

**FACTORES RELACIONADOS CON LA RESILIENCIA EN LOS JÓVENES
COLOMBIANOS**

ISABELLA DAZA MAESTRE
LIZZI YISETH ZAMBRANO GUERRA

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR
2023

FACTORES RELACIONADOS CON LA RESILIENCIA EN LOS JÓVENES COLOMBIANOS

Isabella Daza Maestre y Lizzi Yiseth Zambrano Guerra

Monografía realizada para optar al título de Psicólogas

Asesora:

Rossana Ninoska Camelo Mendoza

Maestría en Educación Intercultural ©

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR
2023

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo monográfico a mis padres, por ser mi más grande ejemplo de perseverancia, motivación y por su apoyo incondicional para conmigo, su fe en mí me ha llenado de valor para alcanzar todas mis metas y objetivos. Así mismo, a mi querida abuela, quien ha sido mi segunda madre y ha hecho parte de este largo camino, sin sus sabias palabras en el momento justo, no estaría aquí.

Lizzi Yiseth Zambrano Guerra

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por darme fuerzas siempre en los momentos difíciles para culminar esta etapa en mi vida. A mi hermano Robinson que siempre ha creído en mí aun cuando yo no lo hago. A mis tíos y tías que con su apoyo han sido parte fundamental de mi vida. A mi gran amiga y compañera de trabajo Isabella Daza por ser como una hermana y depositar su confianza en mí para ser tu compañera de trabajo para así lograr esta meta juntas A cada uno de los docentes que hicieron parte de este proceso a quien les debo mis conocimientos. A mi asesora Rossana Camelo por toda la colaboración brindada y sus valiosas aportaciones.

Lizzi Yiseth Zambrano Guerra

Dedicatoria

Esta monografía principalmente se la quiero dedicar a mi Madre la vida mía, que con sus enseñanzas y sacrificio estoy donde estoy hoy en día, a mi abuelo paterno que desde el cielo me acompaña y me cuida, a mi padre y hermanas que con su granito de arena fueron ayuda en este camino y logro que hoy en día tengo, a mi compañera de universidad y compañera de grado Lizzi que con su paciencia y ánimo logramos este gran triunfo compartido y a mi familia que con su apoyo incondicional estuvieron ahí para mí, acompañándome, apoyándome y esperando siempre lo mejor de mí.

Isabella Daza Maestre

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por sus bendiciones y darme fuerzas siempre en los momentos difíciles para poder lograr este triunfo. A mi madre por su paciencia y sobre todo por su sacrificio que hoy en día dan frutos y la muestra de eso es este logro. A mi padre y hermanas y que con apoyo hicieron posible llegar donde estoy. A mis tías, tío, abuelas y abuelo por su apoyo incondicional cuando lo necesite. A mi compañera de trabajo, universidad y grado por su apoyo incondicional, y acompañamiento en este proceso. A cada uno de los docentes a lo largo de mi carrera que me formaron e hicieron gran parte en este proceso. A mi asesora Rossana Camelo por toda su colaboración brindada y sus valiosas aportaciones

Isabella Daza Maestre

Tabla de Contenido

Introducción.....	7
Capítulo I.....	41
Primer objetivo específico; Conocer la resiliencia y su importancia en el contexto biopsicosocial.....	41
Capítulo II.....	43
Segundo objetivo específico; Establecer las características de las personas resilientes	43
Capítulo III.....	45
Tercer objetivo específico; Identificar los factores protectores externos e internos relacionados con la resiliencia en los jóvenes colombianos.....	45
Conclusiones	48
Referencias bibliográficas	52

Introducción

La resiliencia, según Garmezy (1991) citado en Plazas et al., (2018), “es la capacidad que tiene una persona para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante” (p. 459). Esto quiere decir que la resiliencia es la habilidad que poseen las personas para sobreponerse de las adversidades que se presentan a lo largo de su ciclo vital, esta consiste no solo en superar estos hechos, sino también en su proceso de adaptación a estos, los cual se enfrenta con confianza y motivación para salir adelante a pesar de todo lo ocurrido.

Para Salamanca et al., (2020), la resiliencia se representa como la esperanza que surge ante el dolor y el padecimiento, confiando en un mejor futuro. Lo anterior conlleva a la comprensión que los sujetos, a pesar de pasar por adversidades y las

consecuencias de estas, se es capaz favorecer estos efectos negativos y continuar con su vida, mejorando la calidad de esta, la resiliencia según los autores planteados anteriormente se distingue en las personas por una identificación clara de sus objetivos y básicamente la resiliencia se alimenta de la alta tolerancia a la frustración, pues el no tener el control de algunas situaciones y que estas tengan un desenlace inesperado o negativo en la vida de una persona le ayuda a las personas a seguir adelante intentando nuevamente sus objetivos hasta lograrlos.

Es importante decir que la resiliencia según González (2021), se describe como el resultado de procesos sistemáticos entre factores protectores y de riesgo, el cual se puede estructurar, impulsar y promover desde el núcleo familiar, la escuela y la comunidad, existen factores que estructuran la resiliencia, tales como la autoaceptación, la autoestima, la creatividad, habilidades sociales destacadas y la capacidad de reírse de sus problemas. De la misma manera, Soria (2022), aporta que son diversas las características de las personas resilientes, iniciando porque quienes superan de manera positiva sus sucesos poseen una gran ventaja en la competitividad para destacarse, además las personas resilientes poseen un reconocimiento y manejo elevado de sus emociones y las de los demás.

Siguiendo en este razonamiento (Grotberg, 2006), aporta que la resiliencia se refiere a la capacidad que tienen las personas para enfrentar las adversidades de la vida, aprender de estas, superarlas e incluso tener una transformación a partir de estas, de la misma manera este propone que la resiliencia es la combinación de factores que le permiten a las personas el afrontamiento de las problemáticas que suceden en su vida, permitiéndole la construcción de nuevos episodios positivos a

través de lo sucedido. Así mismo, Ponte (2017), hace referencia a la resiliencia como la capacidad que poseen las personas para recuperarse y realizar procesos de adaptación exitosa en referencia a las adversidades, desarrollando competencia social, académicas y vocacionales.

Por otra parte, Hernández (2019), anota que la resiliencia es aquella capacidad que se posee para el desarrollo personal de manera normal, aunque se esté en contextos riesgosos, por ejemplo, en situación de pobreza, hogares disfuncionales, contextos donde haya una prolongación del estrés, entre otros. De esta manera, las personas, particularmente grupos como la familia o comunidades, ya sea educativas o sociales poseen la capacidad de minimizar y sobreponerse a las adversidades o a los contextos socioculturalmente desprovistos o desfavorecidos a través de la resiliencia.

Como se ha anotado antes Galindo (2018), también define la resiliencia como la capacidad de adaptación y los recursos con los que se cuenta para vivir dentro de medios insanos, esta capacidad la permite los procesos sociales e intrapsíquicos, los cuales se combinan en las diversas etapas del ciclo vital en los contextos familiares, sociales y culturales, fortaleciéndose su desarrollo a través del tiempo. Conforme a lo anterior se puede crear entonces un concepto propio de resiliencia, anotando que esta es la capacidad que posee cada una de las personas para sobreponerse a las situaciones negativas, difíciles o adversas que se presentan en su vida, que esta capacidad puede ir fortaleciéndose, dependiendo de los factores con lo que cuente la persona.

Lo anterior muestra que la resiliencia va ligada a personas que han logrado desarrollar autoconocimiento en niveles adecuados, sus habilidades principales van de

la mano de valores como la tolerancia y el optimismo, el ser asertivos a la hora de comunicarse y planificar muy bien sus proyectos de vida, resaltando en estos la perseverancia, la paciencia y la iniciativa propia. La resiliencia suele mostrar en las personas la capacidad de adaptación a situaciones negativas; sin embargo, el ser resiliente no se porta en un carnet, más bien son las acciones y la actitud con se miran las dificultades, lo que va forjando la resiliencia en las personas, lo que es muy fácil de identificar, pues siempre están con una buena aptitud y son personas que no se resisten a los cambios, pues saben que de ellos se puede mejorar.

Se puede decir que el ser resiliente, según Ortiz (2018), es mucho más que sobreponerse de una situación inesperada, para este autor ser resiliente implica manejar el sufrimiento de tal manera que este ayude a crecer interiormente. Por ejemplo, un joven que se le ha diagnosticado una enfermedad grave, generará en el sufrimiento, pero al mismo tiempo está creciendo y modificando escalas de valores y prioridades en su vida, pues acepta su realidad sin tratar de cambiar su realidad. De esta manera, la resiliencia no solamente ayuda a sobreponerse, sino a obtener a través de acciones personales mejor autoconocimiento, el cual está relacionado con el aprendizaje que se obtiene de diversas experiencias de vida, donde se relaciona condiciones de tipo emocional con la estabilidad mental.

Con respecto a lo anterior Grotberg (2006) menciona que los primeros estudios sobre la resiliencia abordan las características o factores resilientes contribuyentes a la identificación de que es útil a la hora de superar adversidades una persona, este autor logro determinar que existían diferencias que ayudaban a diferenciar satisfacción en que algunos niños y jóvenes que aún tuvieran disfuncionalidades en sus dinámicas

familiares entre otros que estaban afectados por el entorno, de la misma manera se pudo evidenciar que las características o factores que los diferenciaban eran muchos y se respaldaban en el apoyo externo, la fuerza interior y factores interpersonales (pág. 20).

Con respecto a esto se puede complementar que la resiliencia no nace con las personas, sino que esta se va desarrollando en cada persona de manera diferente. Es de esta manera que los procesos resilientes varían en cada uno, significando una combinación de factores, el afrontamiento y superación a diversas situaciones a lo largo de la vida, construyendo sobre estos procesos de realización personal. Entonces, la resiliencia se aborda argumentadamente desde lo que menciona Vanistendael (1994) indicando que esta posee dos componentes, el primero el de resistencia frente a la destrucción; que nace desde la necesidad de proteger la propia integridad bajo presión; y el segundo identificado como la capacidad de forjar un comportamiento positivo ante situaciones difíciles.

