



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA

**“RESILIENCIA Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR, DE TOLUCA,
ESTADO DE MÉXICO”**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

LEONOR DEGOLLADO LÓPEZ

NÚMERO DE CUENTA: 1113562

ASESOR:

DRA. EN INVEST. PSIC. NORMA IVONNE GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ

FUENTES

TOLUCA, MÉXICO, OCTUBRE DE 2019.

ÍNDICE

RESUMEN	9
PRESENTACIÓN	11
INTRODUCCIÓN	13
MARCO TEÓRICO	16
CAPÍTULO 1.- RESILIENCIA	16
1.1.- Antecedentes históricos.....	16
1.2.- Definición de resiliencia	17
1.3.- Factores de riesgo y protección	18
1.3.1.- Factores de riesgo	19
1.3.2.- Factores de protección... ..	22
1.4.- Características de las personas resiliente.....	26
CAPÍTULO 2.- AUTOESTIMA	30
2.1.- Definición de autoestima.....	30
2.2.- ¿Cómo se construye la autoestima?.....	31
2.2.1.- Formación de una autoestima alta.....	31
2.3.- Tipos de autoestima	32
2.3.1.- Autoestima baja	32
2.3.2.- Autoestima alta	33
2.3.3.- Autoestima Inflada	35
2.4.- Características de las personas con baja autoestima	35
2.5.- Características de las personas con alta autoestima	36
CAPÍTULO 3.- ADOLESCENCIA	39
3.1.- Definición de adolescencia	39
3.1.1.- Fases de la adolescencia.....	40
3.2.- Cambios físicos en la adolescencia	42

3.2.1.- Cambios físicos en las mujeres.....	42
3.2.2.- Cambios físicos en los hombres.....	44
3.3.- Cambios cognitivos en la adolescencia.....	45
3.3.1.- Características del pensamiento formal.....	47
3.3.2.- Educación en la adolescencia.....	49
3.4.- Cambios emocionales en la adolescencia.....	49
3.4.1.- Miedo	50
3.4.2.- Preocupación	50
3.4.3.- Ansiedad	51
3.4.4.- Ira	51
3.4.5.- Disgusto	52
3.4.6.- Frustración	52
3.4.7.- Celos	53
3.4.8.- Envidia	53
3.4.9.- Pesar	54
3.4.10.- Afecto	54
3.4.11.- Felicidad	55
3.5.- Cambios sociales en la adolescencia	55
3.5.1.- Amistades	57
3.5.2.- Actitudes y conductas sociales	59
3.5.3.- Relaciones con los padres y la familia	60
3.6.- Resiliencia y autoestima en los adolescentes	62
CAPITULO 4.- MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	66
4.1.- Planteamiento del problema.....	66
4.2.- Preguntas específicas de investigación	67
4.3.- Objetivo general	68
4.3.1.- Objetivos específicos	68
4.4.- Tipo de estudio o investigación.....	68
4.4.1.- Tipo de estudio	69
4.5.- Variables	69

4.6.- Participantes (Estudiantes de educación media superior).....	70
4.7.- Instrumento	74
4.8.- Hipótesis	75
4.9.- Diseño de la investigación	76
4.10.- Captura de información	77
4.11.- Procesamiento de información	77
4.12.- Algoritmo del ensayo de hipótesis	78
RESULTADOS	79
DISCUSIÓN.....	85
CONCLUSIONES.....	88
SUGERENCIAS	90
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	91

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue relacionar el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, de educación media superior de Toluca, Estado de México.

También se indagó el nivel de resiliencia y autoestima que tienen los alumnos de nivel medio superior y se realizó una comparación para identificar si hay diferencias entre hombres y mujeres respecto al nivel de resiliencia y de autoestima.

La resiliencia es la capacidad para adaptarse y ajustarse a través de la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos), que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (González Arratia, 2016).

Silva y Mejía (2015), definen la autoestima como la apreciación que cada persona hace de sí misma mediante un proceso valorativo-acumulativo, basado en la experiencia del día a día y enfocado a un yo holístico actual, pero, influenciado por el conjunto de estados anímicos persistentes a lo largo de períodos de tiempo relativamente continuos y duraderos.

La adolescencia es el periodo de tiempo que transcurre entre el comienzo de la pubertad y el final del crecimiento. Mientras la pubertad es un periodo de cambios biológicos, la adolescencia se trata de una construcción social de los países desarrollados. Los cambios ocurren en un corto periodo y afectan a los aspectos bio-psico-sociales. (Iglesias, 2013).

Los participantes fueron estudiantes del nivel medio superior, de una preparatoria pública de la Ciudad de Toluca, se trabajó con 200 alumnos, 101 hombres y 99 mujeres, sus edades oscilaron entre los 15 y 18 años, 105 alumnos fueron del turno matutino y 95 alumnos del turno vespertino.

Se trabajó con alumnos de segundo, cuarto y sexto semestre, donde se aplicaron dos cuestionarios el primero fue el Cuestionario de resiliencia de González Arratia – 2011 y el segundo fue el Cuestionario de autoestima (IGA-2000).

Posteriormente se capturaron los datos obtenidos, se procesaron estadísticamente y se obtuvieron los siguientes resultados, el nivel de resiliencia que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, de educación media superior, es un nivel alto, en cuanto al nivel de autoestima este oscila entre un nivel alto o un nivel muy alto.

Se encontró que no hay diferencia en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres, respecto a la autoestima se identificó que si hay diferencia en el nivel de autoestima entre hombres y mujeres, siendo los hombres quienes tienen un mayor nivel de autoestima. En la investigación se encontró que si existe relación entre el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima, es decir, a mayor nivel de autoestima en los adolescentes, mayor será el nivel de resiliencia que presenten los adolescentes.

Palabras claves: Resiliencia, autoestima, adolescentes.

PRESENTACIÓN

El objetivo general de esta investigación fue relacionar el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, de educación media superior de Toluca, Estado de México.

De este objetivo se desprendieron los siguientes objetivos específicos, conocer el nivel de resiliencia y autoestima que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, de educación media superior de Toluca, Estado de México y comparar el nivel de resiliencia y autoestima entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, de educación media superior de Toluca, Estado de México.

Para responder esta serie de objetivos se realizó una investigación de corte cuantitativo. Se construyó un marco teórico, el cual consta de 3 capítulos, en el primero de ellos se aborda el tema de resiliencia, se incluyeron los antecedentes sobre el tema, la definición de resiliencia, los factores de protección y los factores de riesgo, así como las características que tienen las personas resilientes.

En el segundo capítulo se tocó el tema de autoestima, se incluyó la definición de la misma, los tipos de autoestima que existe (alta, baja e inflada) y las características de las personas que tiene un nivel de autoestima bajo y un nivel de autoestima alto.

En el último capítulo se contempló la definición de adolescencia así como los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que ocurren en esta etapa de la vida del ser humano.

Se elaboró el método de investigación el cual consta de los siguientes apartados: Planteamiento del problema, preguntas de investigación, objetivos, tipo de investigación, variables que se eligieron con su definición conceptual y operacional, descripción de los participantes, instrumentos que se aplicaron, hipótesis, diseño de la investigación, captura de información, procesamiento de información y el algoritmo de hipótesis.

Una vez capturados y procesados los datos obtenidos mediante la aplicación de los cuestionarios, se elaboró el apartado de resultados.

Este apartado se elaboró a partir de tablas, consta de 6 tablas en total, en las tablas 1 y 2 se colocaron los niveles de resiliencia y autoestima, así como la frecuencia que se obtuvo en cada uno de ellos.

En la tabla 3 y 4 se colocaron los totales obtenidos en resiliencia y autoestima, así como los totales obtenidos en cada uno de los factores de resiliencia y autoestima por hombres y mujeres, la media y desviación estándar obtenida por hombres y mujeres, la puntuación t obtenida y la significancia.

En la tabla 5 se muestra la correlación y significancia obtenida entre resiliencia y autoestima.

En la tabla 6 se colocaron las correlaciones y las significancias obtenidas entre los factores de resiliencia y los factores de autoestima.

La discusión consistió en plasmar en manera escrita los resultados obtenidos en la investigación y ver si tenían alguna similitud con lo que indicaba la teoría.

En las conclusiones se plasmó únicamente lo encontrado en la investigación.

Respecto a sugerencias, son puntos que otros investigadores pueden tomar en cuenta si desean realizar una investigación.

El último apartado es el de referencias en el se muestran todas fuentes que se consultaron para construir la investigación.

INTRODUCCIÓN

Durante muchas décadas la psicología se centró en investigar los estados negativos que aquejan al ser humano, como depresión, ansiedad y trastornos de personalidad, se dejó de lado aquellos aspectos que permitían al ser humano salir adelante y superar las adversidades, muchas personas a pesar de estar en un ambiente desfavorable lograron sobresalir y mejorar su vida.

Es por eso que hace unas décadas surge la psicología positiva. Esta fue definida por Seligman (1999) como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman, 1999; citado en Contreras y Esguerra 2006).

Lo que busca la psicología positiva es que las personas tengan presente cuales son los recursos con los que cuentan, para que estos sean los cimientos para poder desarrollar otras capacidades y/o fortalezas.

La psicología positiva siendo una corriente que se enfoca en los aspectos que posibilitan un desarrollo sano y positivo, de manera que, promueven y valoran las potencialidades, capacidades, talentos y recursos de las personas, que favorecen su crecimiento, obteniendo una mejor calidad de vida (Seligman, 2000; citado en Hervás, 2009).

Uno de los temas que aborda la psicología positiva es la resiliencia, un término que empezó a construirse en la ciencia de la física, debido a que los materiales que se usaban durante los experimentos no cambiaban, sufrían resistencia al cambio, posteriormente este término fue empleado en la ciencias sociales, específicamente en psicología.

La resiliencia es la capacidad para adaptarse y ajustarse a través de la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y

cultural (externos), que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (González Arratia, 2016).

La resiliencia puede definirse como: La capacidad para afrontar situaciones adversas o potencialmente traumáticas y afrontarlas como retos o desafíos más que como amenazas, esta facilita el afrontamiento eficaz de dichas situaciones y reduce considerablemente el impacto psicológico del mismo (Bonanno, 2005; citado en Hervás, 2009).

Los dos conceptos de resiliencia que se proponen son muy similares sin embargo el concepto de resiliencia que propone González Arratia (2016), contempla dos aspectos fundamentales, los aspectos propios de los individuos como rasgos de personalidad, forma de pensar y actuar, por otra parte los aspectos que llegan aportar las personas y los entornos en donde se desarrollan los individuos, llegan a aportar apoyo, confianza, seguridad o recursos materiales.

Para Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante, y Grotberg (1998), una persona resiliente es aquella que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

Un sector que necesita ser atendido es el de los adolescentes, ya que es una etapa crucial en el desarrollo de cualquier individuo y que mejor que desarrollen capacidades que favorezcan los procesos adaptativos en esta etapa de la vida, y será el punto de partida para integrarse al mundo adulto.

Otro tema que se retoma dentro de la psicología positiva es el de la autoestima, debido a que los seres humanos van elaborando un concepto sobre si mismos sea positivo o negativo y en la adolescencia ese concepto se ve influido por la opiniones que otros emiten, por eso este concepto está en constante modificación y es fundamental que se construya en conjunto con otras capacidades.

González Arratia (2011), define la autoestima como una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna y externa del yo. Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan.

Los adolescentes con una opinión positiva de sí mismos serán capaces de establecerse metas claras y llegar a cumplirlas, las problemáticas que experimenten pueden llevarlos a desarrollar capacidades como autonomía, independencia, expresión de sus emociones. La resiliencia y la autoestima son aspectos que pueden estar presentes en las personas y se van desarrollando a lo largo de la vida, se han estudiado por separado en distintas poblaciones, con diferentes características, por eso en la presente investigación se busca estudiarlas en conjunto.

En la actualidad la resiliencia y la autoestima son temas que se deben investigar principalmente en la adolescencia puesto que, es una etapa donde los jóvenes enfrentan cambios a nivel, físico, emocional e intelectual, y en algunos casos pasan por distintas circunstancias adversas como:

La pérdida de alguno de los padres, ó de algún familiar, la separación o divorcio de sus padres, rompimiento de una relación amorosa, problemas escolares. Teniendo un impacto en su comportamiento, personalidad y en su toma de decisiones.

Dada la relevancia que tiene la resiliencia y la autoestima principalmente en la etapa adolescente y que en México hay pocas investigaciones referentes al tema, el objetivo de la presente investigación es relacionar el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, de educación media superior de Toluca, Estado de México.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1.- RESILIENCIA

En el presente capítulo se abordara como ha ido evolucionando el concepto de resiliencia a través de los años, cuales son los dos factores que intervienen para que la resiliencia se desarrolle en una persona, así como las características que tienen las personas resilientes.

1.1.- Antecedentes históricos

De acuerdo con Barcelata (2015) y González Arratia (2016) la resiliencia, es un término que empezó a construirse en las ciencias de la física y de la ingeniería, debido a que los científicos se percataron que algunos materiales podrían resistir los cambios a los que eran expuestos, o que sufrían muy pocos cambios y a partir de ahí se fue llevando esta analogía hasta trasladarla al ser humano, ya que de igual manera están expuestos a situaciones inesperadas posteriormente este término fue empleado en las ciencias sociales.

Las ciencias sociales se han interesado por el estudio de la resiliencia y la ubican en aquellos individuos que a pesar de haber vivido y/o viven situaciones adversas se desarrollan sanos, son socialmente productivos, logran tener una vida con logros y alcanzan una estabilidad emocional, ya que estos cuentan con recursos físicos y psicológicos para sobre llevar las dificultades que se presentan en su vida.

Una de las ciencias sociales que se ha interesado por el estudio de la resiliencia es la psicología y se define como la capacidad para adaptarse y ajustarse a través de la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos), que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (González Arratia, 2016).

1.2.- Definición de resiliencia

Barcelata (2015), define a la resiliencia como la capacidad que tienen las personas para presentar patrones de conducta adaptativa a pesar de la adversidad o situaciones de gran presión y estrés.

González Arratia (2016), plantea que la resiliencia es la capacidad de adaptarse y ajustarse a través de la combinación y/o interacción entre atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos), que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva.

La resiliencia no solo se refiere exclusivamente a la capacidad de resistencia que el individuo tiene, sino también a la potencialidad de construcción positiva, de responder adaptativamente y crecer a pasar de las circunstancias difíciles (González Arratia, 2016). Para Grotberg (1995), la resiliencia es una capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995; citado en Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos de la persona y su ambiente familiar, social y cultural (Rutter, 1992; citado en Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998).

Como lo refiere Silvia (1999), la resiliencia es la capacidad humana para sobreponerse a las adversidades y construir sobre ellas adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.

Se puede concluir que la resiliencia es la capacidad que desarrolla el ser humano para poder sobreponerse a situaciones adversas, permite dar solución o buscar alternativas

de solución para la situación y si no es así le permite al ser humano adaptarse a las circunstancias que se originaron a raíz de la situación.

En la resiliencia interviene dos aspectos fundamentales, el primero de ellos son los aspectos propios de los individuos como rasgos de personalidad, forma de pensar y actuar, por otra parte los aspectos que llegan a aportar las personas y los entornos en donde se desarrollan los individuos, llegan a aportar apoyo, confianza, seguridad o recursos materiales.

