

Transdigital[®]

revista científica



Vol. 5 Núm. 9.

Enero - junio 2024.

Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S. C.
ISSN: 2683-328X

Transdigital[®]

revista científica

La revista científica *Transdigital* es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C. Hasta ahora, la revista ha sido indizada en: Latindex, DOAJ, ERIHPLUS, REDIB, EuroPub, LivRe, AURA, DRJI, BASE, MIAR, Index Copernicus, OpenAire-Explore, Google Scholar, ROAD, Sherpa Romeo, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, WorldCat, CiteFactor, Dimensions y Eurasian Scientific Journal Index.

Dirección oficial: Circuito Altos Juriquilla 1132. C.P. 76230, Querétaro, México. Tel. +52 (442) 301-3238. Página web oficial: www.revista-transdigital.org. Correo electrónico: aescudero@revista-transdigital.org. Editor en jefe: Alexandro Escudero-Nahón (ORCID: 0000-0001-8245-0838). Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-020912091600-102. International Standard Serial Number (ISSN): 2683-328X; ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (México). Responsable de la última actualización: Editor en jefe: Dr. Alexandro Escudero-Nahón.

Todos los artículos en la revista *Transdigital* están licenciados bajo Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0). Usted es libre de: Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. La persona licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Lo anterior, bajo los siguientes términos: Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INTERNATIONAL CENTRE

latindex
catálogo

DOAJ

ERIHPLUS
EUROPEAN REFERENCE INDEX FOR THE
HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

REDIB
Red Iberoamericana
de Innovación y Conocimiento Científico

EuroPub
EUROPEAN REFERENCE INDEX FOR THE
HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

LivRe
Revistas de libre acceso

AURA

DRJI
Directory of Research
Journals Indexing

Academic
Resource
Index
ResearchBib

BASE
Bielefeld Academic Search Engine

MIAR
Matriz de Información para el
Análisis de Revistas

INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL

OpenAIRE
EXPLORE

Google
Scholar

refseek*

ROAD
Directory of Open Access
Scholarly
Resources

Sherpa Romeo

EZB
Elektronische
Zeitschriftenbibliothek

WorldCat[®]

CiteFactor
Academic Scientific Journals

Dimensions

ESJI
Eurasian
Scientific
Journal
Index
www.ESJIndex.org

Narrativas resilientes en
estudiantes de educación superior

Resilient narratives in higher
education students



Marcela Rábago de Ávila*

Universidad Autónoma de Nayarit, México
ORCID: 0000-0001-9538-8033



Georgina Castillo Castañeda

Universidad Autónoma de Nayarit, México
ORCID: 0000-0001-6358-550X



Lucía Pérez Sánchez

Universidad Autónoma de Nayarit, México
ORCID: 0000-0003-1614-7587

Sección: Artículo de investigación

Autora de correspondencia*

Fecha de recepción: 02/01/2024

Fecha de aceptación: 13/05/2024

Narrativas resilientes en estudiantes de educación superior

Resilient narratives in higher education students

Resumen

La presente investigación se centró en la recuperación de habilidades resilientes en estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma de Nayarit, México (UAN) a través de un taller basado en la propuesta de Henderson y Milstein, y las prácticas narrativas de White y Epston. Se consideró que la resiliencia no es un rasgo individual, sino una construcción social que se desarrolla a través de la interacción con el entorno. Se utilizó una metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico y alcance exploratorio. La muestra estuvo conformada por siete estudiantes de psicología de la UAN que participaron voluntariamente en un taller de cuatro sesiones. La recolección de información se realizó mediante un grupo de enfoque y las conversaciones fueron analizadas en profundidad. Los estudiantes identificaron y construyeron historias alternativas a la victimización o el fracaso. Se reconoció la importancia de figuras significativas en el desarrollo de la resiliencia, y la transmisión de valores y estrategias de afrontamiento. Las historias que los estudiantes construyeron sobre sí mismos tuvo un impacto significativo en la forma en que enfrentan las dificultades. El taller permitió a los estudiantes desarrollar habilidades resilientes al recuperar historias alternativas, identificar figuras significativas y comprender la importancia de las historias en la construcción de la resiliencia. Este trabajo evidencia que la resiliencia es un factor que se construye en lo social y no en lo interno e individual.