Avanzando en el tema, la resiliencia se enfoca desde una dimensión psicológica, pues que permite la adaptación normal, aun cuando se esté en contextos riesgosos, Rutter (1992), argumenta que esta tiene la posibilidad de tener una vida, dentro de un contexto insano, este autor también argumenta que los procesos resilientes se desarrollan con el tiempo, presentándose combinaciones próspera entre las características de niños y jóvenes con el ambiente, aclarando que la resiliencia no es un atributo de nacimiento o que se obtiene en cierto nivel del desarrollo, sino más bien es un proceso caracterizado por la complejidad del sistema social en determinado tiempo.

Entonces se podría decir que la resiliencia es una habilidad personal y necesaria para el afrontamiento exitoso a situaciones problemáticas en la vida, se constituye como habilidad pues integra diversos procesos como los emocionales-afectivos, de interacción, de conducta y de cognición, haciendo posible el desarrollo de acciones de prevención y de intervención ante dichas situaciones, así como las consecuencias que estas generen. De esto se debe tener en cuenta que la resiliencia, las que un conjunto de rasgos en una persona es una competencia que se diferencian en cada una de las personas que la posee, pero así mismo posee características similares.

No quiere decir que el ser resiliente implique que no haya afectación por una situación adversa, sino que dentro del proceso se cuenta con herramientas que minimizan y/o mitigan el dolor o sufrimiento que este genera, siempre enfocado a la búsqueda de nuevas soluciones y la capacidad para salir adelante. Ser resiliente no significa ser rudo o fuerte, significa desarrollarse normalmente dentro del entorno donde se esté, adquiriendo habilidades para la vida. Por lo anterior, diversos autores proponen teorías asociadas a la resiliencia, las cuales explican como esta surge y cuales podrían ser sus factores asociados, así como la importancia en los aspectos psicosociales.

Es importante anotar que como todo tema de interés científico debe partir de teorías específicas relacionadas. En la resiliencia, estas teorías o postulados explican los procesos resilientes en los seres humanos, teniendo en cuenta las afirmaciones que explican cómo surge está en las personas. Por ejemplo, el modelo triádico de la resiliencia, donde Infante (1997), propone en este modelo la organización de los factores resilientes en tres niveles: Nivel individual, Nivel familiar, y Nivel ambiental,

donde las personas están inmersas, distinguiéndose sus cualidades y actitud de superación en momentos adversos, teniendo en cuenta la autoestima y la autonomía, suscitando gran interés en el estudio de los factores externos del individuo, tales como nivel socioeconómico, estructura familiar, presencia de un adulto significativo.

Para este modelo, las características del temperamento y genéticas estructuran la base donde los factores ambientales y sociales actúan, lo que significa que aproximada un 30% de los caracteres psicológicos vienen determinados por la genética y es sobre esta base que la educación y la crianza actúan mediante un aspecto llamado la adquisición de habilidades orientadas a la acción, la cual hace referencia al enfoque de la atención, habilidades sociales, anticipación del futuro, atención emocional, resolución de problemas, expresión creativa. Es aquí donde aparecen diversos factores de la resiliencia.

Basándose en lo anterior Rutter (1991), hace referencia a la teoría de mecanismos protectores de la Resiliencia, esta se caracteriza por la no valía de factores de riesgo, sino las dinámicas que permiten a las personas sobreponerse de las situaciones adversas, siendo diferente en cada situación basándose en el respeto a las características personales. Los mecanismos propuestos por este autor son; parentales, familiares, ambientales, o hereditarios.

Otra de las teorías que acompañan los procesos resilientes es la del apego seguro (Delgado, 1995), considera que el niño necesita apego a su madre en sus primeros meses y así mismo contar con el amor, la comprensión, la confianza y la protección incondicional de un adulto independientemente de los comportamientos de este. Si bien el apego del niño y la persona que representa este, puede estar en cualquiera de los

contextos que el niño interactúa, como la familia, la escuela, el barrio, la iglesia, etc.

Por otra parte, este autor propone que los mecanismos hereditarios, si tienen en cuenta la inteligencia o la capacidad de resolución de problemas, el sentido del humor, ver la adversidad desde un punto de vista creativo, resulta fundamental para hacer de algo negativo, un parte positivo en la vida.

Una vez ya explicado lo anterior, se debe hacer énfasis en que las personas resilientes poseen características diversas, algunas muy diferentes, pero otras que han dado lugar a reconocer esta competencia en estos. Por ejemplo; Suarez (2004), propone diferentes características, las cuales considera importante en las personas resilientes. Por ejemplo; la introspección; considerada por este autor como la habilidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. La independencia, considerada como la fijación de límites entre uno mismo y el medio, sabiendo mantener la distancia emocional y física sin caer aislarse. De lo anterior se resalta que las personas resilientes suelen realizar diálogos socráticos evaluando diferentes posibilidades antes de tomar cualquier decisión, lo que hace que sean más asertivos a la hora de resolver un problema.

Este autor también hace referencia a que las personas resilientes poseen la capacidad de relacionarse o establecer lazos e intimidad con los demás, esto como recompensa a necesidad de afecto y al suceso de ofrecerse a los demás. También hacen parte de sus características personales la iniciativa, la oportunidad de evaluarse a sí mismo y ponerse a prueba en la elaboración de tareas con niveles progresivos de dificultad, son personas de buen humor, que adquieren la capacidad de reírse de los problemas, usan la creatividad que se refiere a orden y belleza a partir del caos,

además son personas con valores morales, las cuales desea el bien común basado en sus principios.

Conforme a lo que se ha mencionado con anterioridad, Parra (2007), ha categorizado los pilares de la resiliencia en cuatro componentes principales, los cuales permiten perfilar a las personas en cuanto a su resiliencia, destacando sus atributos más habituales para así relacionarnos con las experiencias más exitosas que se hayan vivido, los cuales son: Competencia Social; anotando que las personas resilientes suelen responder mejor al contacto con otros al mismo tiempo que generan respuestas positivas en la interacción, son más activos y flexibles, con mejor adaptación, siendo muy fácil la comunicación, empáticos, afectivos y prosociales.

De lo anterior se resalta que las personas resilientes suelen manejar una gran variedad de habilidades sociales, las cuales fortalecen no solo las interacciones de estas personas con su entorno inmediato, sino que comparten estas habilidades con los demás, interviniendo en dinámicas sociales y/o familiares que permiten menor adaptación y superación del medio que ha sido objeto de adversidad, cabe anotar que quienes son resilientes no son personas perfectas, sino que han aprendido a vivir en el aquí y ahora teniendo una gran capacidad de aceptación.

Otras de las características que se identifican dentro de las personas resilientes son la resolución de Problemas, teniendo en cuenta que las personas que han desarrollado la resiliencia manejan mucho mejor la resolución de problemas, poseen habilidades de pensamiento reflexivo y flexible, buscando alternativas en problemáticas cognitivas y/o sociales. La Autonomía es otro de los pilares de la resiliencia para este autor, quien apunta que las personas resilientes manejan habilidades para abandonar o dejar a un

lado la disfuncionalidad, son capaces de apartarse de padres violentos y/o maltratadores, suelen ser más independientes y poseen control de algunos elementos del ambiente, separar sus experiencias creando espacios protectores propios, lo que les impulsa al desarrollo de su autoestima.

Por último, está el Sentido de Propósito y Futuro, este pilar apunta al sentido de autonomía, haciendo referencia a que las personas resilientes poseen sentido de un futuro mejor, combinan en su vida objetivos claros y se orientan hacia metas posibles, siendo estos factores poderosos, los cuales predicen el éxito debido a sus pensamientos positivos. Esto quiere decir que las personas resilientes son más atentas a sus proyectos de vida y objetivos, no quiere decir que no haya adversidad, sino que visualizan mejor el devenir de las cosas y captan la oportunidad de cambio en el momento de avanzar, mostrándose positivos, gestionando las emociones, lo que les ayuda a enfrentarse a cualquier obstáculo que se interponga en el camino.

Aclarado lo anterior, Valencia (2007), propone la adolescencia como factor protector de la resiliencia, considerando esta etapa fundamental para relacionar y desarrollar la resiliencia, pues va ligada a cambios y crisis universales del adolescente, los cuales desestabilizan la seguridad de la infancia, sumándole cambios físicos que trae la pubertad, funciones adultas relacionadas con la sexualidad, la afectividad y la independencia, lo que tiende a desorientar al joven, creando barreras que le separan de sus figuras de autoridad demandando la construcción de su identidad, es por esto que los conflictos en familia aumentan, hay cuestionamiento en las reglas y normas del

hogar por parte del adolescente, lo cual también se traslada hasta el contexto educativo, con cualquier figura de autoridad en este.

En esta etapa de desarrollo del adolescente y construcción de la resiliencia, los pares adquieren gran importancia, pues el adolescente considera que son sus amigos, apoyo y mejores confidentes, así mismo piensan que son los únicos que los entienden, aunque también hay un sentimiento de competencia entre estos, sintiéndose inferiores muchas veces ante los fracasos propios y éxitos de sus pares. Es aquí donde el manejo adecuado de dichos fracasos impacta directamente en la autoestima, pues si se aprende a manejar dichos hechos, se podrán generar alternativas de solución y se irá construyendo características para forjar el carácter resiliente, las cuales pasarán o no inadvertidas dependiendo el contexto, la intensidad de los conflictos, la calidad de la interacción, el nivel de inclusión y la educación recibida, tipificando a estos jóvenes en tres clases, los que continúan, los que abandonan e ingresan a trabajar y los desocupados.