Por ello la definición que propone González Arratia (2016), se tomara como base para la investigación, ya que en esta se toman en cuenta los factores internos y externos para el desarrollo de la resiliencia.

1.3.- Factores de riesgo y protección

La resiliencia está condicionada tanto por factores individuales como ambientales, emergiendo de una gran cantidad de influencias ecológicas, estos factores reaccionan para dar una respuesta cuando se presenta una amenaza en el medio (González Arratia, 2016).

Para que se pueda dar la resiliencia deben estar presentes tanto factores de riesgo como de protección que ayuden a conseguir un resultado positivo, que reduzcan o eviten un resultado negativo.

Las personas están expuestas a vivencias negativas y a su vez a recursos que les pueden permitir hacer frente a ellas, estos recursos pueden provenir de las personas o del medio donde se desarrolla, por eso es indispensable la comprensión de los factores de riesgo y de protección en los que se llega a interactuar.

Para el desarrollo de resiliencia deben interactuar tantos los factores de riesgo y de protección y estos pueden ser de aspectos proximales o distales, como lo define

Barcelata (2015), los aspectos proximales son aquellos que tiene un efecto directo en las personas, como lo pueden ser el ambiente familiar o escolar donde se desarrolla el sujeto. Los aspectos distales, son aquellos que no tiene un efecto indirecto en las personas, ya que tiene una influencia indirecta a través de variables mediadoras en un momento y contexto determinado, estas variables involucran aspectos culturales, sociales, políticos y económicos en los que se desenvuelven las personas.

Las personas son seres biopsicosociales, cada factor contribuye a la formación de la personalidad de cada individuo, le proporcionará elementos para relacionarse, comunicarse con otras personas, resolver problemas, tomar decisiones y enfrentarse a situaciones tanto buenas como malas a lo largo de su vida.

Estos factores pueden tener un impacto negativo o positivo en los individuos, de acuerdo a ello será la forma en que se relacionarán en sus distintos ámbitos.

1.3.1.- Factores de riesgo

Los factores de riesgo son estresores o condiciones ambientales que incrementan la probabilidad de que un adolescente experimente un desajuste (Braverman, 2001; citado en Becoña, 2006).

Son características de las personas que pueden dañar o impedir el desarrollo de otras personas (Hein, 2004; citado en González Arratia, 2016).

Dekovic (2005) define a los factores de riesgo como aquellos conjuntos de variables personales y/o del medio ambiente que preceden a un comportamiento desadaptado o a resultados negativos en el desarrollo (Dekovic, 2005; citado en Barcelata, 2015).

A continuación se presentan dos clasificaciones de los factores de riesgo.

1.- Aguirre (2004), divide los factores de riesgo en tres categorías:

- **Individuales:** Entre ellos puede estar presentes problemas físicos, problemas en el desarrollo, problemas neurológicos o presencia de discapacidades y dificultades emocionales como pueden ser baja autoestima, mal manejo de las emociones y/o situaciones personales.

- **Familiares y sociales:** Experiencias difíciles o negativas vividas en el núcleo familiar y en otros espacios donde estén inmersos las personas como la escuela o el trabajo.

- **Del medio:** Aquellos recursos inexistentes en las comunidades y situaciones de riesgo que en estas se pueden propiciar (Aguirre, 2004; citado en González Arratia, 2016).

Estos factores van a estar presentes en las etapas de transición del individuo, ya que estas van acompañadas de cambios comportamentales, cognitivos, y con el proceso de toma de decisiones y la adolescencia es un claro ejemplo. Los jóvenes están en el proceso de formar su identidad y sus propias opiniones respecto a algunos temas, por eso lo que se busca en esta etapa es la minimización de los factores de riesgo para que exista un adecuado desarrollo.

2.- Por otro lado Cohen (2012), propone otra clasificación, esta va de acuerdo al nivel de mayor impacto y son tres tipos.

1er nivel Factores perinatales: Son aquellos que representan un riesgo durante el embarazo y la infancia.

2do nivel Factores microambientales: Estos impactan el desarrollo de los niños y de los adolescentes e inclusive de sus familias de forma proximal.

Algunos ejemplos podrían ser: tener un nivel económico bajo, la ausencia de algunos de los padres, separación de los padres, que en las familias haya un gran número de

hermanos, presencia de violencia intrafamiliar, que existan en la familia enfermedades crónicas-degenerativas y/o enfermedades mentales.

3er nivel Factores macroambientales: Estos influyen en un nivel social y en general afecta a la mayoría de la población. Ejemplos referentes a este tercer nivel vivir en vecindarios con alta densidad, exclusión o marginación social (Cohen, 2012; citado en Barcelata, 2015).

Los factores de riesgo van a ser una limitante para el desarrollo de la resiliencia, sobre todo si se presentan en mayor cantidad, es por eso que estos factores son los que se buscan eliminar o trabajar con ellos mediante diversos programas para que su impacto sea mucho menor.

Las dos clasificaciones que se proponen son muy similares, pero la clasificación de Aguirre (2004), es más clara y se puede tomar, para todas las etapas de la vida de una persona, mientras el primer nivel de la clasificación que propone Cohen (2012), solo abarca una etapa específica.

Aguirre (2004), desglosa de manera específica los factores de riesgo, y eso permite generar ejemplos de cada factor de riesgo. En los factores individuales pueden ser que las personas presenten alguna enfermedad, crónica degenerativa, en los niños algún problema del desarrollo, en los adolescentes problemas emocionales, baja autoestima, en los factores familiares, vivir violencia intrafamiliar, estar viviendo el proceso de divorcio de los padres, mala relación entre los miembros de la familia, en los factores sociales puede ser vivir en un lugar donde haya pandillas, donde esté operando el crimen organizado, donde no haya los suficientes servicios, como escuelas, centros recreativos, servicios de agua y electricidad.

1.3.2.- Factores de protección

Los factores de protección son aquellos que reducen el riesgo de la persona ante distintas conductas problema, y explican la superación de situaciones difíciles (Braverman, 2001; citado en Becoña, 2006).

Son las condiciones y los entornos que favorecen el desarrollo de los individuos y que busca reducir los efectos de las circunstancias desfavorables (Hein, 2004; citado en González Arratia, 2016).

Barcelata (2015), define los factores de protección como aquellos que logran atenuar las repercusiones del estrés en el individuo y salvaguardar su bienestar físico y psicológico. Los factores de protección están definidos a partir de atributos personales como la inteligencia, el afrontamiento y la flexibilidad y atributos medioambientales, como apoyo de los padre, de sus amigos o de superiores (Garmezy, 1991; citado en Barcelata, 2015). Los factores de protección se pueden dividir en internos y externos de acuerdo a (Gore y Eckenrode, 2000; citado en Barcelata, 2015):

- a) **Factores internos:** Características que las personas poseen y que ante una situación conflictiva, hacen uso de ellas para analizar y tratar de solucionar la situación.

Los factores de protección internos incluyen dos componentes, el primero es un componente interno biológico que puede ser el temperamento y/o estado de salud y el segundo de ellos es un componente de interacción social como puede ser el autoconcepto o la autoestima (Barcelata. 2015).

A continuación se enlistan y se conceptualizan algunos de los **Factores de protección internos:**

- **Asertividad:** Habilidad para expresar y escuchar opiniones, alternativas de solución, para mediar una circunstancia.

• **Sociabilidad:** Capacidad de relacionarse con otras personas, y poder establecer vínculos con ellas.

• **Sentido de humor:** Capacidad para experimentar la risa, ante algo cómico.

• **Autonomía e independencia:** Capacidad del individuo para tomar sus propias decisiones y solucionar problemas.

• **Visión positiva ante el futuro:** Capacidad para formular propósitos y metas a cumplir en un determinado plazo sea a corto, mediano o largo.

• **Capacidad de aprendizaje:** Capacidad de evaluar las experiencias vividas y partir de ello se adquieren o modifican conductas e ideas.

• **Automotivación:** Capacidad de la persona para expresar a sí mismo, pensamientos, ideas, emociones, sentimientos con connotación positiva, para lograr las metas propuestas.

• **Competencia personal:** Habilidad de la persona para alcanzar nuevos éxitos en su vida.

• **Confianza en sí mismo:** Seguridad de la persona para realizar sus actividades y relacionarse en sus distintos entornos.

• **Creatividad:** Habilidad para elaborar nuevas ideas o procedimientos.

• **Moralidad:** Expresión de los valores personales, con los que se identifica la persona (Mancianux, 2003; citado en González Arratia, 2016).

b) Factores externos: Todas las formas y recursos, de apoyo que le brindan las personas e instituciones a las personas que están en una situación adversa.

Son los que están relacionados con los recursos del medio ambiente donde interactúan factores proximales y distales. Algunos factores proximales son la familia, la escuela y el nivel socioeconómico y los distales pueden ser situaciones sociales, culturales y económicas que esté viviendo una comunidad o incluso un país (Gore y Eckenrode, 2000; citado en Barcelata, 2015).

Los factores de protección externos, pueden venir por parte de la familia y de la escuela, en caso de que personas que se encuentren estudiando sobre todo en los adolescentes la escuela puede tener un aspecto proximal.

La familia como instancia socializadora primaria, es la que llega a proporcionar elementos adecuados para el desarrollo del individuo y ejemplos de esos elementos son:

- Buena relación entre la madre y padre de familia.
- Buena relación entre los padres e hijo(s).
- Una adecuada comunicación entre los miembros de la familia.
- Confianza en el núcleo familiar.
- Sentimiento de pertenencia y apoyo en la familia.

Por otro lado la escuela, los grupos de pares y la comunidad pueden contribuir con otros elementos como los que mencionan Munist, Santos, Kotliarenko, Suárez, Infante y Grotberg (1998), que a continuación se enlistan:

- Recibir apoyo de amigos, conocidos o docentes.
- Promueven vínculos estrechos.
- Valoran y alientan la educación.
- Emplean un estilo de interacción cálido y no crítico.
- Fijan y mantienen límites claros.
- Fomentan relaciones de apoyo con personas afines.
- Comparten responsabilidades.
- Brindan ayuda y recursos materiales.

- Expresan expectativas de éxito elevadas.
- Establecen metas y logros.
- Fomentan valores pro-sociales.
- Fomentan el liderazgo.
- Aprecian los talentos de cada persona.

La escuela, las amistades que establecen las personas, proporcionan una socialización secundaria, ya que se da una interacción con más personas y se van interiorizando las figuras de autoridad, ya que ahora no nada más son los padres, y por ello esta socialización es fundamental en los adolescentes.

La perspectiva de la resiliencia sería que está inmersa en un macro – factor combinado por factores de riesgo y de protección que explicaría el resultado adaptativo del individuo ante la vida y circunstancias adversas (Braverman, 2001; citado en Becoña 2006).

Los adolescentes que desarrollan resiliencia en sus vidas es debido a los siguientes factores internos de protección:

- Ausencia de algún déficit orgánico.
- Temperamento fácil.
- Menor edad al momento de sufrir un trauma.
- Ausencia de separaciones o pérdidas tempranas. (Fonagy, 1994; citado en Kotliarenko, 1997).

Se contempla que las características del medio donde se desarrolla los adolescentes influye en el desarrollo de la resiliencia y algunos factores de protección externos son:

- Que se desarrollan en un nivel Socio-económico, que les permite tener acceso a las necesidades básicas para su desarrollo.
- Padres competentes y que asumen sus roles.
- Relación cálida con al menos un cuidador primario.

- Posibilidad de contar en la adultez con apoyo social del cónyuge, familia u otras figuras.
- Mejor red formal de apoyo a través de una mejor experiencia educacional y de participar en actividades de instituciones religiosas y de fe (Kotliarenco et al., 1997).

Sin duda las personas pueden obtener beneficios positivos y negativos de las personas con las que se relacionan sean familia, amigos, conocidos o maestros, los entornos donde están inmersos como la escuela, clubs o el trabajo, sin duda los positivos ayudan a la persona para que se desempeñe adecuadamente y los negativos detienen ese progreso.

Para que se logre desarrollar la resiliencia es indispensable que interactúe estos factores en las personas, ya que estos hacen que la persona en las situaciones de conflicto cree un balance entre lo que puede utilizar para solucionar el conflicto y que no debe de usar. Le permite ser más reflexible y crítico en cuanto a la toma de decisiones.

1.4.- Características de las personas resilientes

Barcelata (2015), explica que una persona resiliente puede encontrarse vulnerable, pero es capaz de aplicar sus experiencias vividas en el pasado y utilizarlas de manera positiva en el futuro.

Una persona es resiliente si es capaz de adaptarse de manera positiva en su entorno aún a pesar de la adversidad. Sabrá que hay presente un problema, evaluará las alternativas que tienen para hacer frente al problema y si está a su alcance dará un solución y si no es así se adaptará a las circunstancias.

En las dos alternativas la persona hace uso de sus recursos emocionales cognitivos y socio – culturales.

Para que un individuo sea resiliente, tiene hacer una evaluación de lo vivió en su pasado, ya que situaciones experimentadas en la niñez o en la juventud como pueden ser la crianza por padres autoritarios, el abandono, vivir algún tipo de violencia o alguna discapacidad física pueden ayudar o no a que el individuo sea resiliente.

Las situaciones adversas conllevan un aprendizaje para las personas, ya que después de asimilar y enfrentar la situación ya no volverán a ser la mismas ya que verán la situación como una oportunidad para avanzar y encontrar un equilibrio a nivel físico, emocional e intelectual o verán la situación como un impedimento para alcanzar sus metas, o como la causante de sus problemas, debido a que no reflexionan la situación para resignificarla.

Las personas resilientes desarrollan las siguientes características psicológicas como:

- Tienen mayor coeficiente intelectual y habilidades de resolución de problemas.
- Mejores estilos de enfrentamiento.
- Motivación al logro auto-gestionada.
- Autonomía y locus de control interno.
- Empatía, conocimiento y manejo adecuado de relaciones interpersonales.
- Voluntad y capacidad de planificación.
- Sentido del humor positivo (Fonagy, 1994; citado en Kotliarenco, 1997).

Muñoz, (2012) enlista las características que desarrollan las personas resilientes:

- Tiene una alta autoestima.
- Conocen y pueden enunciar sus fortalezas y debilidades.
- Tienen buenas relaciones afectivo / emocionales.

- Saben pedir ayuda.
- Reflexionan antes de actuar.
- Tienen un compromiso firme con sus intereses.
- Sienten que están al mando de su vida.
- Perciben los cambios de la vida como retos y lecciones.
- Participan en actividades que promueven la creatividad y la individualidad.
- Tienen amplios factores de protección.
- Desarrollan empatía con las demás personas.

Sin duda las personas tienen dos opciones, dejarse vencer ante los problemas del día a día o hacerles frente con todos los elementos que posee la persona y ver las alternativas que puedan llegar a solucionar el problema.

Para que una persona sea resiliente van a tener que interactuar los factores de protección internos y externos, ya que el medio donde se desarrollan las personas y las propias características de la persona, dotaran de elementos para que enfrenten las adversidades y estas le permitan tener un crecimiento personal.

A partir de la información recabada para la construcción de este capítulo, se llegan a las siguientes conclusiones:

- La resiliencia es la capacidad que desarrollan las personas para poder sobreponerse a las adversidades de la vida.
- En la resiliencia están presentes los factores de riesgo y protección.
- Los factores de riesgo son situaciones que provocan que las personas estén en un estado de estrés y preocupación. Las características negativas de una persona también son factores de riesgo.
- Los factores de riesgo se dividen en individuales, familiares o sociales y del medio.
- Otra clasificación de los factores de riesgo es perinatales, micro ambientales y macro ambientales.