Palabras clave: resiliencia, estudiantes universitarios, prácticas narrativas

Abstract

The present research focused on the recovery of resilient skills in psychology students at the Autonomous University of Nayarit, México (UAN) through a workshop based on the proposal of Henderson and Milstein, and the narrative practices of White and Epston. It was considered that resilience is not an individual trait, but rather a social construction that develops through interaction with the environment. A qualitative methodology was used, with a phenomenological design and exploratory scope. The sample was made up of seven psychology students from the UAN who voluntarily participated in a four-session workshop. Data collection was carried out through a focus group and the conversations were analyzed in depth. Students identified and constructed alternative stories to victimization or failure. The importance of significant figures in the development of resilience, and the transmission of values and coping strategies, was recognized. The stories that students constructed about themselves had a significant impact on the way they faced difficulties. The workshop allowed students to develop resilient skills by recovering alternative stories, identifying significant figures, and understanding the importance of stories in building resilience. This work shows that resilience is a factor that is built socially and not internally and individually.

Keywords: resilience, university students, narrative practices

1. Introducción

Las adversidades pueden afectar a las personas de diferente manera, algunas sucumben ante ellas, pero otras superan los problemas ganando aprendizajes y experiencia para recuperarse exitosamente ante nuevas situaciones de conflicto. El fenómeno llamado resiliencia permite explicar las diferencias de adaptación y mejora ante las adversidades que se enfrentan las personas en la vida cotidiana. En la actualidad, la resiliencia es un tema de suma importancia para la psicología a pesar de no ser un nuevo concepto (Campos Aguilar, 2018; Bernal, 2016; Caldera et al., 2016; Becoña Iglesias, 2006). Este término fue utilizado en la física y fue adoptado por la psicología. En la física, la resiliencia es la capacidad de un cuerpo para recobrar su forma primitiva después de ejercer la presión. Por otro lado, la psicología utiliza este concepto para referirse a la capacidad del ser humano para reponerse ante las adversidades.

En la educación, la resiliencia es una cualidad que le permite a los alumnos superar los sucesos atravesados durante sus estudios a pesar de la adversidad. Esta característica de los estudiantes se puede observar en la manera de resolver dificultades académicas, socioemocionales e interpersonales. Sánchez Arias (2016) realizó intervenciones en estudiantes universitarios de 17 a 50 años utilizando la Escala de Resiliencia de Agnild y Young, adaptada por la Universidad Manuela Beltrán en 2008 para identificar ese rasgo de resiliencia. Después, usó un modelo de intervención en terapia breve en los estudiantes y posteriormente realizó una segunda aplicación de la escala. Los resultados indicaron cambios respecto a los niveles de resiliencia de la comunidad educativa con quienes trabajó.

Michael White y David Epston fueron pioneros en las Prácticas Narrativa. Estas buscan el rescate y el reconocimiento de recursos y habilidades que se ponen en práctica durante situaciones adversas que vive el ser humano. Las narrativas son rescatadas de conversaciones que tienen un carácter protagónico en la construcción de identidades residentes para las personas que narran sus experiencias (White, 2016). Actualmente, es importante recuperar las habilidades que permiten las narrativas resilientes como resultado de experiencias de situaciones adversas. Las personas no son entes pasivos, se encuentran respondiendo continuamente, tomando en cuenta los factores protectores, las redes de apoyo y su percepción del mundo que los rodea (White, 2016).

1.1. Argumentación teórica

Las aportaciones sobre resiliencia en el ámbito escolar que realizaron Henderson y Milstein (2005) fueron primordiales para realizar la investigación, pues exploraron las bases teóricas sobre prácticas narrativas de Michael White y David Epston. Este abordaje permitió la externalización de problemática individuales de los participantes, pero siempre tomando cierta distancia para facilitar la identificación de habilidades, recursos y saberes de cada una de las personas. Las problemáticas vividas no son parte de la identidad de las personas, sino experiencias que

permiten desarrollar habilidades para la solución de conflictos futuros. Explorar las adversidades por medio de prácticas narrativas permite escuchar narraciones, sentimientos, significados, recuperaciones, aprendizajes y aportaciones personales que las personas identificaron en dichas circunstancias.