Estas condiciones son adversas para los adolescentes, pues enlazan las crisis sociales y la familia. Así mismo, si existen problemáticas asociadas a factores socioeconómicos, la adolescencia se tronará como una etapa cada vez más difícil, habiendo una contradicción entre la necesidad de independencia y dificultades para instrumentarla, obligando a los jóvenes a prolongar dichas situaciones de dependencia familiar. Por ejemplo; muchos jóvenes al decidir abandonar el estudio saben que esto significa un fracaso y empieza a poner en duda sus capacidades intelectuales. Por lo que es fundamental la permanencia dentro del sistema educativo, identificar las fortalezas y capacidades, para una mejor construcción de la personalidad resiliente,

donde la tolerancia adulta le proporcionara confianza para la resolución de situaciones adversas.

Esta etapa es determinada por duda del adolescente en habilidades de confianza básica, pues la sienten carencia afectiva, lo que hace que se aumenten los conflictos, esto va ligado a las nociones de independencia del joven y al querer ser autónomo y capaz. Es a través de esto que aprende a convivir sanamente, a auto conocerse y conocer a los demás a través del desarrollo de competencias de autoestima, por medio de la aceptación a sí mismo, la autoconfianza, el sentido de vida, la resistencia a la adversidad, que es lo que construye el carácter resiliente. Así mismo, en esta convivencia el adolescente desarrollo habilidades sociales que son constructoras de valores por medio de una participación creativa y constructiva dentro de la sociedad a la que pertenecen, donde adquieren habilidades para desarrollar su proyecto de vida, al mismo tiempo que desarrolla competencias cognitivas.

Por otra parte, con la adquisición del pensamiento abstracto, los adolescentes fortalecen su resiliencia a través de la empatía con los adultos, reconociéndolos como grupos de valor donde estos poseen una participación, lo que permite que se creen estímulos de autocontrol y reconocimiento como ser importante dentro de un grupo o sociedad. Por otra parte, Pinzón & Segura (2017), opina que el adolescente debe construir conscientemente su propia resiliencia por medio del desarrollo de estrategias que le ayuden a superar situaciones adversas, haciendo hincapié en el uso e identificación de fortalezas y el diseño de estrategias que le sean convenientes a la hora de resolver problemas, en situaciones de adversidad. Lo anterior es clave no solo

para el desarrollo de la resiliencia, sino para fortalecer la introspección individual, la interacción con sus pares y con adultos.

Otro de los factores protectores que se relacionan con la resiliencia, los describe Grotberg (1995), a través de la Teoría de los factores “Yo tengo”, “Yo soy, Yo estoy” y “Yo puedo”, estos aspectos, citados en Saavedra y Villalta (2008), proponen que la resiliencia del individuo se ve transformada desde los factores a los cuales se debe recurrir en momentos de adversidad y que tienen que ver con el apoyo que se puede recibir, las cuales se refieren al “yo tengo”. Así mismo aquellas que hacen referencia a las fortalezas intrapsíquicas y condiciones internas, refiriéndose al “yo soy” y, “yo estoy”. Por último, aquellas que tienen que ver con las habilidades de la persona para relacionarse y resolver problemas que se refieren al “Yo puedo”.

De esta manera se puede decir que el Yo tengo, se refiere a las Respuestas Resilientes por medio de acciones orientadas a objetivos que dan respuesta que se vinculan al Yo soy, refiriéndose al abordaje del problema, relacionándose en sí con el Yo puedo, que se refiere a la visión de sí mismo. De lo anterior se destaca que aspectos personales del desarrollo de identidad de los jóvenes, como son Yo tengo”, “Yo soy, Yo estoy” y “Yo puedo”, interfieren desde el autoconocimiento, el cual es una característica muy importante de la resiliencia, lo que supone que un adolescente que desarrolle de manera adecuada sus niveles de valía personal y autoconocimiento tendrá más posibilidades de ser resiliente.

Por consiguiente se debe hablar según los plantea este objetivo a cerca de los factores protectores externos e internos relacionados con la resiliencia en los colombianos, donde Raffo & Rammsy (2000), argumentan que para que se desarrolle y

fortalezca la autoestima en una persona deben existir internamente factores internos que la favorecen, estos son una autoestima en niveles adecuados, optimismo en un futuro cambiante, la confianza en sí mismo, la no resistencia al cambio y competencias cognoscitivas como la reflexión y el análisis crítico en situaciones adversas, juntos favorecen el espíritu resiliente, el cual logra dar a poyo íntegro a las demás personas, ocurre todo lo contrario si la autoestima se presenta en niveles bajos, pues no habrá un desarrollo dentro de estos factores internos de la resiliencia.

Lo anterior apunta a que las características resilientes suelen ser individuales y para ellos existen factores personales que van ligados al sentido de vida y el sentido que se le da a cada situación, lo cual exige razonar, percibir y comportarse de tal manera que la toma de decisiones sea más fácil, estos factores internos hacen que se pueda poner límites a la relación con uno mismo, interpretar las situaciones esperanzados al cambio y encontrarle sentido del humor a estas.

En cuanto a los factores externos de la resiliencia, Raffo & Rammsy (2000) argumentan que son aquellos de carácter social, económico, familiar, institucional, espiritual, recreativo y religioso, que son facilitados por el ambiente, las personas, las instituciones y las familias interviniendo en la atención, la interacción y la intervención de grupos e individuos en situaciones de riesgo y vulnerabilidad. Además de los factores anteriores, existen otros ámbitos que suelen ser importantes para el desarrollo de la resiliencia como los son los modelos de vida, en especial si son niños o adolescentes, pues de estos modelos se suele aprender, por ejemplo, estos niños y/o adolescentes suelen modelar actuaciones resilientes de sus docentes, padres, amigos o familiares, quienes les proporcionan técnicas a través de sus procesos de vida.

Por consiguiente nace la idea de realizar esta monografía, pues se ve la necesidad de identificar los factores que intervienen en un sujeto, comunidad o grupo, y que le impulsan a ser resiliente, teniendo en cuenta que esta se relaciona con el desarrollo humano, brindando una mayor comprensión y conocimiento de los factores que protegen a los jóvenes frente las adversidades dentro de los contextos lo rodean, permitiendo el diseño de métodos prácticos de fortalecimiento de dichos factores, asegurando un desarrollo favorable y de prevención a la aparición de enfermedades físicas o mentales.

Lo anterior va ligado al contexto ambiental, teniendo que Colombia ha sido un país donde los conflictos bélicos han generado múltiples causas en los jóvenes, la guerra, el desplazamiento forzado, la violencia y fenómenos de tipo familiar como el maltrato, la falta de oportunidades educativas y laborales, la pobreza y la exclusión son focos de amenaza constante para el desarrollo integral de estos jóvenes, considerando que están en situación de riesgo.

Lo anterior ayuda a la comprensión de la importancia de la resiliencia no solo en la población joven, sino en todas las personas, pues Loyola (2020), anota que la resiliencia genera en quienes la desarrollan sentimiento de comodidad, proximidad y seguridad, así como el buen manejo de las condiciones ambientales, buscando impulsar su propio desarrollo físico, emocional y social futuro, mediante el fortalecimiento de diversas capacidades que permitan enfrentar de manera positiva estas adversidades que se han presentado, principalmente los jóvenes colombianos, que como se mencionó anteriormente enfrentan una realidad social marcada por factores de riesgo psicosocial que afectan esta población.

Si bien esta monografía se considera pertinente, pues a través de la recopilación de investigaciones anteriores basadas en este tema, se podrán identificar factores que hacen posible que un joven sea resiliente, dando a conocer las características y particularidades de estos, teniendo en cuenta su desarrollo psicosocial, lo que implica una visión diversa para futuras intervenciones dirigidas a poblaciones que han experimentado situaciones de adversidad. Así mismo, la monografía permitirá dimensionar la resiliencia, que esta no va solo dirigida al sujeto y su desarrollo, sino que también se dirige a la ampliación interdisciplinar que va orientada al campo de la social y de la salud, así como al avance de tendencias que implican este conocimiento y la comprensión de problemáticas de tipo social e individual.

Partiendo de la idea anterior, donde se anota que la resiliencia es una alternativa de acercamiento a la adversidad, esta monografía podría ser útil como antecedentes a nuevas investigaciones, ampliando las líneas de investigación de la Universidad Popular del Cesar, pues esta revelará, demostrará y argumentará con evidencia lógica y razonable la realidad científica de factores de resiliencia en la población joven de Colombia, así como el estudio de hallazgos relacionados con esta temática, es de esta manera que hay una relevancia metodológica que permitirá integrar y organizar la información teórica, manejando información de diversas fuentes que respaldan los puntos expresados en esta, siendo este el primer paso para el quehacer científico.

En lo que corresponde a la línea de investigación de esta monografía, esta se inclina por una línea social, la cual busca profundizar en los aspectos relativos a las relaciones sociales y personales en sociedades multiculturales, poniendo el énfasis en aspecto de la interacción y por ende, en el análisis de la interculturalidad como

proyecto ético y político de convivencia y relación. De la misma manera, esta monografía también abarca aspectos relacionados con las áreas de investigación clínica, educativa y comunitaria, lo que conlleva al ampliamente de estas líneas de investigación a través de nuevas propuestas prácticas que retomen los contenidos de esta monografía, los cuales conlleven a mostrar la importancia y la dimensión de la resiliencia.

En lo que se refiere al planteamiento del problema, actualmente existe una realidad psicosocial que está constituida y sujeta al cambio, esto por las diversas problemáticas socioculturales que se presentan en torno a los grupos, comunidades o individuos que comparten contextos de esta sociedad los cuales hacen que la población, pertenezca a una sociedad cambiante, lo cual visto como problemática social es reducido desde la percepción sensorial siendo construido por la experiencia de quienes hacen parte del mundo social, pues a este lo constituye inminentemente las guerras, conflictos armados, pobreza, desempleo, discriminación, adicción a las drogas o desigualdad de clases, la corrupción entre otros.