- Los factores de protección son los que ayudan a las personas a poder afrontar los problemas. Los recursos de los que las personas se apoyan.
- Los factores de protección se dividen en dos, internos y externos, los factores de protección internos, son características propias de la persona y los factores de protección externos son los aspectos que el medio ambiente le proporciona a las personas.
- Las personas que son resilientes desarrollan las siguientes características: tienen una alta autoestima, conocen y pueden enunciar sus fortalezas y debilidades, tienen buenas relaciones afectivo / emocionales, saben pedir ayuda y reflexionan antes de actuar.

Se pretende que los adolescentes sean resilientes debido a todas las circunstancias adversas que pueden llegar a atravesar, aunado a que la adolescencia está llena de cambios en distintos ámbitos y si desde esta edad se les brindan los elementos necesarios para sobreponerse de la circunstancias adversas, ellos serán resilientes, y si aparte de ser resilientes ellos tiene una buena autoestima, ellos podrán pasar por diversos problemas, pero sabrán por el concepto que ellos mismos tienen de sí mismos, que tienen las capacidades para hacer frente y sobreponerse de todos los aspectos malos. Por ello en el siguiente capítulo se abordara el tema de autoestima.

CAPÍTULO 2.- AUTOESTIMA

En el presente capítulo se abordará como ha ido evolucionando el concepto de autoestima a través de los años, como es que se construye la autoestima, los tipos de autoestima que existen, y las características de las personas que presentan alta autoestima, así como las características de las que presentan baja autoestima.

2.1.- Definición de autoestima

La autoestima es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre sobre sí mismo, expresa una actitud de aprobación e indica el grado en el que el individuo se cree capaz, importante, exitoso o valioso, o por otro lado indica el grado en el que el individuo se ve incapaz, sin valor, no exitoso, ni valioso (Coopersmith, 1967; citado en González Arratia, 2011).

González Arratia (2011), define la autoestima como una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna y externa del yo. Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan.

La autoestima es la capacidad o actitud interna con que un individuo se relaciona consigo mismo y lo que hace que se perciba dentro del mundo, de una forma positiva, o bien con una orientación negativa (Montoya y Sol, 2001; citado en Silva y Mejía, 2015).

La autoestima contiene una parte de la imagen que la personas tiene de sí misma y de las relaciones factuales con su ambiente, y por otra parte la jerarquía de valores y objetivos, metas que tienen las personas (Roman, 1983; citado en González Arratia, 2011).

Silva y Mejía (2015), definen la autoestima como la apreciación que cada persona hace de sí misma mediante un proceso valorativo-acumulativo, basado en la experiencia del día a día y enfocado a un yo holístico actual, pero, influenciado por el conjunto de estados anímicos persistentes a lo largo de períodos de tiempo relativamente continuos y duraderos.

La imagen de nosotros mismos se adquiere a través de lo que otras personas dicen sobre nosotros y por eso el origen de la autoestima se da por medio de la interacción social (Oñate, 1989; citado en González Arriata, 2011).

Se puede concluir que la autoestima es un conjunto de pensamientos, evaluaciones y juicios que cada persona realiza sobre sí misma, estos se va construyendo desde una edad temprana y están determinados socialmente por las opiniones que las personas van externando respecto a dicha persona, estas se van introyectando en su mente para formar su propia perspectiva sobre sí mismo.

2.2.- ¿Cómo se construye la autoestima?

2.2.1.- Formación de una autoestima alta

Mussen, Conger y Kagan (1982), explican que hay cuatro factores relevantes para el desarrollo de la autoestima:

1. La cantidad de respeto, aceptación e interés que un individuo recibe de las personas que son importantes para él.
2. Que la personas tenga una historia de triunfos y estatus en su vida.
3. La persona obtendrá autoestima solo de las áreas que le sean significativas.
4. La persona cuenta con control y defensas, que son capacidades que le permiten prevenir un evento con consecuencias e implicaciones negativas, con la finalidad de se disminuya su valor.

Otro elemento que contribuye a la formación de la autoestima es el sentido de pertenencia, las personas necesitan experimentar que son parte de una familia, de una comunidad, en la cual los quieren y los respetan, a su vez necesitan ser reconocidos por sus cualidades, capacidades, habilidades, destrezas y dones (Campos y Muños, 1992; citado en EcuRed, 2018).

Todos los ámbitos donde se desarrolle la persona, le pueden brindar los elementos para la formación de su autoestima, sea la escuela, la familia o el trabajo.

2.3.- Tipos de autoestima

2.3.1.- Autoestima baja

La autoestima baja sugiere autorechazo, autodesprecio y autoevaluación negativa.

La autoestima baja hace que las personas se sientan asiladas, indignas de amor, incapaces de expresarse o defenderse y no saben cómo enfrentar sus deficiencias.

La autoestima baja es aquella que está presente en la mayoría de los diagnósticos psiquiátricos, y en las relaciones disfunciones que las personas establecen en su entorno (Asociación Americana de psiquiatría, 1987; citado en González Arriata 2011).

Entre los factores que producen una baja autoestima se describen los siguientes:

- Dar un amor condicionado a las personas.
- La repetición constante del no y no dar una adecuada explicación.
- La inconsistencia en las reglas de conducta.
- Regaño con alto grado de enojo, malas palabras, cólera.
- Indiferencia de los padres, hacia el cuidado de sus hijos.
- Reglas familiares rígidas.
- Pérdidas importantes durante infancia.

- Que las personas sufran de abuso físico o sexual.
- Padres sobreprotectores y consentidores.
- Comunicación de doble vínculo: es el mensaje con doble fondo, una persona dice una cosa y actúa de otra forma diferente a la que dijo.
- Situaciones de estrés agudo o estrés postraumático pueden generar elementos estresantes que pueden ser causa de una baja autoestima (Campos y Muños, 1992; citado en EcuRed, 2018).

La autoestima baja en los adolescentes indica, que tienen una valoración negativa de sí mismos, implica que no se sienten capaces de lograr sus objetivos, que tienen miedo a relacionarse con nuevas personas y por ello pueden dejarse influenciar por las personas con las que se relacionan y tal vez tienen problemas en los distintos ámbitos en los que se desarrollan.

Este tipo de autoestima no beneficia a los adolescentes porque no permite que sean ellos mismos en los distintos ámbitos donde se desarrollan, a que no tengan un buen rendimiento escolar y a que no lleven una adecuada toma de decisiones, y esto puede desencadenar problemas a mediano y largo plazo en la vida de los adolescentes.

2.3.2.- Autoestima alta

Autoestima alta está presente en el individuo cuando este tiene una opinión positiva sobre sí mismo, de manera interna y externa, confía en sus capacidades y aunque pase por situaciones adversas, no olvida la opinión que tiene sobre sí.

La asociación Americana de psiquiatría (1987) define la autoestima alta como aquella que es fundamental para para una percepción vital y una competencia emocional, que se refleja en la calidad de las relaciones que las personas establecen (Asociación Americana de psiquiatría, 1987; citado en González Arratia, 2011).

La autoestima alta, hace que la persona se sienta digna de estima que los demás le dan, se respeta a sí misma, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, a la responsabilidad y a la comprensión, siente que es importante, confía en sus competencias y su toma de decisiones (González Arratia, 2011).

Entre los factores que producen una alta autoestima se describen los siguientes:

- Se tratan con amor a la personas.
- Se les da seguridad.
- Se les aplican normas conductuales firmes, no violentas.
- Se les enseña a respetar a las personas.
- Se les enseña que puede lograr metas.
- Se les llama la atención con amor.
- Se cuida su salud.
- Se les ayuda a ser independiente.
- Hay cuidado y atención hacia la personas.
- Existe una comunicación clara con las personas que se relaciona (Mussen, Conger y Kagan, 1982).

Los adolescentes que presentan este nivel de autoestima tiene un concepto positivo de sí mismos, al construirlo han tomado en cuenta sus virtudes y sus defectos, pero saben que eso no disminuye su valor como personas, tienen claro lo que quieren lograr en su vida, saben establecer buenas relaciones interpersonales y tienen confianza en sí mismos.

Este tipo de autoestima beneficia mucho a los adolescentes porque contribuye a que sean ellos mismos en los distintos ámbitos donde se desarrollan, a que tengan un buen rendimiento escolar y llevar una adecuada toma de decisiones.

2.3.3.- Autoestima Inflada

La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

Entre los factores que producen una autoestima inflada se describen los siguientes:

- La persona es tratada con un amor enfermizo.
- No le agrada seguir las reglas.
- El individuo piensa que su opinión es mejor que la de los demás.
- Que logrará todo lo que se proponga.
- Que puede conseguir lo quiera aunque para ello, tiene que utilizar a otros.
- Se le tiene que complacer en todo a la persona.
- Se le enseña que debe de ser el mejor en todo.
- Se le inculca que es más que las demás personas.
- Tiende a ser autosuficiente en extremo (Campos y Muños, 1992; citado en EcuRed, 2018).

2.4.- Características de las personas con baja autoestima

Las personas con baja autoestima tienen un concepto poco desarrollado de sí mismas, en muchas ocasiones se dejan llevar por como las demás personas las describen y se sienten limitadas en muchos aspectos de su vida.

Las personas con baja autoestima tienen las siguientes características:

- Piensan que no pueden realizar las cosas, que no saben nada.
- No valoran sus talentos y los talentos de los otros los ven grandes.
- Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.

- Son aislados y casi no tienen amigos.
- Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.
- Temen hablar con otras personas.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.
- No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
- No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.
- Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que las critiquen.
- Les cuesta reconocer cuando se equivocan.
- Manejan mucho sentimiento de culpa cuando algo sale mal.
- No se preocupan por su estado de salud.
- Creen que todo les saldrá mal.
- Creen que son una persona poco interesante.
- Le cuesta obtener sus metas.
- No le gusta esforzarse (Campos y Muños, 1992; citado en EcuRed, 2018).

2.5.- Características de las personas con alta autoestima

Los individuos con una alta autoestima, no se dejan llevar del todo por las opiniones de las demás personas, ya que tienen la capacidad para discernir entre cuales contribuyen para algo bueno y cuáles no, ya tiene un concepto bien estructurado sobre sí mismas.

Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1998), destacan que las personas con autoestima presentan las siguientes características:

- Hacen amigos fácilmente.
- Muestran entusiasmo en las nuevas actividades.
- Son cooperativas y siguen la reglas si son justas.
- Pueden estar solos o con otras personas.

- Tienen sus propias ideas.
- Demuestran sus emociones y sentimientos.
- Dirigen su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que haga posible esto.
- Aprende cosas nuevas y se actualiza.
- Se aceptan tal y como son.
- Ejecutan sus tareas con satisfacción.
- Se respetan a sí mismos y a los demás.
- Tienen confianza en sí mismos y en los demás.

A partir de la información recabada para la construcción de este capítulo, se llegan a las siguientes conclusiones:

- La autoestima es una evaluación que cada persona realiza sobre sí misma, esta evaluación se ve influida por las relaciones sociales que cada persona va estableciendo, por ende esta es a nivel interno y a nivel externo.
- Existen tres tipos de autoestima: autoestima baja, autoestima alta y autoestima inflada.
- La autoestima baja se presenta cuando una persona tiene una evaluación negativa de sí misma, se siente que no es capaz de cumplir metas, que no es merecedora del afecto de las demás personas, que no puede establecer relaciones interpersonales y se desvaloriza a sí misma.
- En la autoestima alta la persona ha desarrollado una opinión positiva de sí misma, interna y externamente. Es una persona que se siente capaz de lograr objetivos y de superar los problemas que se le lleguen a presentar.
- Respecto a la autoestima inflada, la persona sobre valora sus cualidades y esa persona debe estar primero que los demás.

- Algunas características de las personas con autoestima baja son: Creen que no tienen cualidades, tienen muy presentes sus defectos, no toman decisiones importantes, tienden a ser negativos, se aíslan.
- Las características de las personas con autoestima alta son: Se relacionan con otras personas, confían en sí mismas, se sienten capaces de realizar cualquier actividad, se aceptan tal y como son y toman decisiones cruciales en sus vidas.

La adolescencia es una etapa donde las personas están en búsqueda de su identidad y es ahí donde también realizan una evaluación sobre sí mismos, en esta etapa su círculo social se incrementa, y aunque las relaciones con sus padres se tornen algo conflictivas, la opinión que los padres de los adolescentes emitan sobre ellos, serán cruciales porque son en los padres en quienes más confían sobre la veracidad de sus opiniones respecto a ellos.

Debido a que la investigación es en adolescentes, hay que conocer en que consiste esta etapa y que cambios trae consigo, por ello el siguiente capítulo se abordará esta etapa de desarrollo del ser humano.

CAPÍTULO 3.- ADOLESCENCIA

En este capítulo se analizarán distintos conceptos de adolescencia y debido a que la investigación se realizó con adolescentes es importante tener presente los cambios que ocurren en este periodo de desarrollo del ser humano a nivel fisiológico, a nivel cognitivo, a nivel emocional y a nivel social.

3.1.- Definición de adolescencia

La Real Academia Española (2019), define la adolescencia como un período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud.

La adolescencia es el periodo de tiempo que transcurre entre el comienzo de la pubertad y el final del crecimiento. Mientras la pubertad es un periodo de cambios biológicos, la adolescencia se trata de una construcción social de los países desarrollados. Los cambios ocurren en un corto periodo de tiempo y afectan a los aspectos bio-psico-sociales. (Iglesias, 2013).

Esta definición contempla que la adolescencia es un concepto que se utiliza en los países que tienen un desarrollo considerable, esto es debido a que aún en el mundo existen comunidades que no han alcanzado un desarrollo óptimo, es decir aún no están industrializadas, no tienen una economía estable, tienen carencia de servicios como lo son servicios de agua, electricidad, servicios de salud y servicios de educación.

Lo que ocurre con las personas que crecen en este tipo de comunidades es que ellos solo hacen frente a los cambios físicos, pero no contemplan los cambios a nivel psicológico y social, esto puede ser debido a que su prioridad es satisfacer sus necesidades básicas y por qué su círculo social tiende a ser muy limitado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2019), define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la

edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes.

Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

La definición que propone Iglesias (2013), es una definición que hace una diferenciación entre pubertad y adolescencia, refiriendo que la pubertad solo abarca los cambios físicos, mientras que la adolescencia abarca cambios cognitivos, emocionales y sociales, esta definición es clara y detallada, además de que hace referencia a los cambios que se van a abordar en el capítulo.

De todas la definiciones anteriormente mencionadas, se puede concluir que la adolescencia es una etapa que va de los 10 a los 19 años donde ocurren varios cambios en la persona que van desde cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales, cabe destacar que la edad a la inicia y termina la adolescencia solo es un margen a contemplar, debido a que los cambios fisiológicos se van a presentar de distinta forma porque el organismo de cada ser humano funciona y reacciona de diferente manera, también va influir sus hábitos de alimentación, sus hábitos de descanso y su estado de salud, como puede empezar antes los cambios, como pueden retrasarse.