Las prácticas narrativas permiten explorar cuáles fueron las acciones llevadas a cabo por la persona para hacer frente a la experiencia y los resultados que obtuvo. Además, se identifican otras situaciones en donde la persona redescubre los recursos y las redes de apoyo que le permiten salir victorioso de estas situaciones. Permite explorar sentimientos, pensamientos y acciones en acontecimientos adversos para descubrir nuevos recursos, metas, planes y esperanzas para el descubrimiento personal (Payne, 2002).

Durante la universidad los estudiantes se encuentran expuestos a diversos retos que ponen a prueba su capacidad de resiliencia. Es importante identificar las estrategias que utilizan para afrontar las adversidades durante su etapa de estudios universitarios. Henderson y Milstein (2005) propusieron la “rueda de la resiliencia” para la construcción de estabilidad en las escuelas, está constituida por seis factores: 1) *enriquecer los vínculos*, 2) *fijar límites claros y firmes*, 3) *enseñar habilidades para la vida*, 4) *brindar afecto y apoyo*, 5) *establecer y transmitir expectativas elevadas* y 6) *brindar oportunidades de participación significativa*. La resiliencia es considerada como un proceso dinámico a través del cual interactúan las personas y su entorno. En este se busca identificar recursos para una mejor adaptación ante experiencias adversas a lo largo de la vida (Melillo & Suárez, 2008).

Las prácticas narrativas propuestas por White y Epston consideran que las personas construyen su identidad a través de experiencias propias y relatos narrados por otras personas. Por lo tanto, la identidad tiene la capacidad de construirse, escribirse y reescribirse colectivamente. El trabajo en talleres cuyo objetivo es recuperar recursos, saberes y habilidades pueden dar soporte a narrativas resilientes para situaciones adversas de estudiantes universitario. El trabajo colectivo construye historias alternas que favorecen los procesos de interacción, comunicación e identidad.

Tarragona (2013) argumentó que “la psicología positiva puede combinarse de una forma particularmente productiva con un grupo de terapias denominadas ‘terapias constructivas’ que incluyen a la terapia narrativa, la colaborativa y la centrada en soluciones” (p. 115). Las terapias socio-construccionistas favorecen el conocimiento, el significado y la identidad a través de la interacción con otras personas.

2. Método de investigación

Se utilizó el método cualitativo por medio de un diseño fenomenológico de caso único (N=1) y alcance exploratorio (Hernández-Sampieri et al., 2014). Se seleccionó este método debido a que se exploró la experiencia de los participantes sin pretender generalizar los resultados obtenidos. Los participantes fueron estudiantes de la licenciatura en Psicología que decidieron formar parte de la investigación voluntariamente. Una vez presentes en el taller, se les informó el objetivo y la actividad a realizar, asimismo se dio lectura al consentimiento informado para que los asistentes firmaran de enterados del procedimiento. El grupo de enfoque permitió recolectar información por medio de interacciones orales de los participantes sobre experiencias adversas que han afrontado en su vida. Este diálogo fue conducido por las investigadoras con pautas de respeto y colaboración.

Se diseñaron actividades donde se tomaron en cuenta los principios de la construcción de la resiliencia en la escuela (Henderson & Milstein, 2005). Con esto, se crearon preguntas específicas que evitaron enfocarse en el trauma, sino en la resignificación de la experiencia (Chase, 2015). El taller duró cuatro horas, en este tiempo se realizaron escritos y actividades lúdicas que se enfocaron en recuperar las habilidades que dan soporte a las narrativas resilientes como resultado de experiencias adversas en tu etapa como estudiantes universitarios. El taller se dividió en cinco segmentos, en cada uno de estos se trabajaron aspectos relacionados con la resiliencia escolar con alumnos de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Nayarit, México (UAN).