En consecuencia, con lo anterior, América Latina ocupa uno de los primeros lugares, según Ortiz (2018), de índices más altos de pobreza mundialmente. Por otra parte, Zavala & Briceño (2019), aportan que en Centro y Sur América desde 2004, han venido presentando un estancamiento en torno a la reducción del flagelo de la pobreza, esto debido a estructuras económicas poco productivas y a la informalidad laboral que afecta al 50% de sus habitantes, esto sin mencionar el trabajo infantil y las carencias a los adultos mayores, lo cual sin lugar a duda genera factores de riesgo que circundan la

vida de los individuos, condicionando en muchas oportunidades la consecución de metas y objetivos, y delimitando la realización personal o de los grupos a futuro.

Colombia en lo que lleva de su historia, según Caro (2019) ha estado llena de conflictos políticos, sociales y económicos, incluyendo la corrupción, la violación de los derechos humanos, el narcotráfico, entre otros; lo que sin duda alguna se representan como factores de tipo psicosocial y suelen iniciarse en sufrimiento y desesperación por parte de quienes los viven, es en este momento que junto a lo adverso, nace la resiliencia, construyéndose está a partir de la vivencia o del sufrimiento emocional, dicha resiliencia ayuda a mantener o mejorar la estabilidad mental ante las situaciones vitales estresantes.

Camacho & Contreras (s f), propone que al ocurrir un desastre natural, catástrofe, etc., el 50% de la población que lo padece desarrolla algún tipo de trauma psicológico asociado a esta, así mismo objeta que si estas personas reciben la ayuda adecuada, en un lapso de dos años los efectos postraumáticos desaparecen, siendo lo contrario si estas personas no buscan ayuda o se sumen en el abandono. Esto es una muestra que la resiliencia se desarrolla por condiciones adversas, independientemente del contexto, la cultura o las condiciones donde se desarrolle el individuo, así mismo en la resiliencia intervienen factores que permiten desarrollar la capacidad para planear de manera realistas y realizarlo, se considera que una óptica positiva de la valía personal podrá generar fortalezas y habilidades, así como destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.

Por otra, parte Colombia, junto con Argentina y Perú, son países latinos, que han investigado de manera recurrente la resiliencia, fortaleciendo las líneas de

investigación, sin embargo, aún se requiere de más investigaciones que proyecten desde esta variable definiciones fácticas que permitan identificar aspectos personales que son necesarios al momento de fomentar sociedades compuesta por personas resilientes. Un ejemplo de esto es lo que propone Durand (2019), agregando que niños y adolescentes que a pesar de haber estado expuestos a experiencias traumáticas, no desarrollan ningún tipo de psicopatologías o dificultades de integración social, lo que logra evidenciar que los niños suelen adaptarse adecuadamente a los eventos desfavorables que se exponen.

Por otro lado, en Colombia es la pobreza el mayor problema, el cual trae como consecuencias innumerables problemáticas a asociadas a este Candanoza & Rojo (2021), afirman que las personas que han desarrollado la resiliencia también lo pueden heredar, que los aspectos genéticos suelen tener alguna influencia, determinando aspectos biológicos, de los cuales se desprende la necesidad de interacción y construcción, por lo que no se puede separar lo heredado de lo aprendido en el entorno, pues en la vida real lo que se adquiere gracias a la interacción con el medio, no puede desligarse de lo innato y viceversa.

De esta manera la presente monografía tiene como objetivo principal; Describir los factores relacionados con la resiliencia en los jóvenes colombianos. Para esto se llevarán a cabo objetivos específicos como; identificar que es la resiliencia y su importancia en el contexto biopsicosocial; así mismo se busca establecer las características de las personas resilientes y, por último; identificar los factores protectores, externos e internos relacionados con la resiliencia en los jóvenes colombianos. Dicha monografía estará fundamentada en una amplia revisión teórica,

por medio de la cual se analizará en el primer capítulo los antecedentes o estudios relacionados con base en la resiliencia, conceptos y definiciones asociadas a diversos conceptos.

En lo que corresponde a la estructura de esta monografía, se inicia con una introducción, la cual es una orientación al lector, donde se puede encontrar el abordaje teórico del tema, la justificación, los objetivos, línea de investigación y los límites de la investigación, así como los antecedentes de esta. De la misma manera, dentro de dicha introducción y según la guía de elaboración de estas proporcionada por el comité, se evidencia la estructura de diversas teorías que dan explicación a la resiliencia, sus factores de protección y de riesgo, junto a aquellos mecanismos que median entre ellos.

Por otra parte se menciona desde la luz de las teorías la características resilientes en las personas que se encuentran en la adolescencia y adultez emergente en Colombia, describiendo sus características resilientes. Finalmente se mencionarán algunas características de las consecuencias de los factores psicosociales y la relación que mantienen con la resiliencia y que importancia se les concede a estos desde una perspectiva psicosocial, analizando dichos factores relacionados con la resiliencia en los jóvenes colombianos.

Por último, se presentarán tres capítulos que son los que contiene los resultados de la monografía, cada capítulo corresponde a un objetivo específico, así como aquellas conclusiones que se infieren a partir de la discusión del presente tema y las sugerencias que de este se desprenden. Considerando lo anterior, la presente monografía está bajo el enfoque cualitativo de la revisión documental, la cual conlleva a

una aproximación sistémica que describe los acontecimientos y les da significado, viéndolos desde la perspectiva del estudio y siendo interpretados por quien realiza la monografía, desde su propia perspectiva, sustentando posturas que asumen una realidad dinámica, más no es definitiva ni absoluta. Así mismo, es de enfoque social, con un carácter socio histórico, asumiendo que cada contexto constituye un submundo con sus propias características, con sus propias particularidades.

Llegados a este punto, se inicia con los antecedentes de esta monografía, teniendo en cuenta que la resiliencia, es sin duda uno de los constructos que más importancia adquiere en cuanto a investigaciones, es por lo que se plantean aquí investigaciones de tipo internacional, nacional, regional y/o local que permitirán mostrar los distintos hallazgos que se han tenido en estudios previos y relacionarlos con el presente.

Se inicia con los antecedentes internacionales, en primera medida el de Sibalde et al., (2020), titulado *“Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora”* el cual pretendió analizar la evidencia científica disponible en la literatura sobre los factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social. El método usado para este estudio fue la revisión integradora de los artículos publicados en portugués, inglés o español, desde 2014 a 2018, en diversas bases de datos indexadas, de los cual resultaron 17 artículos en los que se basó la investigación de revisión documental. De la misma manera se planteó la siguiente problemática ¿Cuáles son los factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social?

Los resultados de la revisión arrojan que se han formado cinco clases que representan los factores que contribuyen a la resiliencia en adolescentes en situación

de vulnerabilidad social y que se configuran como amenazantes o fortalecedores de la resiliencia de los jóvenes, son nombrados como: *aspiraciones para el futuro*, este factor hace referencia a los aspectos que se relacionan con el futuro importante para estos jóvenes tales como; éxito, empleo, universidad y dinero, las cuales ellos perciben que son necesarias para tener un futuro prometedor y necesarias para que haya un cambio en la vida de estos. De la misma manera, estos adolescentes enfatizan en el deseo de terminar la escuela secundaria e ingresar a una universidad, con imaginativos de cambio a la actual realidad personal experimentada, con el fin de obtener un buen trabajo y ser buenos proveedores para sus familias.

Por otra parte, se encuentran como resultado los *factores de riesgo*, los cuales son percibidos por estos jóvenes como aquellos comportamientos que complican la capacidad de resiliencia; tales como la pobreza, los contextos de violencia y el abuso de sustancias psicoactivas, por ejemplo, aquellos aspectos que están presentes en este grupo vulnerable que pueden deteriorar la salud mental y obstaculizan el desarrollo de su resiliencia. No obstante, los autores anotan que la presencia de factores protectores logra la predicción del buen desarrollo desde las perspectivas de la resiliencia mediante de la presencia de mecanismos individuales y sociales. De la misma manera, anotan que se debe aprender cómo el desarrollo resiliente en la adolescencia varía con el tiempo y los factores involucrados en este proceso son importantes para una mayor comprensión de las especificidades de esta franja etaria.

El tercer factor son *las barreras institucionales*, las cuales se refieren a lo precario de sus recursos e inversiones gubernamentales, los cuales deben existir para la satisfacción de necesidades básicas de estos jóvenes. Los autores señalan hallazgos

señalando que la falta de seguridad es un factor estresante en el cotidiano vivir, describiéndose como un evento constante en la vida de ellos, por lo que piensan que se debe mejorar las estrategias y así prevenir incidentes y garantizando su resistencia y supervivencia. Así mismo, los resultados de este estudio indican existe constante preocupación por la inseguridad, la precariedad o ausencia en las condiciones básicas de vivienda y la frecuente manifestación de agresión o señales de violencia. Sin mencionar la falta de recursos básicos como la alimentación y motivaciones para emigrar, y adolescentes que son habitantes de calle, víctimas de violencia policial constante.

Por otra parte, los autores identifican que la limitada asistencia institucional que tienen estos jóvenes suele comprometer su capacidad de resiliencia y va disminuyendo el derecho como ciudadanos; por lo que se piensa que se debería minimizar el riesgo que los hace propagadores del miedo y de la inseguridad constante. También se resalta como resultado en sectores vulnerados por la pobreza la ocurrida violación de niñas, dicha violencia sexual involucra cuestiones de género y dominación masculina, sobresaliendo el machismo arraigado en la sociedad, que arremete con mayor fuerza a quienes están en situación de vulnerabilidad social y privación de derechos.

El último factor de resiliencia identificado en este estudio es la *exposición y apoyo social*, el cual hace referencia a los recursos disponibles y útiles por los adolescentes, que sirven para enfrentar situaciones estresantes y obviamente para desarrollar la resiliencia. Por ejemplo, en primer lugar, están la identidad y las prácticas culturales, las cuales contienen gran importancia en el sentido de identidad que nace del contexto sociocultural de esta población adolescente, sirviendo como herramienta para combatir

la adversidad; donde los diversos escenarios de estudio muestran la diversidad de culturas que proporcionan motivaciones y ayuda en el proceso de resiliencia. De la misma manera, los factores religiosos y de creencias basadas en la fe son promotores de esperanza para un futuro mejor y con menos dificultades, lo que ayuda a combatir contextos sociales difíciles y mantener la esperanza de un futuro prometedor.