3.1.1.- Fases de la adolescencia

Casas y Ceñal González (2005), proponen que la adolescencia se puede dividir en tres etapas las cuales son:

- **Adolescencia temprana:** Esta va de los 11 a los 13 años de edad, la característica fundamental de esta fase es el rápido crecimiento somático, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

Estos cambios hacen que se pierda la imagen corporal previa, creando una gran preocupación y curiosidad por los cambios físicos.

Los contactos con el sexo contrario se inician de forma exploratoria. También, se inician los primeros intentos de modular los límites de la independencia y de reclamar su propia intimidad pero sin crear grandes conflictos familiares.

La capacidad de pensamiento es totalmente concreta, no perciben las implicaciones futuras de sus actos y decisiones presentes y su orientación es existencialista, narcisista y son egoístas.

- **Adolescencia media:** Abarca de los 14 a los 17 años de edad, el crecimiento y la maduración sexual prácticamente han finalizado adquiriendo alrededor del 95% de la talla adulta y siendo los cambios mucho más lentos, lo que permite restablecer la imagen corporal.

La capacidad cognitiva va siendo capaz de utilizar el pensamiento abstracto, esta nueva capacidad les permite disfrutar de sus habilidades cognitivas empezándose a interesar por temas idealistas y gozando de la discusión de ideas y son capaces de percibir las implicaciones futuras de sus actos y decisiones.

La lucha por la emancipación y el adquirir el control de su vida está en plena efervescencia y el grupo adquiere una importancia, sirve para afirmar su autoimagen y definir el código de conducta para lograr la emancipación. Es el grupo el que dicta la forma de vestir, de hablar y de comportarse, siendo las opiniones de los amigos mucho más importantes que las que puedan emitir los padres.

- **Adolescencia tardía:** Esta ocurre entre los 18 y 21 años de edad El crecimiento ha terminado y ya son físicamente maduros. El pensamiento abstracto está plenamente establecido.

Están orientados al futuro y son capaces de percibir y actuar según las implicaciones futuras de sus actos. Las relaciones familiares son de adulto a adulto y el grupo pierde importancia para ganar las relaciones individuales de amistad, las relaciones tienden a ser estables y capaces de reciprocidad y cariño y se empieza a planificar una vida.

Esta clasificación contempla las distintas etapas de pensamiento que ocurren en esta edad, los deseos e inquietudes que llegan a tener los adolescentes, lo vital que es que los adolescentes se relacionen con sus iguales, y que tengan una figura de autoridad.

Es una etapa de la vida donde buscan conocer, adquirir nuevas capacidades, realizar nuevas actividades, empiezan a elaborar planes y metas a largo plazo, toman decisiones que tendrán un impacto para toda su vida, pero a su vez es una etapa donde también se viven duelos, por el cuerpo que perdieron, por las actividades que dejaron de realizar, por relaciones que se perdieron, es por eso que es una etapa crucial para el desarrollo del ser humano.

3.2.- Cambios físicos en la adolescencia

Los cambios físicos por los que pasan los hombres y las mujeres son muy diferentes, ocurren a diferentes edades y es vital tenerlos en consideración por que son cosas nuevas que pueden llegar a generar inseguridad, angustia e incluso temor, y que lleva un proceso el aceptar que esos cambios son permanentes.

3.2.1.- Cambios físicos en las mujeres

Los cambios en las mujeres ocurren en promedio a la edad de 10 años, pero pueden empezar a partir a partir de los 7 años o incluso a los 14 años.

Lara (1996), menciona que los cambios que ocurren en la mujeres son los siguientes:

- **Aumento de estatura y aumento de peso corporal:** Comienza a acelerarse el ritmo del crecimiento corporal y de peso, que va acompañado de un cambio en la distribución de las proporciones del cuerpo. En las mujeres la fase de crecimiento es más corta ya que inicia a los 10 años y termina a los 14 - 15 años, dura por tanto 4 o 5 años.
- **Crecimiento y maduración de las características sexuales primarias:** Estas están directamente relacionadas con la reproducción, en la mujer la vagina, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio comienzan a madurar y a crecer.
- **Aparición de las características sexuales secundarias:** Son signos de maduración pero no interviene directamente en la reproducción y son crecimiento de vello púbico y axilar, en algunas ocasiones aparece vello en otras partes del cuerpo, hay cambios en la piel debido a que esta se hace más grasa y dura.
- **Aparición de la menarquia:** Es el sangrado mensual de la mujer. También se le llama regla, período menstrual, o período. La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del interior del útero (matriz). Fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino, y sale del cuerpo a través de la vagina.

Gómez (Sin año), enumera los siguientes cambios fisiológicos en las mujeres:

- Los ovarios aumentan la producción de estrógenos y progesterona.
- Los órganos sexuales internos empiezan a aumentar de tamaño.
- Los pechos comienzan a crecer.
- Aparición de vello púbico.
- Incremento de peso.
- Aumento de estatura.
- Crecimiento máximo de los muslos y órganos.
- Ensanchamiento de caderas.

- Menarquia.

3.2.2.- Cambios físicos en los hombres

Lara (1996), menciona que los cambios que ocurren en los hombres son los siguientes:

- **Aumento de estatura y aumento de peso corporal:** Se acelera el ritmo del crecimiento corporal y de peso, que va acompañado de un cambio en la distribución de las proporciones del cuerpo. En los hombres la fase de crecimiento es más larga ya que inicia a los 12 años y termina aproximadamente a los 18 años, dura por lo tanto 6 años.
- **Crecimiento y maduración de las características sexuales primarias:** Estas están directamente relacionadas con la reproducción, en el hombre el pene, los testículos, la vesícula seminal y los conductos deferentes experimentan un gradual aumento que lleva a la madurez sexual.
- **Aparición de las características sexuales secundarias:** Son signos de maduración pero no intervienen directamente en la reproducción y son crecimiento de vello púbico y axilar, en algunas ocasiones aparece vello en otras partes del cuerpo, hay cambios en la piel debido a que esta se hace más grasa y dura, en los hombres hay cambios en la voz, se hace más aguda y profunda, debido a que crece la laringe y por causas hormonales.
- **Emisiones nocturnas:** El cuerpo empieza a producir espermatozoides y muchos hombres empiezan a experimentar los llamados sueños húmedos provocados por una eyaculación involuntaria durante el estado del sueño.

Gómez (Sin año), menciona que los cambios que experimentan los hombres en la adolescencia son los siguientes:

- Los testículos aumentan la producción de testosterona.
- Los testículos y el escroto aumentan de tamaño.
- Empieza a salir vello púbico.
- Empieza el crecimiento del pene.
- Primera eyaculación.
- Incremento de peso.
- Aumento de estatura.
- Crecimiento máximo de los muslos y órganos.
- Los hombros se hacen más anchos.
- Cambios de voz.
- Aparición de barba y bigote.

3.3.- Cambios cognitivos en la adolescencia

A lo largo de la vida del ser humano pasa por diferentes etapas de desarrollo cognitivo que le permiten aprender nuevas actividades, resolver problemas cada vez más complejos, sus habilidades y capacidades se potencializan. Los cambios cognitivos en hombres y mujeres ocurren en las mismas edades.

A continuación se mencionaran los cambios cognitivos por los que pasan los adolescentes.

Inhelder y Piaget (1995), describieron el desarrollo cognitivo en 4 etapas o estadios que van desde el nacimiento hasta a edad adulta las cuales son:

- **Sensoriomotora (0 a 2 años):** En la cual los bebés construyen su comprensión del mundo a través de la coordinación de sus experiencias sensoriales y motoras, es decir el niño usa esquemas basados únicamente en los sentidos y en sus capacidades de movimiento.

- **Preoperatoria (2 a 7 años):** Los niños desarrollan su capacidad para representar el mundo a través de las palabras, las imágenes y los dibujos, y en la que la capacidad simbólica trasciende la experiencia inmediata.

Debido a que se está abordando la etapa de la adolescencia, que es donde las siguientes etapas del desarrollo cognitivo comienzan a lugar, se hablara a profundidad sobre lo que ocurre en cada una de ellas.

- **Operacional concreta (7 a 11 años):** Cuando Piaget utilizó el termino operación se refería a las acciones interiorizadas que permiten hacer mentalmente lo que antes sólo se podía llevar a cabo físicamente y la posibilidad de ordenar mentalmente una serie de acontecimientos hacia delante y hacia atrás, en el espacio y en el tiempo.

En esta etapa se desarrolla la capacidad para realizar operaciones y la aplicación de principios lógicos de razonamiento a problemas concretos.

El logro de esta etapa es que los adolescentes desarrollan su capacidad para realizar operaciones mentalmente y la aplicación de principios lógicos de razonamiento a problemas concretos, pueden usar símbolos para llevar a cabo operaciones o actividades mentales, las cuales se reducen a pocas variables y concretas.

El pensamiento operacional les permite a los adolescentes descentrarse, es decir, poder evaluar la realidad más allá de su propio punto de vista, es decir ahora toman en cuenta las opiniones que los demás emiten, e incluso pueden adoptar nuevas perspectivas.

- **Operación formal (11 a los 12 años):** Es donde los adolescentes desarrollan la capacidad de abstracción y de hipotetizar aplicando principios más lógicos que en la etapa anterior, van siendo progresivamente capaces de imaginar previamente y llevar a cabo las diferentes posibles combinaciones y ensayos que requiere sacar conclusiones válidas a partir de la disociación de factores.

Los adolescentes son capaces de procesar mejor la información, a partir de capacidades crecientes relacionadas con la atención, la memoria y las estrategias para adquirir y manipular la información, hay una mejoría en las habilidades en el procesamiento de la información y de razonamiento.

Los adolescentes desarrollan sustancialmente sus habilidades para pensar sobre el pensamiento (metacognición), que implica ser capaz de reflexionar sobre los propios procesos cognitivos y establecer un control sobre su ejecución, es por ello que cuando una determinada actividad o problema no se les resuelve como esperaban, buscan otras alternativas de solución.

3.3.1.- Características del pensamiento formal

Adrián (2012), menciona que el pensamiento formal tiene las siguientes características:

- ✓ **Lo real es concebido como un subconjunto de lo posible:** Los adolescentes pasan a ser capaces de razonar sobre las distintas posibilidades de una situación, interrogan a la realidad, imaginando otras situaciones posibles a la presente y conjeturando sobre las consecuencias derivadas de esas otras posibilidades.
- ✓ **Razonamiento hipotético-deductivo:** Las conjeturas que el adolescente realiza a partir de imaginar realidades alternativas son estructuradas en forma de hipótesis que tiene que verificar, siguiendo una lógica deductiva y controlando las distintas variables que están inmersas a través de una lógica combinatoria.
- ✓ **Pensamiento proposicional:** En esta etapa los adolescentes son capaces de abordar las relaciones lógicas que se establecen entre enunciados o proposiciones, manifestadas bien a través de un lenguaje verbal, lógico o matemático. El razonamiento se independiza entonces los datos de la realidad y los datos empíricos pasan a depender de una lógica formal.

El desarrollo de estas nuevas capacidades funcionales guarda una estrecha relación con la capacidad de las personas para sustentar verbalmente su pensamiento, ya que lo posible, lo imaginario, lo hipotético, sólo existe en el pensamiento, para operar sobre este pensamiento es necesario verbalizarlo.

- ✓ **Introspección y Egocentrismo.** Un aspecto importante del pensamiento de operaciones formales es la capacidad para analizar los procesos del pensamiento propios.
- ✓ Los adolescentes lo hacen debido a que se están conociendo a sí mismo y a otras personas que son sus iguales, tomar en cuenta las ideas de otros, por ello se origina una clase especial de egocentrismo.

El egocentrismo normalmente empieza a desaparecer entre los 15 y los 16 años, a medida que se dan cuenta de que la gente no les presta mucha atención y a medida que se dan cuenta de que también ellos están sujetos a las leyes naturales como cualquier otra persona.

Se puede concluir que en los cambios cognitivos va influir la posibilidad que tienen los adolescentes para acceder a una educación media superior, su estilo de vida, las capacidades y habilidades que las personas tengan.

Los adolescentes se encuentran en la etapa de operaciones formales, al estar en esa etapa pueden plantear hipótesis, resolver problemas más complejos que incluyan más de una variable, llevar a cabo una evaluación de diversas situaciones y de su propio comportamiento, pueden aceptar que sus opiniones no concuerden con la de las demás personas, e incluso pueden cambiar de opiniones e ideas, ya que a esta edad se está en un constante aprendizaje tanto académico como personal, por las nuevas relaciones que establecen. Es en la adolescencia donde hay más cambios a nivel cognitivo, ya que es cuando se recibe mayor información y se está en constante interacción con diversos medios.

3.3.2.- Educación en la adolescencia

Debido a que la adolescencia abarca desde de los 10 hasta los 19 años. La mayoría de los adolescentes se encuentran estudiando el nivel básico o el nivel medio superior. Es decir están estudiando la secundaria o el bachillerato.

El Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación en México (2018), define al nivel básico como el nivel educativo que prepara a los estudiantes para ingresar a la educación media superior, este nivel abarca el preescolar, la primaria y la secundaria.

El INEE (2018), define al nivel medio superior como el nivel educativo que se estudia después de la secundaria y que prepara a los estudiantes para ingresar a la educación superior o universitaria.

3.4.- Cambios emocionales en la adolescencia

En los cambios emocionales van a influir en las relaciones que establecen con sus iguales, las experiencias que viven, las actividades que estos realicen con sus familias, amigos y conocidos.

Es fundamental tenerlos en cuenta porque todos estos cambios van a tener un impacto en la vida de las personas y de algún modo definirán sus comportamientos futuros.

Los cambios emocionales consisten en que los adolescentes a lo largo de esta etapa experimentan una serie de emociones, que antes no habían experimentado o tal vez no con la misma intensidad, los adolescentes tiene el reto de aprender a controlar sus emociones, saber en qué momento es conveniente expresarlas y con qué personas hacerlo.

Estos cambios emocionales no son tan permanentes, porque constantemente experimentan diversas emociones positivas y negativas, conforme se presentan las emociones, van adaptando su comportamiento.

Hurlock (1987), establece que los adolescentes experimentan las siguientes emociones:

3.4.1.- Miedo

Los temores son sustituidos por otros más maduros, debido a que están estrechamente relacionados con cambios de valores y con vivir nuevas experiencias, los miedos más comunes en los adolescentes son:

- **Miedo a fenómenos naturales y objetos materiales:** Como pueden ser temor a los insectos, a algunos animales, a las alturas, a los aviones.
- **Miedo a las relaciones sociales:** Pueden tomar dos rumbos, el adolescente puede mostrarse tímido, esto lo hace sentirse incomodo ante la presencia de una persona con la que busca dejar una buena impresión. O por otra parte puede presentarse una perturbación, cuando realiza el adolescente algo que teme y que le acarreará juicios de las demás personas.
- **Miedos relacionados consigo mismos:** Los jóvenes temen tener una enfermedad grave, presentar una incapacidad física, no adaptarse socialmente o no ser exitoso académicamente.
- **Miedo a lo desconocido:** Le temen estar solos en el hogar, estar en un lugar conviviendo con gente desconocida, miedo a ser sometido a una intervención quirúrgica y tienen miedo de estar ante un situación que ellos no puedan resolver.

Las respuestas al miedo pueden ser, rigidez en el cuerpo, temblor corporal, transpiración, huir de la situación que causa el temor.

