1), 29-41.
- Secombe, K. (2000). Families in Poverty in the 1990's: Trends, Causes, Consequences, and Lessons Learned. *Marriage and Family*, 62(4), 1094-1113.
- Sierra, M. D. L. D. V., Sánchez, L. P. y Llera, J. B. (2010). La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos. *Faisca: revista de altas capacidades*, 15(17), 2-17.
- Vinaccia, S., Quiceno, J. M. y San Pedro, E. M. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista colombiana de psicología*, 16, 139-146.
- Walsh, F. (1998). *Resiliencia Familiar*. Amorrortu.