La amistad se consideró dentro de este estudio como un apoyo para enfrentar los momentos adversos en la vida de los adolescentes, así como el apoyo de sus docentes y las relaciones familiares, pues el contar con una red de apoyo establecida por amigos, familiares y docentes fortalece los procesos resilientes dentro de la vulnerabilidad social abarcando estrategias de superación, que se desarrollan y se renuevan continuamente y que son utilizadas para interactuar en una sociedad excluyente. Entonces es a través de los apoyos que se han mencionado en dicha dimensión social que estos jóvenes podrán alcanzar y renovar sus habilidades resilientes, incluso en contextos muy vulnerables.

Otro de los antecedentes internacionales que busco estudiar los factores de la resiliencia fue el de Santiago et al., (2020), titulado “*Resiliencia en estudiantes exitosos en matemáticas*” cuyo objetivo inicial del estudio consistió en evaluar la relación entre el rendimiento académico en matemáticas y el éxito escolar en estudiantes de educación superior. La metodología que se usó en esta fue de enfoque cuantitativo, descriptivo-comparativo y microsociológico, contando con datos de fuentes primarias de forma transaccional, con una muestra de 1500 estudiantes. Se aplica a esta muestra una escala de resiliencia de Wagnild y Young.

Los resultados además de mostrar que estas variables se relacionan significativamente, muestran que estos jóvenes desarrollan habilidades emocionales de resiliencia que les permiten mejorar su calidad de vida, considerándose estos factores de gran relevancia para el desarrollo de estas fortalezas del carácter, la aceptación a uno mismo, la cual mide la adaptabilidad, flexibilidad, balance y perspectiva de vida estable y la competencia personal, que mide; autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia, mostrando que los factores asociados a la resiliencia de estos jóvenes fueron la *aceptación positiva del cambio, competencia personal, control y espiritualidad*, describiéndose mediante factores asociados a la autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

Dichos resultados también arrojan que la resiliencia les ayuda a ser personas con mayor sentido de la tolerancia y mejor comprensión de lo que sucede en su entorno, así como la disminución o erradicación de comportamientos externos, los alejan de su proyecto de vida, sus valores y su identidad, manifestando fortalezas que les brindan un alto desempeño educativo, demostrando motivación interna que se genera a través de su propio esfuerzo, que el adelantar estudios en ambientes vulnerables les proporcionan características que ayudan a vivir y a afrontar sus condiciones de vida.

Continuando con los antecedentes internacionales Sánchez (2019), adelanta su estudio titulado *“Factores asociados a la resiliencia en adolescentes de secundaria”*. Este enfoca su objetivo principal en identificar los factores que se relacionan con la resiliencia, con una muestra de 20 jóvenes estudiantes de 15 a 18 años, cinco docentes y la directora de la escuela secundaria en Puebla, México. Como resultado,

desde la percepción de los jóvenes, el principal factor protector para desarrollar la resiliencia fue el apoyo familiar; donde los jóvenes expresan haber aprendido dentro del núcleo familiar recursos para hacer frente a las crisis, manejar tensiones familiares y considerar la familia como un sistema estructuras propias y dinámicas de comportamiento. No obstante, estos jóvenes suelen presentar dificultades para interactuar con nuevas personas, considerado un factor de riesgo.

Los resultados de la percepción de los docentes son iguales a las de los jóvenes, donde el principal factor protector es la familia, con la diferencia que estos perciben que la familia cumple y desarrolla en estas funciones que amortiguan las experiencias dolorosas, mientras que la directora percibe que el apoyo institucional promueve en las jóvenes habilidades resilientes; donde el colegio debe ser un espacio para el desarrollo de recursos personales de los adolescentes. Es importante resaltar en los resultados de esta investigación que la resiliencia de estos jóvenes no presentó ninguna relación con el nivel socioeconómico de estos, pero sí con la densidad de las redes de apoyo familiar, los cuales pertenecen a niveles socioeconómicos de clases medias, lo que podría estar dando un claro resultante, que, si no se posee necesidades económicas, no se desarrolla resiliencia por este factor económico.

En lo que corresponde a los antecedentes en el contexto nacional, podemos citar el estudio titulado *“Factores sociales, demográficos y familiares asociadas a la resiliencia en jóvenes universitarios de psicología de primer semestre de una institución pública y una privada ubicadas en el Valle Aburrá”*, de Vásquez & Luna (2019), el cual tuvo como objetivo principal describir la prevalencia y los factores que explican el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes universitarios de psicología de primer

semestre de una institución universitaria pública y una privada ubicadas en el Valle de Aburrá. La metodología del estudio se basó en un estudio transversal, usando como recolección de datos el cuestionario en una muestra de 50 jóvenes entre los 18 y 21 años de una universidad pública.

Los resultados de la investigación arrojan una alta resiliencia en la muestra estudiada, la cual se asocia con factores como el apoyo emocional, afectivo y las relaciones sociales que tienen los jóvenes, a lo cual los autores consideran un factor determinante para desarrollar una alta resiliencia, pues si se carece de habilidades emocionales, será menor su nivel de resiliencia, así mismo las relaciones significativas con la familia, la escuela y el barrio ayudan a poseer a una resiliencia elevada. Por otra parte, en los resultados se observa que existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres para ser resilientes, afirmando que las mujeres son menos resilientes que los hombres, y presentado diferencias en el nivel socioeconómico y la resiliencia, indicando que a menores ingresos más resilientes son los sujetos.

Así mismo, y pertenecientes a los antecedentes nacionales, se cita el de Medina & Botero, (2018), titulado *“Factores de resiliencia en un joven egresado de un medio institucionalizado del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar”* la cual basa sus resultados de investigación en un estudio de caso, donde el método de recolección de información se basa en una entrevista semiestructurada, mediante la construcción del relato de vida de un joven egresado de un medio institucionalizado del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF de Palmira, Colombia. Esto con el propósito central de analizar los factores de resiliencia de este. Los factores que resultan de la investigación son basados en la teoría de Grotberg (1995), quien propone que la

resiliencia del individuo se ve transformada desde los factores “Yo tengo”, “Yo soy, Yo estoy” y “Yo puedo”.

Los resultados de este estudio de caso arrojan que en el joven resalta el factor “Yo tengo” destacándolo desde una red de apoyo pequeña, con la cual ha logrado constituir vínculos con personas que le aportan a su bienestar; relaciones sanas, y representaciones de modelos positivos para él, especialmente, en el momento de tomar decisiones. En el factor “Yo soy” y “Yo estoy” se identifican las habilidades internas de este joven como la independencia, autonomía, optimismo y empatía. Se resalta la independencia, capacidad de establecer límites con personas y/o ambientes riesgosos o perjudiciales para su bienestar; así como la exigencia a sí mismo y su rol de liderazgo en cuanto a su proyecto de vida relacionado con el fútbol. Igualmente, este presenta carencias en niveles de autoestima; demostrando ser una persona tímida, con dificultades para reconocer sus propios aspectos positivos y fortalezas.

En el factor “Yo puedo” el joven resalta habilidades para establecer relaciones que actúan como factor protector para él y le brindan apoyo para manejar situaciones de conflicto, donde los factores resilientes se desarrollan masivamente al cumplir la mayoría de edad y debe egresar del ICBF, donde estuvo por 11 años, enfrentándose de manera autónoma e independiente a la vida social y laboral. Lo cual resulto dificultoso, sobre todo por la adaptación cotidiana, pues su red de apoyo estaba estructurada por personas pertenecientes a la institución, funcionarios y compañeros de este. Resulta importante resaltar que el joven ha logrado establecer límites en lo que tiene que ver con condiciones ambientales y sociales que lo rodean, mitigado principalmente por la manera en que enfrenta las dificultades, acudiendo a su red de

apoyo, lo cual constituye un factor protector para él, encontrando en ella apoyo, confianza y afectividad.

Los investigadores concluyen que el joven es resiliente debido a su capacidad personal de analizar su propio comportamiento, tomar decisiones encaminadas a su bienestar y establecer relaciones que resulten positivas y mitiguen factores de riesgo, sin embargo, las falencias que presente en torno a esta podrían estar relacionadas con el factor de pertenencia a un medio institucionalizado (ICBF), debido a que esta condición minimiza su red social de apoyo, causando impedimentos de que esta crezca o que sea más amplia y fuerte. No obstante, este joven posee capacidades y habilidades que son propicias en el nivel personal.

“Re-existiendo en la montaña: “Desarrollando los factores resilientes en los estudiantes que han vivido hechos de violencia en el marco del conflicto armado en el Tolima.”, cuyos autores son Cifuentes et al., (2018), es otro de los antecedentes nacionales que hacen parte de esta monografía, el objetivo principal de este estudio se basó en analizar los factores de resiliencia en los estudiantes que han vivido hechos de violencia en el marco del conflicto armado en el Tolima, esto con la intención de para generar estrategias que permitan fortalecer su interacción con sus pares. La investigación fue de enfoque mixto (cualitativo-cuantitativo), con una muestra representativa de 38 estudiantes que han sido víctimas de hechos de violencia. Los instrumentos para recolección de datos fueron la encuesta de caracterización sociodemográfica, Inventario de factores de resiliencia de Grotberg (1995), y un grupo focal a una muestra de 5 jóvenes.