3.4.2.- Preocupación

Esta emoción es una forma de miedo, pero tiene su origen en causas imaginarias, si hay un elemento real, pero a su vez una exageración, que no va dentro de un rango normal,

esta emoción es específica cuando se refiere a que va dirigida a una persona, cosa o situación.

Los adolescentes están en una constante lucha con lo que deben ser y lo que quieren realizar, temen decepcionar a sus padres y a sus amigos, están expuestos a nuevas presiones sociales y eso incrementa la intensidad de esta emoción.

Los varones se preocupan más por sus actitudes, aptitudes, por su elección vocacional y por el dinero, los hombres por lo general no comparten sus emociones, las viven ellos solos. Por otro lado las mujeres se preocupan más por la apariencia y por ser aceptadas y ser bien vistas en un grupo social, y tienden a compartir más sus emociones que los hombres.

3.4.3.- Ansiedad

Es un estado emocional generalizado y no específico, los adolescentes no saben que es lo que les produce el estado de ansiedad, y si tiene muchas preocupaciones más posibilidad hay que presenten ansiedad, los comportamientos que tienen los adolescentes que tienen ansiedad son:

- Tienen a ser fantasiosos.
- Se retiran socialmente por un tiempo.
- Utilizan mecanismos de defensa.
- Culpan a otras personas por su insatisfacción.
- Pasan su tiempo libre realizando actividades solitarias.
- Se rinden cuando las cosas no les salen como esperaban.
- Aceptan todo lo que su grupo de amigos diga, con la finalidad de ser aceptado.

3.4.4.- Ira

Los factores que intervienen en esta emoción son sociales, tiene que ver con el trato que reciben los adolescentes de las demás personas.

Las causas que producen ira en los adolescentes son que reciban burlas o críticas, el trato injusto, que otras personas utilicen sus objetos personales, que personas de mayor edad traten de imponer su voluntad, que les mientan, que les manden hacer actividades que no son de su agrado, o que las cosas no les salgan bien, los comportamientos que tiene los adolescentes que experimentan ira son:

- Golpean o arroja objetos.
- Golpean el piso con sus pies.
- Abandonan el lugar.
- Se niegan habla de lo ocurrido.
- Se encierran en su habitación hasta que se les pasa el enojo.

Cuando los adolescentes tiene mayor edad, por lo general tienden a controlar mejor sus emociones, y por eso tienen discusiones verbales, ya que no muestran interés en participar en agresiones físicas, la ira tiende a perdurar más debido a que las personas han aprendido a suprimir su expresión y esta emoción queda latente, por eso en ocasiones los adolescentes pasan días teniendo mal humor.

3.4.5.- Disgusto

Esta emoción tiene su origen en lo social, a los adolescentes tienden a molestarse con las personas, ya sea por su forma de pensar, hablar, por las conductas que tienen con las demás personas, pero a su vez se disgustan con ellos mismos cuando no les salen las cosas como esperaban o cuando han actuado equivocadamente.

Lo que hacen es tratar de evitar a esa persona, ya no teniendo contacto con aquellos que les disgustan, también huyen de los lugares o cosas que les disgustan.

3.4.6.- Frustración

Esta emoción ocurre cuando algo interfiere para llevar a cabo la satisfacción de alguna necesidad, se acompaña de sentimientos de impotencia, aquí el individuo debe aceptar que puede cometer errores y que las cosas no siempre saldrán conforme a sus planes, los adolescentes pueden experimentar las siguientes frustraciones:

- No tener el físico apropiado o que no cuenta con los atractivos suficientes para atraer al sexo opuesto.
- Tener una salud deficiente, que limita su participación en las actividades del grupo de amigos.
- No tener dinero suficiente para participar en actividades que son de su interés.
- No tener la capacidad para lograr sus objetivos, que le mismo se planteó.

3.4.7.- Celos

Los celos aparecen cuando una persona se siente insegura o temerosa de perder a alguna persona importante o perder la posición que se tiene dentro de un grupo.

Esta emoción va depender del valor que cada persona le otorgue a las relaciones que establezca, su forma de reaccionar a los celos es verbalizando la situación, a través del sarcasmo, ridiculizando a las personas, haciendo comentarios despectivos, todo esto con la finalidad de desprestigiar a las personas e ir ganando aprecio de más personas o una mayor posición jerárquica en el grupo.

3.4.8.- Envidia

Los adolescentes desean tener los objetos materiales, que sus amigos o compañeros tienen, esta emoción en los particular lleva a los adolescentes a un proceso de reflexión, ya que aprenden a valorar el esfuerzo que hacen sus padres por darles todo lo que está en sus posibilidades, por otra parte pueden ellos mismos buscar alternativas para obtener las cosas que desean, por ejemplo vender cosas en su salón de clases, buscar un trabajo

pequeño, ir ahorrando del dinero que les dan sus papás para sus gastos personales, o bien pueden llegar a presentar comportamiento antisocial.

3.4.9.- Pesar

Cuando el adolescente experimenta la pérdida de alguien o algo que es muy preciado, ya que hay desarrollado un apego emocional porque esa persona u objeto llena una necesidad en su vida.

Debido a que la capacidad intelectual se ha desarrollado, ya comprenden el concepto de muerte o pérdida, las experiencias por las que pueden pasar son:

- Pérdida de abuelos, familiares e incluso de los propios padres.
- Vivir el divorcio de sus padres.
- Romper con una amistad.
- Vivir la ausencia de alguna persona u objeto.

Actúan de la siguiente manera

- Dejan de mostrar interés por las personas.
- Evitan los contactos sociales.
- Se muestran cabizbajos.
- No tienen un buen descanso.
- No se concentran en sus actividades.

3.4.10.- Afecto

Esta emoción se dirige a las personas, pero no hay de por medio un deseo sexual, ni tiene la misma intensidad que el amor. La forma en que los adolescentes muestran su afecto, es estando con la persona que les despierta esta emoción, realizar favores a esa persona, la observa, la escucha, es tolerante y leal con ella.

3.4.11.- Felicidad

Es un estado de bienestar y satisfacción placentera, cuando los adolescentes experimentan esta emoción ocurre lo siguiente:

- Desarrollan una adaptación, logran encajar y sentirse satisfechos.
- Tienen sentimientos de superioridad.
- A través de la risa, del realizar ejercicio, liberan energía emocional.
- Desarrolla sentido del humor aunque sea en situaciones embarazosas que lo involucren.

3.5.- Cambios sociales en la adolescencia

En la adolescencia la forma en cómo se socializa tiene importancia, ya que es en esta etapa donde las personas aprenden a conducirse bajo los ideales, las normas, reglas, hábitos y costumbres que tiene cada uno de los medios en los que se desenvuelve, así mismo empezaran a relacionarse con sus iguales con la finalidad de hacer amigos, sus intereses cambiarán al igual que sus conductas y sus actitudes.

Se busca que los adolescentes tengan una adecuada socialización durante esta etapa, ya que determinará la manera que socialicen a lo largo de su vida adulta.

Hurlock (1987), establece que el grupo social donde se desarrollen los adolescentes, va a esperar que dominen 4 aspectos, los cuales son:

- Que establezcan relaciones maduras con sus iguales.
- Que tengan un comportamiento socialmente responsable.
- Presenten habilidades y conceptos para ser un ciudadano.
- Tener mayor autonomía e independencia emocional.

Los adolescentes van a ser bien vistos y aceptados en un grupo social si dominan estos aspectos, pero para que logren dominar estos aspectos los adolescentes deben experimentar cambios a nivel social.

Para (Marcia,1993; citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2009), los adolescentes pueden pasar por 4 estados de identidad los cuales son:

- ✓ **Logro de identidad:** Este estado se caracteriza porque los jóvenes reflexionan y muestran preocupación por las principales cuestiones de su vida, realizan elecciones que marcarán el resto de sus vidas y muestran un compromiso hacia sí mismos, los padres los alientan a tomar sus propias decisiones, escuchan sus ideas y expresan sus opiniones sin presionarlos a que las adopte.
- ✓ **Exclusión:** En este estado los adolescentes no se toman un tiempo para considerar alternativas de lo que harán para el resto de sus vidas, se conforman con los planes que otras personas elaboran para su vida.
- ✓ **Moratoria:** Estado donde los jóvenes consideran alternativas para su vida pero no están seguros de cuál elegir, pero parece que pronto establecerán un compromiso.
- ✓ **Difusión de identidad:** Se caracteriza por ausencia de compromiso y falta de consideración seria de las alternativas, generalmente los padres no discuten con sus hijos sobre su futuro, tienden a sentirse infelices, inseguros y solitarios.

Por otro lado (Erickson, 1968; citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2009) propone que la identidad en esta etapa se forma a medida que los jóvenes resuelven tres cuestiones principales: la elección de una ocupación, la adopción de los valores con los que vivirán y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria, la moratoria psicosocial, el periodo de libertad que proporciona la adolescencia, les permite a los jóvenes buscar compromisos a los que pueden ser fieles y les permite tener un yo estable.

El peligro principal de esta etapa era la confusión de identidad o rol, que puede demorar enormemente la llegada de la adultez psicológica, y es por eso que es indispensable que

los jóvenes pertenezcan o formen un grupo de amistades, ya que esto les sirve como defensa en contra de la confusión de identidad (Papalia et al., 2009).

Algo crucial que pasa en la adolescencia es la formación de una identidad y esto consiste en que los jóvenes decidan acerca de su futuro, establezcan su preferencia sexual y determinen que valores e ideales regirán sus vidas, la formación de una identidad va depender el apoyo que tengan los jóvenes de sus padres, y es por eso que algunos jóvenes toman distintos caminos, unos optan por hacer una carrera universitaria, otros insertarse en el mundo laboral u otros deciden tomarse un año sabático para determinar que harán de sus vidas, cada adolescente forma sus identidad de distinta manera, tomando en cuenta su historia de vida.

3.5.1.- Amistades

En la adolescencia las personas tienen que formar nuevas amistades, debido a que se encuentran en nuevos ambientes, con personas que no conocen y surge la necesidad de convivir con personas de su mismo sexo e incluso de relacionarse sentimentalmente con personas del sexo opuesto, la forma de socializar y los intereses cambian en esta etapa. Hurlock (1987), refiere que es fundamental que los adolescentes establezcan nuevas amistades ya que les proporciona un escenario en el que pueden probarse a sí mismos, siguen construyendo el concepto sobre sí mismos, es un ambiente donde se siente evaluados por sus iguales, pero no les causa ningún problema porque saben que no les serán impuestos castigos y los valores con los que se rigen en su grupo son establecidos por otros adolescentes y eso les brinda confianza y seguridad.

A continuación se mencionan los cambios que experimentan los adolescentes al formar nuevas amistades, según Hurlock (1987):

- **Buscan tener autonomía al elegir a sus amistades:** A esta edad ya no les agrada que sus padres opinen sobre su elección de amigos, ellos quieren decidir cuantos amigos tener.

- **Buscan cualidades en sus amistades:** Debido a que la adolescencia trae consigo sentimientos de inseguridad los adolescentes buscan amigos con intereses, valores y antecedentes similares a los suyos, pero al final de la adolescencia los jóvenes muestran interés en relacionarse con personas del sexo opuesto y es por eso que busca amigos que le puedan ayudar a convivir con chicas. A su vez saben que deben adaptarse a las expectativas del grupo con el que desea identificarse.
- **Tratan de manera diferente a sus amistades:** Las amistades en la adolescencia tienden a ser intensas y cargadas de emoción, los jóvenes tienden a idealizar a sus amigos, buscan que sus amigos causen buena impresión ante otras personas, tienen a pelear físicamente y verbalmente, tiende a criticar, a poner apodos, a hacer comentarios despectivos y chistes a expensas de otras personas y la lealtad juega un papel muy importante, ya que las chicas, les cuentan sus secretos a sus amigas, mientras que los chicos tienden a no confiar sus secretos a sus amigos.
- **Buscan tener amistades estables:** Buscan que sus amistades sean duraderas, porque esto les proporciona seguridad y satisfacción emocional, las mujeres por lo general tienen amistades más estables, que los hombres.

Así mismo los adolescentes en ocasiones deben enfrentarse a la pérdida de amistades, que la ruptura puede darse por presiones de los padres, porque la familia decide irse a vivir a otros estado o país, o simplemente porque los interés no son los mismos.

- **Buscan que en su grupo exista un líder:** Buscan que alguien represente a su grupo social y por lo general eligen una persona que tenga buena apariencia, que conozca las normas sociales, y que tenga la habilidad para llamar la atención a los miembros del grupo cuando sea necesario y que tenga confianza en sí mismo.

Papalia, Wendkos y Duskin (2009), establecen que los adolescentes eligen amigos que se asemejan a ellos en género, raza o etnia, actitudes, que tengan logros académicos similares, empiezan a depender más de sus amigos que de sus padres para obtener intimidad y apoyo, ahora comparten cosas más personales, sus sentimientos y sus

pensamientos, este aumento de la intimidad en las amistades de los adolescentes refleja un desarrollo cognitivo y emocional. Ahora pueden considerar el punto de vista de otra persona con mayor drestreza, de modo que es más fácil para ellos comprender los pensamientos y sentimientos de sus amigos. Esta creciente intimidad refleja la preocupación del adolescente por comprenderse a sí mismo.

Los adolescentes que resuelven la crisis de identidad de manera satisfactoria desarrollan la virtud de la fidelidad: lealtad sostenida, esperanza o una sensación de pertenecer a una persona amada o a los amigos y compañeros (Erickson,1968; citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

3.5.2.- Actitudes y conductas sociales

Los adolescentes en esta etapa se percatan que así como su cuerpo ha cambiado, su forma de socialización igual ha cambiado, ellos deben de cambiar sus actitudes y conductas para que logren una adaptación y aceptación en el medio que quieren integrarse, es por eso que cuando los cambios físicos llegan, muchos chicos dejan de jugar cosas que antes les atraían mucho, ahora muestran nuevos intereses y gustos por nuevas cosas.

La fidelidad por otra parte puede significar una identificación con un conjunto de valores, una ideología, una religión, un movimiento político, un interés creativo o un grupo étnico. A continuación se mencionan los cambios actitudinales y conductuales que experimentan los adolescentes al, según Hurlock (1987):

- **Conformidad en el grupo:** Aquí ocurren dos fenómenos importantes *aquiescencia*, se refiere cuando los adolescentes aceptan las opiniones grupales, aunque su opinión sea diferente, mientras que el convencionalismo significa que los valores, las costumbres y prácticas entre los miembros del grupo coinciden.
- **Buscan afirmación personal:** En los primeros años de la adolescencia tienen el deseo de tener aprobación y atención de las personas que le rodean,

generalmente a esta edad cambian su forma de vestir, tienden a usar atuendos extravagantes o coloridos, simulan que saben de mucho de un tema, solo para impresionar a las personas que los escuchan, mientras que en los años finales de la adolescencia adoptan conductas más sutiles.