Los resultados de la investigación muestran niveles altos de resiliencia en los factores de autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad. Así mismo al indagar acerca de la percepción de ser víctima del conflicto y las verbalizaciones yo tengo, yo soy, yo estoy, y yo puedo, se identifican niveles elevados en cada uno de los participantes, en los cuales ser víctimas del conflicto armado ha tenido un efecto positivo de alguna manera, pues se han desarrollado desde sus entornos de manera sana y determinante generando factores resilientes, los cuales le permite a estos participantes ser libres al momento de expresar lo que sienten y construir su historia de vida a través d dicha narrativa, las cuales se direccionaron hacia la superación personal y la búsqueda constante de soluciones que les ayudaran a rehacer su vida.

En lo que corresponde a los antecedentes de tipo local y/o regional, se cita el de Dueñez & Ortega (2020), titulado *“Resiliencia Comunitaria en Jóvenes de las comunas en la ciudad de Valledupar”* en el departamento del Cesar, la cual llevó como objetivo principal analizar los factores de la resiliencia comunitaria de los jóvenes que integran comunas del área urbana de esta ciudad, identificando la capacidad de afrontamiento ante diversos problemas de tipo psicosocial que estos puedan enfrentar. La investigación se basó en el paradigma empírico analítico, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, descriptivo y bajo el modelo emergente. Para lo anterior se realiza una revisión documental con delimitación teórica y un diagnóstico contextual, lo que permite identificar las necesidades de la comunidad y orientar un diseño metodológico.

Para la recolección de información, se llevó a cabo un trabajo de campo en el que participaron los líderes de la comunidad y para los resultados se apoyó en el análisis

estadístico y así proponer posibles recomendaciones. La muestra se compuso por 521 jóvenes entre las edades de 18 y 24 años, con quienes se hizo el proceso de selección por convocatoria libre. Los resultados de la investigación arrojan que basados en los doce factores de la resiliencia, identidad, autonomía, satisfacción, pragmatismo, vínculos, redes, modelos, metas, afectividad, autoeficacia, aprendizaje y generatividad, agrupados en tres grandes variables descritas por Grotberg (1995), Yo soy, Yo estoy, Yo tengo y Yo puedo, estos jóvenes poseen una resiliencia equilibrada.

Lo anterior permite a los investigadores deducir que, a nivel psicológico, estos jóvenes suelen ser sujetos con capacidades de afrontamiento ante las diversas vicisitudes, así como en la búsqueda de soluciones, saben resolver el problema, y así mismo pedir apoyo social si así se amerita, manteniendo relaciones interpersonales y afectivas sanas, las cuales aportan a su desempeño práctico en distintas áreas de su vida como lo educativo, familiar, social, emocional y comunitario. Se debe resaltar dentro de los resultados de este estudio que los jóvenes pertenecientes a la comuna 4 son quienes presentan más problemáticas a nivel psicosocial, los cuales obtuvieron puntuaciones por debajo del promedio general en cada uno de los doce factores de la resiliencia.

De la misma manera, los jóvenes de la comuna 4, se ven más afectados por la salud mental, los estados emocionales y psíquicos de las juventudes de esta ciudad, mostrando diferencias significativas en dichas puntuaciones con las comunas 1, 2, 3 y 6, donde las puntuaciones más bajas estuvieron en los factores de afectividad, autoeficacia, aprendizaje y generatividad. Lo cual se relaciona con casos de disfuncionalidad familiar, víctimas de diversos tipos de violencia, condiciones de

identidad de género, abandono, delincuencia, consumo de sustancias, entre otros. De la misma manera en el factor al factor identidad, se asocian casos asociados a los estilos de crianza de esta comunidad, los sistemas de creencias, costumbres en los distintos contextos educativo, social, familiar, de pareja, laboral y comunitario.

De manera individual, el estudio permite identificar que la resiliencia en estos jóvenes ha beneficiado las experiencias propias de su propia vida y la de otros y desde la construcción de su autonomía y de las comunidades. Cabe anotar que desde entorno social y dificultades que este trae, estos sujetos han afrontado la adversidad prácticamente sin el apoyo de otras personas, por lo que se ha desarrollado su autonomía, al mismo tiempo han ido reconociendo el incremento del sentido de bienestar y de mejoramiento de la calidad de vida, su salud física, emocional, psicológica, lo cual les ha permitido establecer metas de resiliencia a corto, mediano y largo plazo en lo correspondiente con su proyecto de vida, lo que indica que estos jóvenes son transformadores de una experiencia adversa, lo que a diario ha generado mayor empatía, altruismo y compasión por otros, los mayores beneficios de la resiliencia.

Por otra parte, Monterrosa et al, (2021) plantean un estudio titulado " *Resiliencia en gestantes adolescentes del Caribe colombiano: evaluación con la escala de Wagnild y Young*", el cual tuvo como objetivo principal evaluar la resiliencia en jóvenes gestantes adolescentes estimando el nivel de resiliencia bajo e identificando los factores psicosociales asociados a esto. Esta investigación fue de corte transversal, la muestra se llevó a cabo con 499 jóvenes gestantes de ciudad de Cartagena, Colombia, aplicándoles la escala de resiliencia, los resultados de la investigación arrojan que las

jóvenes desarrollan su resiliencia basada en diferentes factores, uno de estos es el apoyo familiar, considerándose que aquellas jóvenes que poseen disfuncionalidades familiares o poca estabilidad emocional, económica y social, son menos resilientes.

Otro de los resultados que se encuentran en la investigación está relacionado con el factor de felicidad reducida subjetiva, el cual se asocia a un nivel de resiliencia bajo, lo que indica que las jóvenes que no percibieron felicidad tenían más posibilidades de tener una baja resiliencia en comparación con las que se sintieron felices. Otro de los factores asociados en los niveles bajos de resiliencia de estas jóvenes fue la baja autoestima, la cual fue asociada a factores como la violencia de pareja, la violencia sexual y la poca interacción de las adolescentes.

De lo anterior, se puede decir que esta investigación aporta en gran medida a esta monografía, pues da cuenta de la importancia de factores la función familiar, el soporte emocional y la autoestima le permiten a los jóvenes aprender a reaccionar frente a situaciones adversas y aumentar o disminuir su autoestima según estas se presenten, así mismo los integrantes de la familia están íntimamente relacionados con la conducta de los adolescentes, pues estos se ven influenciados por su contexto inmediato a través de causas circulares, donde cada familia desarrolla sus propios mecanismos de afrontamiento.

Otro de los antecedentes locales es el de Fontalvo & Ortega (2021), titulado *“La resiliencia social en el deporte social comunitario como herramienta de desarrollo humano en jóvenes en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Barranquilla”* cuyo propósito de investigación fue identificar formas de resiliencia social asociadas a la práctica deportiva en jóvenes en condición de vulnerabilidad de la ciudad de

Barranquilla mediante la caracterización de factores de resiliencia social, la investigación fue de revisión documental, empleándose un enfoque cualitativo en la recolección y análisis de datos, teniendo en cuenta el paradigma histórico hermenéutico. Los resultados muestran que el deporte cumple la función mentora de resiliencia, pues el deporte es una actividad creadora de tejido social que actúa facilitando vínculos significativos en los niveles familiar y social.

En cuanto a los factores de resiliencia social, la investigación arroja que el deporte les permite crear sentido de pertenencia, superar frustraciones, miedos, angustias, tristezas, corajes e ira, transformándolos en alegría, esfuerzo, dedicación y disciplina que nace desde y para las personas. Asimismo, les ayuda en el establecimiento de vínculos afectivos con sus pares, ayuda a fortalecer habilidades y valores como el respeto, el compañerismo, el trabajo en equipo y la tolerancia, entre otros valores, creando seres resilientes y con pensamientos más amplios hacia sus proyectos de vida.

De lo anterior se puede decir que la presente investigación aporta a esta monografía que el deporte y las actividades que este conlleva permiten una transformación social, pues esto conlleva a la construcción de paz, donde existe una complacencia individual y colectiva, donde los jóvenes son protagonistas de experiencias extraordinarias y sociabilidad, fortaleciendo a través del esfuerzo por competir, lazos familiares, de amigos, su autoestima, se fortalece el reconocimiento y mejora el tejido social.

Culminando los antecedentes, se inicia un aparte con los resultados de la monografía, los cuales se han preparado en capítulos, uno por cada objetivo específico.

Capítulo I

Primer objetivo específico; identificar la resiliencia y su importancia en el contexto biopsicosocial

Se pretende en este capítulo identificar, según los antecedentes y aportes teóricos de esta monografía, la importancia de la resiliencia en el contexto biopsicosocial, a lo cual inicialmente Santiago et al (2020), menciona en los resultados de su investigación, que el ambiente puede ser propicio para el desarrollo de la resiliencia, confirmando en sus estudios que ambientes vulnerables podrían proporcionar a los jóvenes características que ayudan a vivir y a afrontar sus condiciones de vida. Por otro lado, Rutter (1992), aclara desde su teoría de los mecanismos protectores de la resiliencia que estos procesos resilientes se desarrollan con el tiempo, presentándose combinaciones prósperas entre las características de niños y jóvenes con el ambiente.

Por lo que se considera de lo expresado anteriormente que el ambiente dentro del que se desenvuelven los jóvenes es determinante, pues es dicho ambiente donde se encuentran inmersos diversos factores el que ayuda al desarrollo de esta. Si bien los procesos resilientes, según los autores mencionados son considerados como fenómenos de adaptación positiva, pues, aunque surgen de experiencias adversas o situaciones traumáticas, es de esta manera como la resiliencia involucra juicios sobre los estilos de vida de las personas, lo cual se relaciona estrechamente con su contexto más cercano.

Por otra parte, Sánchez (2019), propone dentro de los resultados de su investigación que cuando se posee control de algunos elementos del ambiente, se pueden separar experiencias adversas, pues al ejercer dicho control se van creando espacios protectores propios, lo que les impulsa al desarrollo de su autoestima y la construcción del Yo. De la misma manera lo expone Dueñez & Ortega (2020), cuando expone en los resultados de su investigación niveles altos de autoestima en la población estudiada, considerando que una de las situaciones encontradas en estos es que estos jóvenes presentan diversas problemáticas a nivel psicosocial, lo que indica que dentro del contexto biopsicosocial, se generan factores de desarrollo para la resiliencia.

Lo anterior, resalta nuevamente la importancia del contexto biopsicosocial para la resiliencia, teniendo en cuenta que la resiliencia no se presenta como rasgo propio de una persona, sino que esta se va desarrollando de manera adecuada a través las situaciones y riesgos que experimenten dentro de sus contextos cercanos, esto debido a que poseen recursos o factores como la personalidad, el apoyo filial o las redes de apoyo dentro de sus comunidades o grupos próximos con un funcionamiento adecuado. Por ejemplo, la calidez de los amigos, las relaciones e interacciones sólidas fuera del núcleo familiar, las relaciones con docentes y adultos significativos en el contexto escolar son muy importantes en el desarrollo de la resiliencia.

Capítulo II

Segundo objetivo específico; Establecer las características de las personas resilientes

En este capítulo, se busca dar respuesta al segundo objetivo específico el cual hace referencia a conocer las características de las personas resilientes; conforme a esto Santiago et al (2020), en los resultados de su investigación aporta que las personas resilientes poseen un mejor sentido de la tolerancia y mejor comprensión de lo que sucede en su entorno, así como la disminución o erradicación de comportamientos externos los alejan de su proyecto de vida, sus valores y su identidad, manifestando fortalezas que les brindan un alto desempeño educativo, demostrando motivación interna que se genera a través de su propio esfuerzo, que el adelantar estudios en ambientes vulnerables les proporcionan características que ayudan a vivir y a afrontar sus condiciones de vida.

De lo anterior se puede resaltar que la resiliencia puede además de desarrollar habilidades para superar momentos adversos, también puede presentarse en las personas con características similares que van ligadas a sus procesos de identidad, los cuales les ayudan a tener mejor adaptación e interacción, considerando que estos recorridos son positivos y más frecuentes en personas que han padecido momentos dificultosos. No quiere decir el autor que quien no haya tenido situaciones adversas no puede desarrollar estas habilidades, sino que estas características personales les hacen más fuertes ante las amenazas del entorno.

De la misma manera, Cifuentes et al (2018), propone desde los resultados de su investigación que aquellos jóvenes quienes muestran niveles altos de resiliencia,

también poseen niveles altos en su autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad. Por otra parte, este autor describe que los jóvenes participantes en su investigación se han desarrollado desde sus entornos de manera sana y determinante, generando factores resilientes, los cuales le permite a estos participantes ser libres al momento de expresar lo que sienten y construir su historia de vida a través de la narrativa, las cuales se direcciona hacia la superación personal y la búsqueda constante de soluciones que les ayudaran a rehacer su vida.

Cabe resaltar en el párrafo anterior, que las características resilientes suelen transformar sus experiencias en recursos positivos para su vida, teniendo la certeza que los hechos negativos han sucedido, pero que estos cuentan con los recursos para que estos se perciban de manera diferente, suponiendo que esta conciencia potencializa la seguridad en sí mismos, no los hace desviarse de sus metas y objetivos y que siguen seguros de que pueden lograr lo que se han propuesto, pues la capacidad de pensamiento es amplia.

Otra de las investigaciones que revela las características de las personas resilientes es la de Dueñez & Ortega (2018), quienes aportan que los jóvenes resilientes suelen ser sujetos con capacidades de afrontamiento ante las diversas vicisitudes, así como en la búsqueda de soluciones, saben resolver el problema, y así mismo pedir apoyo social si es necesario, manteniendo relaciones interpersonales y afectivas sanas, las cuales aportan a su desempeño práctico en distintas áreas de su vida como lo educativo, familiar, social, emocional y comunitario, permitiendo identificar que estos jóvenes han sido constructores de su autonomía y de la de su comunidad,

beneficiándose de sus experiencias propias y conjuntas, estableciéndose metas, generado mayor empatía, prosocialidad y compasión por otros.

Es de esta manera que se sobrentiende desde el resultado del autor que las personas resilientes son persona que logran identificar la importancia del trabajo colaborativo, reconocen la importancia de tener un pensamiento abierto al cambio y sobre todo logran identificar cuando necesitan pedir ayuda o cuando necesitan de los demás, por lo que crean redes de apoyo sólidas la cual les sostiene en los momentos que más lo necesitan, siendo flexibles a los cambios que se puedan presentar y estudiar diversas alternativas, cambiando sus planes sin desviarse de su objetivo e incorporando diversas soluciones a la problemática que se presenten en el camino.

Capitulo III

Tercer objetivo específico; Identificar los factores protectores externos e internos relacionados con la resiliencia en los jóvenes colombianos

En lo que corresponde al objetivo específico número tres, el cual consistió en identificar los factores protectores, externos e internos relacionados con la resiliencia en los jóvenes colombianos, se logran identificar en las diversas investigaciones factores internos; los cuales, según Raffo & Rammsy (2000), se relacionan con una autoestima en niveles adecuados, optimismo en un futuro cambiante, autoconfianza, la no resistencia al cambio y competencias cognoscitivas como la reflexión y el análisis crítico en situaciones adversas. Mientras que los externos son aquellos de carácter social, económico, familiar, institucional, espiritual, recreativo y religioso, que facilita el

ambiente, las personas, las instituciones y las familias, interviniendo en la atención, la interacción y los grupos e individuos en situaciones de riesgo y vulnerabilidad.

Con respecto a lo anterior, Sibalde et al (2020) en los resultados de su investigación muestra cinco clases de factores que contribuyen a la resiliencia en adolescentes en situación de vulnerabilidad social y que se configuran como amenazantes o fortalecedores de la resiliencia de los jóvenes tales como las *aspiraciones para el futuro*, relacionándose el éxito, empleo, universidad y dinero, las cuales ellos perciben que son necesarias para tener un futuro prometedor y necesarias para que haya un cambio en la vida de estos.

De la misma manera, algunos *factores de riesgo*, que hacen referencia a los comportamientos que complican la capacidad de resiliencia; tales como la pobreza, los contextos de violencia y el abuso de sustancias psicoactivas. También se habla de factores protectores, los cuales predicen del buen desarrollo de la resiliencia mediante de la presencia de mecanismos individuales y sociales. El tercero son las *barreras institucionales*, las cuales se refieren a la poca o nula inversión gubernamental, necesidades básicas no cubiertas, la falta de seguridad, las condiciones de vivienda y la frecuente manifestación de agresión o señales de violencia, motivaciones para emigrar, habitante de calle, víctimas de violencia policial constante.

Otro de los factores expuestos por Sibalde et al (2020), la *exposición y apoyo social*, el cual hace referencia a los recursos disponibles y útiles por los adolescentes, que sirven para enfrentar situaciones estresantes y obviamente para desarrollar la resiliencia. Por ejemplo, en primer lugar, están la identidad y las prácticas culturales, las cuales contienen gran importancia en el sentido de identidad que nace del contexto

sociocultural de esta población adolescente, sirviendo como herramienta para combatir la adversidad; donde los diversos escenarios de estudio muestran la diversidad de culturas que proporcionan motivaciones y ayuda en el proceso de resiliencia.

De los anterior, se puede recalcar que este autor jerarquiza los factores relacionados con la resiliencia donde se evidencian acciones cotidianas, cuya diferencia se enfoca en la actitud en cómo se afrontan, donde es importante el establecimiento de las relaciones con familiares y personas cercanas, aceptación de ayuda, escucha activa, fortalecimiento de las redes comunitarias, lo que resulta importante para proveer a la persona un soporte social y mantener la esperanza de un futuro mejor. Se entiende que estas interacciones logran enmarcar en las personas posturas resilientes, pues fortalece la identificación de necesidades de otros.

Por otra parte, Santiago et al (2020), en los resultados de su investigación, muestran en la población estudiada un desarrollo, habilidades emocionales, lo que les permitió mejorar su calidad de vida, lo que significa que los factores que acompañaron este proceso resiliente fueron la *aceptación positiva del cambio, competencia personal, control y espiritualidad*, describiéndose mediante factores asociados a la autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

Según lo que mencionan los autores en el anterior párrafo, se entiende que los factores resilientes identificados por este no solo mejoran los procesos emocionales de los jóvenes, sino que suelen estar relacionados con las fortalezas emocionales y conductas de autorregulación, así mismo se generan sentimientos de autoeficacia, pues el reconocimiento del esfuerzo propio a través de las competencias personales los motiva a cumplir con sus metas y objetivos. Del mismo, modo la espiritualidad brinda

como factor protector al descubrimiento del sentido de vida, sentido de tranquilidad, afrontamiento a dificultades, etc. en definitiva, la relación de estos factores no solo ayudase a las personas a ser más resilientes, sino a crecer como personas.

Otro de los factores que se identificaron fue el apoyo familiar, Sánchez (2019), anota en los resultados de su investigación que este es determinante para desarrollar la resiliencia, pues es dentro de este núcleo donde se adquieren habilidades de afrontamiento a las crisis, el manejo de tensiones familiares y la apropiación de la familia como un sistema estructuras propias y dinámicas de comportamiento. Conforme a lo anterior se evidencia en los resultados de la investigación de Vásquez & Luna (2019), donde la resiliencia es impulsada por factores como el apoyo emocional, afectivo y las relaciones sociales que tienen los jóvenes, a lo cual los autores consideran un factor determinante para desarrollar una alta resiliencia.

Conclusiones

Con base en la realización de esta monografía se concluye que la resiliencia goza de gran importancia en el contexto biopsicosocial, pues dichos contextos podrían proporcionar a los jóvenes características que ayudan a vivir y a afrontar sus condiciones de vida como experiencias y vivencias que necesitan el manejo emocional y el autocontrol. Así mismo, cuando se es resiliente, existe control de algunos elementos del ambiente, se pueden separar experiencias adversas, pues al ejercer dicho control se van creando espacios protectores propios, lo que les impulsa al desarrollo de su autoestima y la construcción del Yo.