- **Desafían a la autoridad:** A esta edad desafían a sus padres al no cumplir con las reglas del hogar, a los profesores por ser otra autoridad igual los desafían, al no seguir las normas en el salón de clases o en la escuela, al no cumplir con tareas o materiales, esto lo hacen con la finalidad de afirmar su personalidad, incluso llegan a desafiar a la autoridad legal y es por ello que las figuras de autoridad deben regular la conducta por medio de sanciones, pero las actitudes y restricciones se hacen menos severas conforme se va llegando al final de la adolescencia, debido a la madurez y regulación de su conducta que van presentando.
- **Presentan un sentimiento de ayudar a los demás:** Los adolescentes van comprendiendo que para ser aceptado y ser bien vistos en un grupo deben cooperar en sus actividades, por ejemplo en la escuela participar en los torneos, en la comunidad donde viven ayudar en colectas, a esta edad se interesan por los asuntos ajenos, quieren ayudar a las personas que están en problemas y se esfuerzan por ayudar.
- **Deben de desarrollar competencias sociales:** Dentro de su familia y en la escuela los adolescentes aprenden pautas de conductas que son adecuadas ante distintas circunstancias, es por eso que los adolescentes deben tener buenos ejemplos a imitar, para que los jóvenes desarrollen competencias sociales las escuelas les ofrecen talleres extracurriculares donde puedan convivir con otros compañeros y desarrollar habilidades que a ellos les interesan.

3.5.3.- Relaciones con los padres y la familia

Las relaciones que los adolescentes establezcan con sus padres dependerán en gran medida del empleo que los padres tengan, de la situación matrimonial que estos estén pasando, de su situación económica que tengan, y del estilo de crianza que ejerzan sobre

sus hijos ya que si los padres tiene un buen empleo, una situación matrimonial estable, y una economía estable, estos podrán brindarle a sus hijos mayor atención, afecto y apoyo, que si tiene una situación laboral, matrimonial y económica inestable.

Los conflictos familiares son más frecuentes durante el inicio de la adolescencia, pero adquieren su máxima intensidad a la mitad de la misma, la frecuencia de crisis a inicios de la adolescencia puede deberse a las tensiones de la pubertad y a la necesidad de afirmar la autonomía, sin embargo durante la adolescencia tardía, se reducen significativamente los conflictos, lo que puede indicar una adaptación a los cambios por los que están pasando y una renegociación del equilibrio de autoridad entre padres e hijos (Laursen, Coy y Collins, 1998; citados en Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

La mayoría de las discusiones entre adolescentes y padres tienen que ver con cuestiones como el cumplir con las labores del hogar, realizar los trabajos escolares, que sus padres les compren cosas que ellos quieren o les den dinero, les concedan permisos para ir a citas o para salir con amigos.

Los adolescentes tienen relaciones menos cercanas con sus hermanos que con sus padres o amigos, se ven menos influidos por ellos e incluso se vuelven más distantes a medida que cursan su adolescencia (Laursen, 1996; citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

Los hermanos de menor edad tienden a admirar a los hermanos mayores, con ello tratan de sentirse más adultos al identificarse con ellos y al imitarlos, por otro lado si el adolescente tiene hermanos mayores, sus relaciones se vuelven progresivamente más equitativas, los hermanos mayores ejercen menos poder sobre los menores, ya que no necesitan de tanta supervisión como antes (Buhrmester y Furman, 1990; citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

Los hermanos son otra figura que puede influir en la conducta que los adolescentes pueden llegar a presentar, es por eso que en esta etapa se debe buscar una adecuada relación y una adecuada comunicación con todos los miembros de la familia. .

3.6.- Resiliencia y autoestima en los adolescentes

Debido a que la adolescencia es una etapa en la vida de las personas donde ocurren cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, estos cambios pueden ocasionar que las personas se sientan inseguras y si los adolescentes viven circunstancias adversas esta etapa se podría tornar difícil.

Se pretende que los adolescentes vivan esta etapa, estando dotados de capacidades y habilidades para poder sobrellevar los cambios de esta etapa.

Una de las capacidades que se busca que desarrollen los adolescentes es la de ser resilientes, es decir que tengan la capacidad para enfrentar y sobreponerse de los problemas que se presenten en su vida.

Se pretende que los adolescentes no estén expuestos a los factores de riesgo y que si estén presentes los factores de protección.

A continuación se enlistan algunos de los factores de protección internos que los adolescentes deben tener:

- Visión positiva ante el futuro.
- Capacidad de aprendizaje.
- Automotivación.
- Competencia personal.
- Confianza en sí mismo. (Mancianux, 2003; citado en González Arratia, 2016).

Los factores de protección externos a los que deben estar expuestos los adolescentes son:

- Vivir en un núcleo familiar estable, donde haya una buena comunicación.
- Tener una buena relación con sus padres, hermanos y amigos.
- Que reciban apoyo moral y económico para continuar con sus estudios.

Las características que se busca que tengan los adolescentes son:

- Que tengan una alta autoestima.
- Que conozcan y puedan enunciar sus fortalezas y debilidades.
- Que establezcan buenas relaciones afectivo / emocionales.
- Que sepan pedir ayuda.
- Que reflexionen antes de actuar (Muñoz, 2012).

Para que los adolescentes sean resilientes deben tener una autoestima alta, que implica que interna y externamente tengan una evaluación positiva de sí mismos.

Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1998), destacan que los adolescentes deben presentar las siguientes características:

- Se respetan a sí mismos y a los demás.
- Tienen confianza en sí mismos y en los demás.
- Hacen amigos fácilmente.
- Muestran entusiasmo en las nuevas actividades.
- Son cooperativas y siguen las reglas si son justas.
- Pueden estar solos o con otras personas.
- Tienen sus propias ideas.
- Demuestran sus emociones y sentimientos.

Se concluye que la adolescencia es una etapa donde los jóvenes están en búsqueda de su identidad, buscan responder a las preguntas ¿Quién soy? ¿Cuáles son sus gustos? ¿Cuáles son sus habilidades? ¿Qué es lo que quieren hacer con su vida?.

Es una etapa donde pasan por cambios fisiológicos, son estos cambios los más significativos y más notables, es aquí donde deben despedirse de su cuerpo de la infancia y comenzar a aceptar que los cambios que ocurren son permanentes.

Ocurren cambios cognitivos donde su forma de pensar evoluciona, sus destrezas mentales se desarrollan, son capaces de solucionar problemas cada vez más complejos, ahora puede hipotetizar y llevar a cabo comprobación respecto a las ideas que ellos se formulan, estos cambios son más notables a nivel académico.

Los adolescentes a su vez pasan por cambios emocionales, esta etapa se caracteriza porque los jóvenes experimentan diversas emociones tanto positivas como negativas, estas emociones van a ir cambiando de acuerdo a las vivencias que vayan teniendo, y conforme las experimentan los adolescentes van aprendiendo a identificarlas y a controlarlas.

También pasan por cambios sociales, en esta etapa las amistades cobran un papel importante, la forma en que se relacionan, sus gustos se adaptan y cambian las relaciones que tienen en esta etapa con su familia, también cambian.

A partir de la información recabada para la construcción de este capítulo, se llegan a las siguientes conclusiones:

- La pubertad es un periodo en el cual se dan los cambios fisiológicos tanto en hombre como en mujeres.
- La adolescencia es un concepto más social, ya que este abarca cambios cognitivos, emocionales y sociales que las personas experimentan en este periodo, este concepto se emplea más en países desarrollados.
- La adolescencia se divide en tres fases: Adolescencia temprana, media y tardía.
- La adolescencia temprana: abarca de los 11 a los 13 años, esta se caracteriza por que comienzan los cambios corporales.
- La adolescencia media: va de los 14 a los 17 años, las personas casi han alcanzado su estatura total, los cambios físicos son más lentos y desarrollan más su capacidad cognitiva.
- La adolescencia tardía: empieza los 18 y termina a los 21 años, se caracteriza por que el pensamiento de las personas es totalmente abstracto, y comienzan a relacionarse con personas adultas.

- Los cambios físicos que experimentan las mujeres son: Aumento de estatura, se presenta la menarquia, se les ensanchan las caderas, les crecen los senos, hay aparición y crecimiento de vello corporal, axilar y púbico y una probable aparición de acné.
- Los cambios físicos que experimentan los hombres son: Aumento de peso y estatura, se presentan las primeras emisiones nocturnas, les cambia la voz, hay aparición y crecimiento de vello corporal, axilar y púbico y una probable aparición de acné.
- Los adolescentes se encuentran en la etapa de operaciones formales, desarrollan la habilidad para procesar y manejar información, ya pueden establecer hipótesis respecto a un evento, aumentan sus capacidades de memoria y atención.
- Los adolescentes van experimentando una serie de emociones, que tal vez nunca antes habían experimentado, esto debido a que están viviendo nuevas experiencias, se están relacionando con personas de su edad.
- Las emociones que pueden experimentar los adolescentes son: Miedo a no encajar en su grupo social, miedo a lo desconocido, miedo a no sobre salir académicamente, ira cuando los tratan mal ya sean sus amigos o sus familiares, cuando las cosas no les salen como ellos esperaban, se disgustan cuando no les agrada como actúan, piensan o hablan, se frustran cuando no logran sus objetivos, cuando no tienen dinero suficiente para comprar lo que quieren, llegan a sentir envidia hacia sus iguales, pero también llegan a experimentar felicidad y sentir el afecto de las personas que los rodean.
- Los cambios sociales en esta etapa se ven marcados por que los jóvenes empiezan a ampliar su círculo social, se relacionan con sus compañeros, amigos y si realizan actividades extra curriculares, se relacionan con más personas, buscan que sus amistades sean más formales y tienden a desafiar a la autoridad.
- A nivel familiar las relaciones también cambian, los adolescentes generalmente tienen peleas con sus padres, se llegan a distanciar de sus hermanos si son más pequeños o los admiran si son más grandes.
- La figura de los hermanos también puede influir en la forma de actuar de los adolescentes, pueden ser una figura de apoyo.

CAPITULO 4.- MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

4.1.- Planteamiento del problema

En la actualidad la resiliencia es un tema que se debe de enfocar principalmente en la adolescencia puesto que, es una etapa donde los jóvenes enfrentan cambios a nivel, físico, emocional e intelectual, a lo que también le podríamos sumar distintas circunstancias adversas a las que pueden llegar a afrontar.

El desarrollo de habilidades resilientes en los adolescentes favorece los procesos adaptativos en esta etapa de la vida, lo que en un futuro será la preparación para integrarse al mundo adulto.

Para los adolescentes tiende a ser relativamente más importante el apoyo social que experimentan por parte de su familia para explicar su percepción de una vida resiliente (Leiva, Pineda, y Encina, 2013).

De igual manera es indispensable evaluar la autoestima en adolescentes, ya que si ellos tienen un concepto positivo de sí mismos, podrán efectuar una adecuada toma de decisiones, actuarán de manera asertiva y tendrán confianza en sí mismos y así los juicios negativos que las demás personas emitan sobre ellos, no tendrán un impacto tan significativo, si no que podrían llevar al individuo a desear desarrollar otras capacidades. Durante la infancia una persona puede desarrollar una autoestima sólida en la medida en que crece sintiéndose querido, valioso y capaz, lo que se pone a prueba en momentos en que debe enfrentar situaciones difíciles o conflictos severos y prolongados (Bertrán, Noemí y Romero, 1998; citado en Leiva, Pineda, y Encina 2013).

Los adolescentes con características resilientes, tienen comportamientos adaptativos, una mayor autonomía, una actitud activa en la resolución de conflictos, así como una mayor motivación de logro (Leiva, Pineda, y Encina 2013).

Estudiar la resiliencia y autoestima en esta etapa, es crucial porque es una etapa de transición de la adolescencia a la adultez joven y esta constituye un reto para el individuo. En la investigación se realizó una comparación entre hombres y mujeres, ya que se busca indagar quienes tienen un mayor nivel de resiliencia hombres o mujeres y quienes tienen un mayor nivel autoestima hombres o mujeres.

Por eso la presente investigación busca responder a la siguiente pregunta de investigación. ¿Existirá relación entre el nivel de resiliencia y el nivel autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México?. Ya que hay pocas investigaciones realizadas en México que abordan estas variables en adolescentes.

4.2.- Preguntas específicas de investigación

- ¿Cuál es el nivel de resiliencia que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México?.
- ¿Cuál es el nivel de autoestima que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México?.
- ¿Existirá diferencia en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México?.
- ¿Existirá diferencia en el nivel de autoestima entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México?.

4.3.- Objetivo general

- Determinar el grado de relación entre el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.

4.3.1.- Objetivos específicos:

- Describir el nivel de resiliencia que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.
- Describir el nivel de autoestima que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.
- Comparar el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.
- Comparar el nivel de autoestima entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una escuela pública de Toluca, Estado de México.

4.4.- Tipo de estudio o investigación

- Se realizó una investigación de tipo cuantitativa. Ya que se recogieron y analizaron datos cuantitativos sobre dos distintas variables y se utilizaron herramientas informáticas, estadísticas, y matemáticas para obtener los resultados de la investigación (Fernández y Díaz, 2002).

4.4.1.- Tipo de estudio

Para el objetivo general se utilizó un estudio de tipo correlacionar. Ya que se evaluó la relación que existe entre dos variables (Vázquez, 2016).

Se analizó si a mayor nivel de autoestima, mayor nivel de resiliencia en las personas encuestadas.

Para los primeros dos objetivos específicos se utilizó un estudio descriptivo. Ya que se analizó cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes (Vázquez, 2016).

Se analizó cómo es la resiliencia en los adolescentes y como es la autoestima en los adolescentes.

Para los otros dos restantes objetivos específicos se utilizó un estudio comparativo. Se indagó si existen diferencias de las variables en dos o más grupos (Müggenburg y Pérez, 2007).

Se indagó si existe diferencia en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres y si existe diferencia en el nivel de autoestima entre hombres y mujeres.

4.5.- Variables

Resiliencia / autoestima.

Resiliencia:

- **Definición conceptual:** Es la capacidad para adaptarse y ajustarse a través de la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos), que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (González Arratia, 2016).

- **Definición operacional:** La variable resiliencia se midió con el Cuestionario de resiliencia de González Arratia – 2011, el cual consta de 32 reactivos, sus opciones de respuesta son de tipo Likert y con este cuestionario se obtendrá el nivel de resiliencia pudiendo ser: Resiliencia baja, moderada o alta.

Autoestima:

- **Definición conceptual:** González Arratia (2011), define la autoestima como una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna y externa del yo. Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan.
- **Definición operacional:** La variable autoestima se midió con el Cuestionario de autoestima (IGA-2000) el cual consta de 25 reactivos, sus opciones de respuestas son de tipo Likert y con este cuestionario se obtendrá el nivel de autoestima pudiendo ser: Autoestima muy baja, autoestima baja, autoestima promedio, autoestima alta y autoestima muy alta.

4.6.- Participantes (Estudiantes de educación media superior)

La población con la que se trabajó fueron estudiantes de una preparatoria pública de la ciudad de Toluca, en el periodo 2019 – A se encontraban inscritos 2,436 alumnos. 895 alumnos estaban cursando segundo semestre, 780 alumnos estaban cursando cuarto semestre y 761 alumnos estaban cursando sexto semestre.

Alumnos de una preparatoria publica de la ciudad de Toluca, tienen una edad de entre 15 y 18 años.

Para la presente investigación podrán participar las personas que cumplan con los siguientes criterios de inclusión:

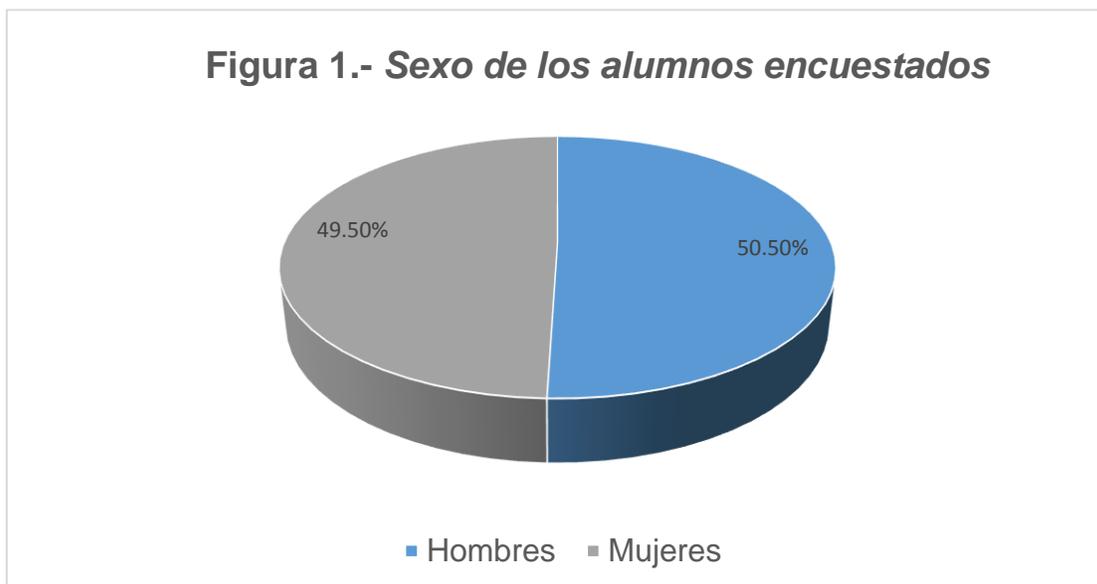
- Hombres y mujeres que tengan entre 15 y 18 años de edad.
- Adolescentes que radiquen en la ciudad de Toluca, Estado de México.
- Adolescentes que estén estudiando la educación media superior, en una preparatoria pública de la ciudad de Toluca, Estado de México.

Para la presente investigación no podrán participar las personas que presenten los siguientes criterios de exclusión:

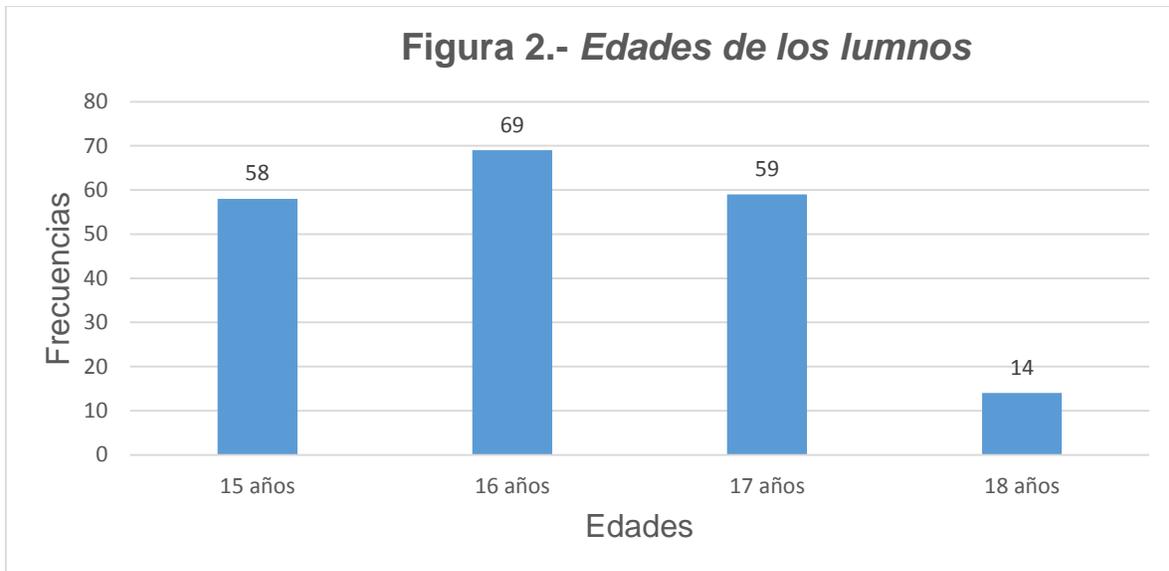
- Hombres y mujeres que no tengan entre 15 y 18 años de edad.
- Adolescentes que no radiquen en la ciudad de Toluca, Estado de México.
- Adolescentes que no estén estudiando educación media superior.

Se hizo uso de un muestro no probabilístico por conveniencia, ya que este muestreo permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos.

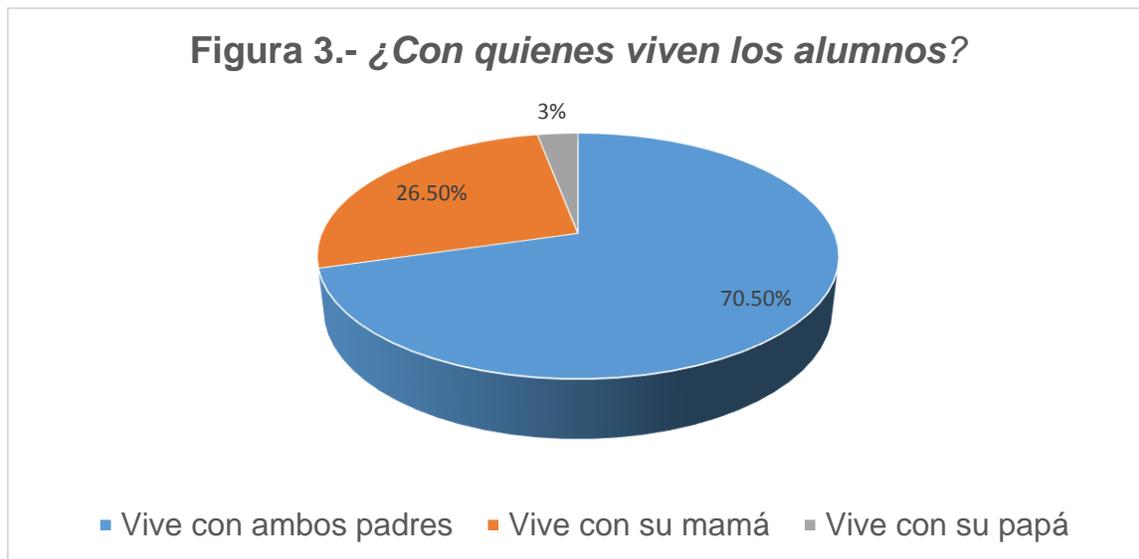
Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. (Otzen y Manterola, 2017).



La figura 1 muestra que se encuestaron a un total de 200 alumnos, de los cuales el 50.50% fueron hombres y el 49.50% fueron mujeres.

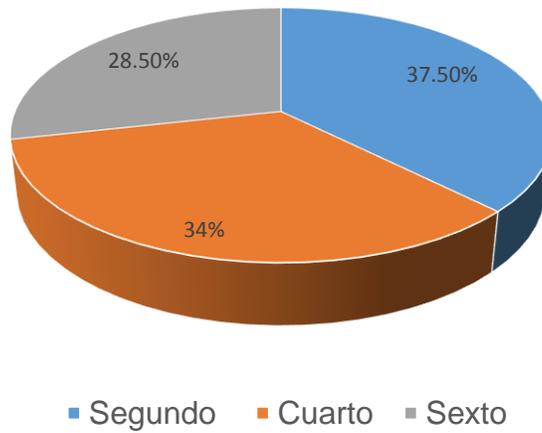


La figura 2 muestra que de los 200 alumnos encuestados 58 alumnos tienen 15 años, 69 alumnos tienen 16 años, 59 alumnos tienen 17 años y 14 alumnos tienen 18 años.



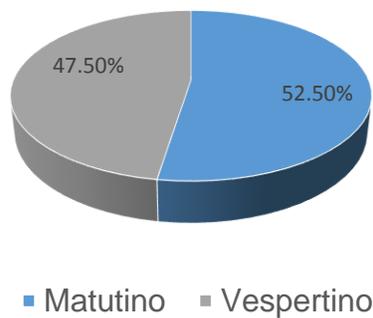
La figura 3 señala que el 70.50% de alumnos encuestados viven con sus padres, el 26.50% vive solamente con su mamá y el 3 % vive solamente con su papá.

Figura 4.- Semestre que cursan los alumnos



La figura 4 señala que el 37.50% de los alumnos encuestados cursan el segundo semestre de preparatoria, el 34% de los alumnos encuestados cursan el cuarto semestre de preparatoria y el 28.50% restante cursa el sexto semestre.

Figura 5.- Turno en el que fueron encuestados los alumnos



La figura 5 señala que el 52.50% de los alumnos encuestados fueron del turno matutino y el 47.5% de los alumnos restantes fueron del turno vespertino.

4.7.- Instrumento

Se emplearon dos cuestionarios, para la realización de la investigación.

Para la variable resiliencia se utilizó el Cuestionario de resiliencia de González Arratia – 2011.

Es un cuestionario que consta de 32 reactivos, con opciones de respuesta de tipo Likert de 5 puntos, siendo estas (1 Nunca, 2 Algunas veces, 3 Indeciso, 4 La mayoría de las veces y 5 Siempre).

El cuestionario tiene un varianza total explicada de 37.82% y una fiabilidad de Alpha de Cronbach .9192 y está dividido en 3 dimensiones, las cuales son:

- **Factor protector interno:** Se refiere a las funciones que se relacionan con habilidades para la solución de problemas.
- **Factor protector externo:** Se refieren a la posibilidad de contar con apoyo de la familia y/o personas significativas para el individuo.
- **Empatía:** Se refiere al comportamiento altruista y prosocial.

Para la variable autoestima se utilizó el Cuestionario de autoestima (IGA-2000).

Es un cuestionario que consta de 25 reactivos, con opciones de respuesta de tipo Likert de 4 puntos, siendo estas (1 Nunca, 2 Pocas veces, 3 Muchas veces y 4 Siempre).

El cuestionario tiene una varianza total explicada de 28.5% y una fiabilidad de Alpha de Cronbach de .8090 dividido en 6 dimensiones, las cuales son:

- **Factor Yo:** Es la forma en que habla sobre sí mismo en forma positiva.
- **Factor Familia:** La percepción que el adolescente tiene de los otros significativos (Familia) para él, en relación con el sí mismo.

- **Factor Fracaso:** La percepción de experiencias de fracaso o poco exitosas.
- **Factor Trabajo intelectual o autoestima académica:** Se valora que hace el individuo sobre su ejecución en cuanto al trabajo de tipo intelectual en el ambiente escolar.
- **Factor Éxito:** La percepción del éxito personal, y el cumplimiento de los objetivos y alcance de una meta acompañada de sentimiento de bienestar.
- **Factor Afectivo – emocional:** Tiene que ver con la parte afectiva en donde se coloca al adolescente en un objeto de valor y una jerarquía. Percepción y preocupación por parte de personas significativas para él.

4.8.- Hipótesis

Para la presente investigación se plantearon las siguientes hipótesis, que se sometieron a comprobación durante la investigación.

- **HO:** No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.
- **HI:** Si existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.
- **HO:** No existe diferencia estadísticamente significativa en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.
- **HI:** Si existe diferencia estadísticamente significativa en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.

- **HO:** No existe diferencia estadísticamente significativamente en el nivel de autoestima entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.
- **HI:** Si existe diferencia estadísticamente significativa en el nivel de autoestima entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.

4.9.- Diseño de la investigación

Se realizó una investigación no experimental, de tipo transversal, correlacional y procedimental, ya que la investigación requirió una serie de pasos desde su planeación hasta su ejecución

Se seleccionó el tema de resiliencia y autoestima en adolescentes, después se delimitó el tema, se determinó el tipo de investigación y el tipo de estudio.

Se procedió al planteamiento de objetivos generales y específicos, al establecimiento de las preguntas de investigación, a la formulación de hipótesis, se seleccionaron los cuestionarios a utilizar en la investigación y se determinaron los criterios de inclusión para los participantes.

Posteriormente se procedió a realizar el marco teórico para el sustento de la investigación y se gestionó el permiso en una preparatoria pública de la Ciudad de Toluca, Estado de México, para la aplicación de ambos cuestionarios.

Una vez que se tuvo el consentimiento se procedió a la aplicación, esta se llevó a cabo con 200 alumnos, 101 hombres y 99 mujeres, que tengan entre 15 y 18 años.

4.10.- Captura de información

A los alumnos que cumplieron con los criterios de inclusión se les entregó una carta de consentimiento informado, donde ellos firmaron para corroborar su participación voluntaria.

La obtención de la información se dio por medio de la aplicación de ambos cuestionarios a 200 alumnos, 101 hombres y 99 mujeres, que tengan entre 15 y 18 años.

Primero contestaron el cuestionario de resiliencia y posteriormente el de autoestima.

Los cuestionarios se aplicaron en 6 sesiones 36 alumnos en la primera, 30 alumnos en la segunda, 39 alumnos en la tercera, 32 alumnos en la cuarta, 27 alumnos en la quinta y 36 alumnos en la sexta, en un tiempo aproximado 45 minutos por sesión donde se explicó el motivo de la investigación.

Los cuestionarios se aplicaron en los salones de la preparatoria que cuentan con adecuadas condiciones de iluminación, espacio, ventilación y con el mobiliario adecuado para que los participantes contestaran los cuestionarios.

Cuando algún participante no quiso responder los cuestionarios, simplemente no firmo la carta de consentimiento informado y se eligió a otro participante.

4.11.- Procesamiento de información

Los datos obtenidos se capturaron en procesador de datos “Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)” (Paquete estadístico para las ciencias sociales), se utilizó la versión 23.

Se hizo uso de la estadística descriptiva, ya que se aplicó media y desviación estándar de igual forma se empleó estadística inferencial, ya que se aplicaron correlaciones y prueba t de student.

Debido a que en la investigación se realizó una relación, entre el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima. Para obtener dicha relación se aplicó la prueba de correlación de Pearson, para saber si existe correlación entre la variable resiliencia y la variable autoestima.

En la investigación se realizaron comparaciones sobre el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres y sobre el nivel de autoestima entre hombres y mujeres. Para obtener dichas comparaciones se aplicó una prueba t para muestras independientes, para saber si existe la diferencia entre hombres y mujeres, referente a las variables resiliencia y autoestima.

La relación y las comparaciones se hicieron en función de los niveles (Resiliencia niveles: bajo, moderado y alto) y (Autoestima niveles: muy bajo, bajo, promedio, alto, muy alto).

4.12.- Algoritmo del ensayo de hipótesis

Se manejó un nivel confianza del 95% y un margen de error de 0.05 por tanto:

Si el resultado es igual o mayor a 0.05 se aceptó hipótesis nula.

Si el resultado es menor a 0.05 se rechazó hipótesis nula.

RESULTADOS

Los cuestionarios se aplicaron a 200 alumnos de una preparatoria pública de la ciudad de Toluca, la aplicación se realizó en ambos turnos encuestando a 105 alumnos en el turno matutino y 95 en el turno vespertino los alumnos fueron de segundo, cuarto y sexto semestre.