De la misma manera, la resiliencia resulta importante el contexto biopsicosocial, pues no se presenta como rasgo propio de una persona, sino que esta se va desarrollando de manera adecuada a través las situaciones y riesgos que experimenten dentro de sus contextos cercanos, debido a que el contexto les proporciona recursos como la personalidad, el apoyo filial o las redes de apoyo dentro de sus comunidades o grupos próximos con un funcionamiento.

Se puede concluir con base en el segundo objetivo específico que dentro las características que poseen las personas resilientes está poseer un mejor sentido de la tolerancia y mejor comprensión de lo que sucede en su entorno, así como la disminución o erradicación de comportamientos externos los alejan de su proyecto de vida, sus valores y su identidad. Estas personas poseen fortalezas que les brindan un alto desempeño educativo, demostrando motivación interna que se genera a través de su propio esfuerzo. Así mismo son personas que poseen niveles altos en su autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad y buen desenvolvimiento en los entornos que frecuentan.

De la misma manera, son personas que suelen expresar lo que sienten y construir su historia de vida a través de la narrativa, las cuales se direcciona hacia la superación personal y la búsqueda constante de soluciones que les ayudaran a rehacer su vida, poseen facilidad para la resolución de problemas, la comunicación asertiva y capacidades de afrontamiento ante las diversas vicisitudes, así como un desempeño práctico en distintas áreas de su vida como lo educativo, familiar, social, emocional y comunitario, permitiéndoles ser autónomos, empáticos y prosociales. Son personas que trabajan mejor en equipo, con un pensamiento abierto al cambio y sobre todo

logran identificar cuando necesitan pedir ayuda o cuando necesitan de los demás, por lo crean redes de apoyo sólidas.

En cuanto a las conclusiones del tercer objetivo específico, el cual busco identificar los factores protectores externos e internos relacionados con la resiliencia en los jóvenes colombianos, se puede decir que se encontraron que en cuanto a la resiliencia existen factores internos y externos. Inicialmente, los factores internos son aquellos relacionados con la misma persona, dentro de los cuales se encuentran la autoestima, el autoconocimiento y la autoeficacia, estos tres factores juntos desarrollan habilidades de cognición, sociales y de comportamiento que permiten a la persona ser resiliente.

De la misma forma, dentro de estos factores internos se encuentran las aspiraciones para el futuro, relacionándose el éxito, empleo, universidad y dinero, las cuales ellos perciben que son necesarias para tener un futuro prometedor y necesarias para que haya un cambio en la vida del joven resiliente.

El desarrollo habilidades emocionales es otro factor interno de la resiliencia, pues permite mejorar su calidad de vida, lo que significa que los factores que acompañaron este proceso resiliente, de la misma manera factores como la *aceptación positiva del cambio, competencia personal, control y espiritualidad*, están relacionados con los procesos resilientes. Así mismo, factores como la independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia se relacionan con personas de resiliencia alta.

En lo que corresponde a los factores externos, se concluye que estos son los que se relaciona con el entorno de las personas, en este caso lograron identificarse en

primer lugar la exposición y apoyo social, siendo estos los recursos disponibles y útiles por los adolescentes, que sirven para enfrentar situaciones estresantes y obviamente para desarrollar la resiliencia tales como la identidad y las prácticas culturales, las cuales contienen gran importancia en el sentido de identidad que nace del contexto sociocultural de esta población adolescente, sirviendo como herramienta para combatir la adversidad; donde los diversos escenarios de estudio muestran la diversidad de culturas que proporcionan motivaciones y ayuda en el proceso de resiliencia.

Al igual que lo anterior, la espiritualidad brinda como factor protector externo al descubrimiento del sentido de vida, sentido de tranquilidad, afrontamiento a dificultades, etc. en definitiva, la relación de estos factores no solo ayudase a las personas a ser más resilientes, sino a crecer como personas.

Otro de los factores que se identificaron fue el apoyo familiar, el cual se considera determinante para desarrollar la resiliencia, pues es dentro de este núcleo donde se adquieren habilidades de afrontamiento a las crisis, el manejo de tensiones familiares y la apropiación de la familia como un sistema estructuras propias y dinámicas de comportamiento. De esta manera, la resiliencia es impulsada por factores externos como el apoyo emocional, afectivo y las relaciones sociales que tienen los jóvenes, a lo cual los autores consideran un factor determinante para desarrollar una alta resiliencia.

Referencias bibliográficas

- Camacho, M. P., & Contreras, J. P. (s f) Caracterización del trastorno por estrés postraumático en población adulta víctimas del desplazamiento forzado, ubicados en Piedecuesta.
- Candanoza, A. E., & Rojo, M. (2021). Medición de la resiliencia en adultos víctimas del conflicto: Caso Carmen de Bolívar, Colombia Measurement of resilience in adult victims of the conflict: Case of Carmen de Bolívar, Colombia.
- Caro, D. N. (2019). Violencia sociopolítica contra líderes sociales y defensores de derechos humanos en el postconflicto: Dificultades y retos para la implementación de una paz estable y duradera en Colombia. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 30(1), 149-170.
- Castillo, V., & Gallego, L. A. (2019). Resiliencia y arte en un grupo de jóvenes de la comuna 21 de la ciudad de Cali.
- Cifuentes Zarta, N. M., Riveros Mahecha, S. L., & Tello Perdomo, E. (2018). *Desarrollando los factores resilientes en los estudiantes que han vivido hechos de violencia en el marco del conflicto armado en el Tolima* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Delgado, A. O. (1995). Estado actual de la teoría del apego. *Apuntes de Psicología*, (45), 21-40.

- Dueñez, M. A., & Ortega, A. E. (2020). Resiliencia Comunitaria en Jóvenes de las comunas en la ciudad de Valledupar.
- Durand, F. (2019). *La captura del Estado en América Latina: reflexiones teóricas*. Fondo Editorial de la PUCP.
- Fontalvo, M., & Ortega, E. (2021). La resiliencia social en el deporte social comunitario como herramienta de desarrollo humano en jóvenes en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Barranquilla.
- Galindo, A. (2018). Inteligencia emocional, familia y resiliencia: un estudio en adolescentes de la Región de Murcia. *Proyecto de investigación*.
- González, S. A. (2021). *Resiliencia en adolescentes*. Editorial Inclusión.
- Gutiérrez, E. M. R., & Villafuerte, J. I. U. (2019). Aproximación teórica a la resiliencia en las organizaciones financieras. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 25(2), 112-119.
- Hernández, Y. (2019). Resiliencia comunitaria frente al riesgo de desastre de origen natural en yautepec, morelos.
- Infante, Francisca. 2004. "La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente". En: A. Melillo y E. N. Suárez Ojeda (comps.) Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas, Buenos Aires, Paidós SAICF, pp. 31-53
- Loyola, P. (2020). *Las características y el nivel predominante de resiliencia en estudiantes de enseñanza media técnico profesional vespertina y sus efectos en*

- los procesos educativos: implementado en un establecimiento educacional de la comuna de La Cisterna* (Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello).
- Medina, M. R. L., & Botero, Y. A. (2018). Factores de resiliencia en un joven egresado de un medio institucionalizado del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. *Revista Criterio Libre jurídico*, 15(2), 195-208.
- Monterrosa, Á., Ulloque, L., Colón, C., & Polo, E. (2020). Resiliencia en gestantes adolescentes del Caribe colombiano: evaluación con la escala de Wagnild y Young. *Iatreia*, 33(3), 209-221.
- Ortiz, J. L. (2018). Desigualdades y políticas regionales en América Latina: una visión actual. *Investigaciones Regionales-Journal of Regional Research*, (41), 11-51.
- Ortunio, M. S., & Guevara, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y salud*, 14(2), 96-105.
- Parra, M. B. (2007). *Pilares de la resiliencia* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- Pinzón, K. A., & Segura, L. M. (2017). Implementación de una estrategia pedagógica que permita la inclusión escolar por medio de la práctica de la atención plena y la resiliencia en estudiantes del grado 502 en el Colegio Universidad Libre.
- Plazas, Á. M. B., Ospina, K. T. R., & Rojas, L. P. R. (2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127.
- Ponte, A. J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Raffo, G., & Rammsy, C. (2000). La resiliencia. *Revista latinoamericana de psicología*.

- Saavedra, E., & Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes: un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14(14), 32-40.
- Salamanca, G. I., Velandia, M. E., & Fernández, J. M. (2020). Aporte de los procesos de memoria histórica a la resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado en Medellín del Ariari, El Castillo Meta.
- Sánchez, J. G. (2019). Factores asociados a la resiliencia en adolescentes de secundaria.
- Santiago, M. C., Gallardo, H. D. J., & Vergel, M. (2020). Resiliencia en estudiantes exitosos en matemáticas. *Praxis & Saber*, 11(26).
- Sibalde, I. C., Sibalde, M. D. A., da Silva, A. D., Scorsolini, F., Brandão, W., & 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.
- Soria, J. (2022). Inteligencia emocional y felicidad en el trabajo: el papel mediador de la resiliencia.
- Suárez Ojeda EN (2004). Perfiles de resiliencia, Munist M, Kotliarenco MA, eds. Resiliencia: tendencias y perspectivas. Buenos Aires: Ediciones de la UNLA.
- Vásquez, P., & Luna, V. (2019). Factores sociales, demográficos y familiares asociadas a la resiliencia en jóvenes universitarios de psicología de primer semestre de una institución pública y una privada ubicadas en el Valle Aburrá.

Vinaccia, S., Quiceno, J. M., & San Pedro, E. M. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista colombiana de psicología*, 16, 139-146.

Zavala, G. P. G., & Briceño, M. L. D. C. (2019). Influencia de la estructura y la funcionabilidad familiar en la resiliencia de adolescentes en situación de pobreza. *Perspectiva de Familia*, 4, 27-45.