La tabla 1 muestra la frecuencia de alumnos que se tiene en cada nivel de resiliencia, de acuerdo con los resultados obtenidos existen 183 alumnos con un nivel alto, existen 17 alumnos con un nivel moderado y no hay alumnos que hayan tenido un nivel bajo.

Tabla 1

Nivel de resiliencia en alumnos del nivel medio superior de una preparatoria pública de la Ciudad de Toluca.

Nivel de resiliencia	Frecuencia
Resiliencia baja	0
Resiliencia moderada	17
Resiliencia alta	183
Total	200

La tabla 2 muestra la frecuencia de alumnos en cada nivel de autoestima, de acuerdo a los resultados obtenidos existen 96 alumnos con un muy alto nivel, 86 tienen un nivel alto, 15 alumnos tienen un nivel promedio y 3 alumnos tienen un nivel bajo. Ningún alumno tiene un nivel muy bajo.

Tabla 2

Nivel de autoestima en alumnos del nivel medio superior de una preparatoria pública de la Ciudad de Toluca.

Nivel de autoestima	Frecuencia
Muy baja autoestima	0
Baja autoestima	3
Autoestima promedio	15
Alta autoestima	86
Muy alta autoestima	96
Total	200

La tabla 3 muestra los resultados obtenidos de la comparación del nivel de resiliencia entre hombres y mujeres, obteniendo una significancia de .579 lo que indica que se acepta la hipótesis nula, es decir no hay diferencia estadísticamente significativa en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres.

Esta tabla también muestra la comparación entre hombres y mujeres en cada uno de factores de la variable resiliencia, en el factor protector interno y el factor protector externo no hay diferencia estadísticamente significativa; en el factor empatía se obtuvo una significancia de .048 por lo que si hay diferencia estadísticamente significativa, indicando que las mujeres son más empáticas.

Tabla 3

Comparación del nivel de resiliencia entre hombres y mujeres, estudiantes del nivel superior de una preparatoria pública de la Ciudad de Toluca.

Variable	Hombres		Mujeres		t	P
	M	DE	M	DE		
Total de resiliencia	137.1683	14.7160	138.2525	12.8590	.555	.579
Factor protector interno	59.6634	7.4797	59.7273	6.5181	.064	.949
Factor protector externo	48.9703	5.0089	48.8384	4.8228	.190	.850
Factor empatía	28.5347	4.1942	29.6869	3.9786	1.994	.048

La tabla 4 muestra los resultados obtenidos de la comparación del nivel de autoestima entre hombres y mujeres, obteniendo una significancia de .046 lo que indica que si hay diferencia estadísticamente significativa en el nivel de autoestima. De acuerdo con la media los hombres tienen un mayor nivel de autoestima que las mujeres.

En esta tabla también se muestra la comparación en cada uno de factores de la autoestima, en el factor yo se obtuvo una $p = .000$, por tanto si hay diferencia estadísticamente significativa, de acuerdo con las medias se puede inferir que los hombres tienden a hablar más de forma positiva sobre sí mismos que las mujeres.

Respecto a los factores de familia, fracaso, trabajo intelectual, éxito y afectivo emocional no hay diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres.

Tabla 4

Comparación del nivel de autoestima entre hombres y mujeres, estudiantes del nivel medio superior de una preparatoria pública de la Ciudad de Toluca.

Variable	Hombres		Mujeres		t	P
	M	DE	M	DE		
Total de autoestima	85.3267	9.6188	82.3838	11.0516	2.007	.046
Yo	17.6238	2.4036	15.9192	3.3857	4.098	.000
Familia	17.8515	2.6773	17.4313	2.7964	1.077	.283
Fracaso	16.7723	2.5333	16.2828	2.7923	1.298	.196
Trabajo intelectual	12.9307	2.0988	12.9697	2.2106	.128	.898
Éxito	9.7525	1.5900	9.3434	1.4009	1.931	.055
Afectivo emocional	10.3960	1.8766	10.4343	1.9906	.140	.889

En la tabla 5 se presentan los resultados de la correlación que se obtuvo entre las variables resiliencia y autoestima obteniendo una significancia de .000, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula, es decir que si existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima en adolescentes de 14 a 18 años, estudiantes de educación media superior en una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.

Tabla 5

Correlación entre las variables resiliencia y autoestima.

Total resiliencia	$r = .583$
Total autoestima	$p = .000$

La tabla 6 muestra las correlaciones que se obtuvieron entre los factores de la resiliencia y los factores de la autoestima.

Entre los factores yo, familia y trabajo intelectual de la autoestima y los tres factores de la resiliencia se obtuvo una $p = .000$ lo que indica que los factores yo, familia y trabajo intelectual si tiene relación estadísticamente significativa con los 3 factores de la resiliencia.

Entre el factor fracaso de la autoestima y los factores protector interno y externo de la resiliencia se obtuvo una $p = .000$, entre el factor fracaso y la el factor empatía se obtuvo una $p = .049$, lo que nos indica que el factor fracaso si tiene relación estadísticamente significativa con los 3 factores de la resiliencia.

Entre el factor éxito de la autoestima y los factores protector interno y externo de la resiliencia se obtuvo una $p = .000$, entre el factor éxito y el factor empatía se obtuvo una $p = .006$, lo que nos indica que el factor éxito si tiene relación estadísticamente significativa con los 3 factores de la variable resiliencia.

Entre el factor afectivo emocional de la autoestima y el factor protector interno y el factor empatía de la resiliencia se obtuvo una $p = .056$ y $.083$ respectivamente lo que indica que no hay relación estadísticamente significativa entre estos factores. Sin embargo entre el

factor afectivo emocional y el factor protector externo se obtuvo una $p = .000$, lo que indica que si hay relación estadísticamente significativa entre estos dos factores.

Tabla 6

Correlaciones entre los factores de la variable resiliencia y los factores de la variable autoestima.

Factores de resiliencia	Factor protector interno	Factor protector externo	Factor empatía
Factores de autoestima			
Yo	$r = .454$ $p = .000$	$r = .554$ $p = .000$	$r = .294$ $p = .000$
Familia	$r = .293$ $p = .000$	$r = .474$ $p = .000$	$r = .321$ $p = .000$
Fracaso	$r = .283$ $p = .000$	$r = .427$ $p = .000$	$r = .139$ $p = .049$
Trabajo intelectual	$r = .560$ $p = .000$	$r = .590$ $p = .000$	$r = .457$ $p = .000$
Éxito	$r = .470$ $p = .000$	$r = .441$ $p = .000$	$r = .193$ $p = .006$
Afectivo - emocional	$r = .136$ $p = .056$	$r = .355$ $p = .000$	$r = .123$ $p = .083$

DISCUSIÓN

De la investigación realizada, se obtuvo la siguiente información:

El nivel de resiliencia que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México, es un nivel alto. Esto indica que en los alumnos cuentan con factores de protección y Barcelata (2015), define los factores de protección como aquellos que logran atenuar las repercusiones del estrés en el individuo y salvaguardar su bienestar físico y psicológico.

Los alumnos de nivel medio superior tienen la capacidad de sobreponerse a los problemas y al estrés al que cada día están expuestos, hacen uso de las características que ellos poseen, se apoyan de su familia y/o amigos o incluso de algunos profesores que son significativos para ellos, y debido a que se desarrollan en un ambiente adecuado, contando con los recursos económicos necesarios tienen las herramientas para ser resilientes.

Se concluye que los alumnos de nivel medio superior no están expuestos a factores de riesgo, que se definen como aquellos conjuntos de variables personales y/o del medio ambiente que preceden a un comportamiento desadaptado o a resultados negativos en el desarrollo (Dekovic, 2005; citado en Barcelata, 2015).

El nivel de autoestima que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México, oscila entre un nivel alto o un nivel muy alto.

La autoestima alta, hace que la persona se sienta digna de estima que los demás le dan, se respeta a sí misma, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, a la responsabilidad y a la comprensión, siente que es importante, confía en sus competencias y su toma de decisiones (González Arratia, 2011).

Dentro de la investigación se realizó una comparación del nivel de resiliencia entre hombres y mujeres encontrando que no existe diferencia en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México. Es decir que tanto hombres y mujeres presentan similares niveles de resiliencia.

También se realizó una comparación entre hombres y mujeres en cada uno de los factores de la resiliencia, en el factor protector interno y el factor protector externo no hay diferencia entre hombres y mujeres.

Mientras que en el factor empatía si hay diferencia estadísticamente significativa, siendo las mujeres más empáticas. Estos resultados son congruentes con los que reporta Mercado (2015).

Otra comparación que se realizó fue la del nivel de autoestima entre hombres y mujeres encontrando que si existe diferencia en el nivel de autoestima entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.

Concluyendo que los hombres tienen un mayor nivel de autoestima que las mujeres.

Respecto a los factores de la autoestima, también se realizó una comparación entre hombres y mujeres, encontrando que en el factor yo, si hay diferencia entre hombres y mujeres, de acuerdo con las medias se puede inferir que los hombres tienden a hablar de forma positiva sobre sí mismos que las mujeres.

En cuanto a los factores de familia, fracaso, trabajo intelectual, éxito y afectivo emocional no hay diferencias entre hombres y mujeres.

El objetivo principal de esta investigación era determinar si existe relación entre el nivel de resiliencia y el nivel de autoestima, se concluyó que si existe relación entre el nivel de resiliencia y el nivel autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.

Es decir a mayor nivel de autoestima en los adolescentes, mayor será el nivel de resiliencia que presenten los adolescentes. Estos resultados son congruentes con los que reportan Morales y González (2014).

CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que se llegaron a partir de esta investigación fueron:

Si existe una relación positiva entre el nivel de resiliencia y el nivel autoestima en adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México.

El nivel de resiliencia que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México, es un nivel alto.

El nivel de autoestima que tienen los adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México, oscila entre un nivel alto o un nivel muy alto.

No existe diferencia en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México. Es decir que tanto hombres y mujeres presentan similares niveles de resiliencia.

Si existe diferencia en el nivel de autoestima entre hombres y mujeres de 15 a 18 años, estudiantes de educación media superior de una preparatoria pública de Toluca, Estado de México. Concluyendo que los hombres tienen un mayor nivel de autoestima que las mujeres.

Debido al nivel de resiliencia que presentan los adolescentes, ellos tienen las siguientes características, son empáticos, tienen mayor conocimiento para manejar sus relaciones interpersonales, tienen voluntad, capacidad de planificación y sentido del humor.

Los adolescentes con un nivel de autoestima alto cuentan con las siguientes características, expresan sus propias ideas, demuestran sus emociones y sentimientos, se aceptan tal y como son, se respetan a sí mismos y a los demás y tienen confianza en sí mismos y en los demás.

SUGERENCIAS

A próximos investigadores que deseen investigar algo referente a resiliencia y autoestima se les recomienda:

- Realizar un estudio comparando alguna de las dos variables que se utilizaron en esta investigación, con alguna otra variable por ejemplo: resiliencia y locus de control.
- Realizar un estudio de corte cualitativo, ya que se puede tener mayor descripción de como las personas enfrentan sus problemas y se puede identificar emociones y sentimientos.
- Realizar un estudio en diferente población, por ejemplo: niños, adultos, adultos mayores, y tal vez realizar una comparación entre esos sectores de la población.
- Realizar estudios sobre la resiliencia y la autoestima en las distintas áreas de a psicología (Clínica, laboral, social y educativa). Por ejemplo en área laboral, sería adecuado conocer que tan resilientes son los trabajadores, y cuál es su nivel de autoestima.
- Si se realizan investigaciones en el área educativa realízalas en nivel básico (primarias y secundarias) y a nivel superior (universidades).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adrián, S. J.E. (2012). *El desarrollo cognitivo del adolescente*. Recuperado de:
<https://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje%20y%20DPersonalidad/Curso%2012-13/Apuntes%20Tema%202%20El%20desarrollo%20cognitivo%20del%20adolescente.pdf>.
- Barcelata, B. (2015). *Adolescentes en riesgo, Una mirada a partir de la resiliencia*. México: Manual moderno.
- Becoña, E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. 11, (3), 125-128.
- Casas, R. J.J. y Ceñal González, F. M.J. (2005). *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Pediatr Integral 2005;IX(1):20-24.
- Contreras, F. y Esguerra G. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 2 (2), 311-319.
- EcuRed. *La autoestima* [en línea] 2018, [Fecha de consulta: 11 de noviembre de 2018] Disponible en: <https://www.ecured.cu/La_autoestima> ISSN.
- Fernández, P. y Díaz P. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. España: Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística.
- Gómez, B. I. (Sin año). *Desarrollo físico y sexual en la adolescencia*. Recuperado de:
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/CRECIMIENTO%20Y%20DESARROLLO%20SDAJ.pdf>.
- González Arratia, L. F. N. I. (2011). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. México: UAEM.
- González Arratia, L. F. N. I. (2016). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis*. México: EÓN.
- Hervás, G. (2009). *Psicología positiva: una introducción*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 63, (23,3), 23-27.
- Hurlock, B. E. (1987). *Psicología de la adolescencia*. México: MacGraw – Hill.

- Iglesias, D. J.L. (2013). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales*. *Pediatr Integral* 2013; XVII(2): 88-93.
- Inhelder, B. y Piaget, J. (1995). *De la lógica del niño a la lógica del adolescente*. Barcelona: Paidós.
- Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE, 2018). *La educación media superior en México*. Recuperado de: <https://www.inee.edu.mx/la-educacion-media-superior-en-mexico/>.
- Kotliarenco, PH. (1997) *Estado de arte en resiliencia*. CEANIM.
- Lara, A. J.M. (1996) *Adolescencia cambios físicos y cognitivos*. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete* 1996 (11): 121-128.
- Leiva, L., Pineda, M., y Encina, Y. (2013). *Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social*. *Revista de Psicología*, 22 (2), 111-123.
- Mercado, D. (2015). *Relación entre la percepción de la resiliencia y la autoestima en niños de 10 a 12 años de colegios privados y públicos de la ciudad de la paz*. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 13 (2), 261-283.
- Morales, M y González A. (2014). *Resiliencia, autoestima, bienestar psicológico y capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables*. *Estudios Pedagógicos*, 40 (1), (215-228).
- Müggenburg, M. y Pérez, I. (2007). *Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa*. México: *Revista Enfermería Universitaria ENEO-UNAM*.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F. y Grotberg E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*.
- Muñoz, S. V. (2012) *Resiliencia*. Chile: Concepción.
- Mussen, P. H., J. J. Conger y J. Kagan. (1982). *Desarrollo de la personalidad del niño*. México: Trillas.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a*

- Estudio Int. J. Morphol.* 35, (1), 227-232.
- Papalia, D., Wendkos, O. S. y Duskin, F. R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: MacGraw – Hill.
- Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.2 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [05-09-2019].
- Rodríguez, E., Pellicer F. y Domínguez. (1982). *Autoestima: clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.
- Silva, I. y Mejía, O. (2015). *Autoestima, adolescencia y pedagogía*. Revista Electrónica Educare, 19 (1), 241-256.
- Silvia, G. (1999). *Resiliencia y violencia política en niños*. Argentina: Universidad de Lanús.
- Vázquez, I. (2016). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. Recuperado de: <https://nodo.ugto.mx/wp-content/uploads/2016/05/Tipos-de-estudioym%C3%A9todos-de-investigaci%C3%B3n.pdf>.