2.1. Primer segmento: "Recordando una experiencia adversa"

En esta sección del taller se le pidió a los participantes que recordaran una experiencia donde se hayan sentido vulnerables o con temor. Posteriormente, se les dieron hojas blancas para responder las preguntas diseñadas con anterioridad (Anexo 1). Se planteó la importancia de las experiencias adversas en la vida y el reconocimiento de acciones que permiten superar este tipo de eventos (White, 2016). Por medio de las preguntas se exploraron los eventos adversos que enfrentaron los participantes, las sensaciones que experimentaron y las estrategias que utilizaron para superar el problema. Esto permitió que los estudiantes reconocieran la importancia de las redes de apoyo y herramientas internas para salir adelante de situaciones adversas. El uso de las redes de apoyo permite a las personas fortalecer recursos personales y sociales para superar una problemática (Luengo Rocha, 2008).

2.2. Segundo segmento: “Acciones que nos hacen semejantes o diferentes ante la adversidad”

Se agrupó a los participantes en equipos de cuatro personas para compartir las respuestas que escribieron. Los estudiantes tenían que buscar semejanzas, diferencias y crear una reflexión acerca de las soluciones que realizaron ante esa situación adversa. De igual manera, los grupos reflexionaron sobre la diversidad de respuesta y estrategias para superar los problemas, se invitó a los participantes a reconocer que las redes de apoyo permiten establecer un apoyo transversal al momento de buscar soluciones. Como última actividad de esta sección, se le pidió a los estudiantes que clasificarán los recursos que utilizaron tomando en cuenta la propuesta de Grotberg (2006). Para esto, se les brindaron las categorías de los factores de resiliencia: *Yo soy* (fortalezas internas desarrolladas), *Yo puedo* (habilidades adquiridas para la resolución de conflictos), y *Yo tengo* (apoyo externo recibido).

2.3. Tercer segmento: “La rueda de la resiliencia”

En esta fase del taller se les explicó a los participantes las características de La rueda de la resiliencia propuesta por Henderson y Milstein (2005). Esta plantea que existen rasgos que mitigan los factores de riesgo en el ambiente, entre los que se encuentran: *enriquecimiento de los vínculos prosociales*, *enseñanza de habilidades para la vida*, y *establecer límites claros y firmes*. Por otro lado, para construir resiliencia en el ambiente se necesita: *brindar oportunidades de participación significativa*, *establecer y transmitir expectativas elevadas*, y *brindar afecto y apoyo*. Con base a lo anterior, se reflexionó la importancia que tiene cada rasgo en nuestra vida para construir habilidades resilientes

2.4. Cuarto segmento: “El árbol de la vida del psicólogo”

Después de haber compartido las reflexiones con el grupo, se realizó la actividad “El árbol de la vida del psicólogo” que se trabaja con grupos vulnerables (Denborough, 2008; Ncube, 2006). El objetivo de esta actividad fue que los estudiantes de psicología rescatarán y visualizarán los factores expuestos anteriormente. Esta sección fue realizada en cuatro fases. La primera se enfocó en el dibujo y la construcción del árbol, se tomaron en cuenta aspectos como las raíces, el suelo, las ramas, el tronco, las hojas y las frutas (Tabla 1).

Tabla 1

Rasgos del dibujo del árbol

Parte del dibujo	Rasgo evaluado
Raíces	Representan nuestro legado (lo que es importante para mí como psicóloga y que me hizo elegir esta profesión)
Suelo	Representa lo que hacemos a diario para formarnos con psicólogos
Tronco	Representa nuestros saberes, conocimientos, habilidades, lo que valoro de ser psicólogo y que es congruente con mis valores personales y familiares
Ramas	Representa esperanzas, sueños, aspiraciones, metas, objetivos y propósitos como psicólogo
Hojas	Representan la gente importante en nuestras vidas y que ha influido de manera significativa en nuestra formación, ya sea que como inspiración o como apoyo
Frutos	Representan los regalos que otros nos han dado y/ lo que hemos logrado la construcción colectiva del bosque de la vida

La segunda fase se enfocó en la construcción del bosque de la vida. Esta se caracterizó por reconocer la identidad, ideas y conflictos en la vida de los participantes por medio de otra narración. La actividad se enfocó en el uso de recursos, habilidades, sueños y esperanzas para solucionar conflictos. La tercera fase permitió que los participantes reconocieran las dificultades, sufrimientos, amenazas, secuelas y respuestas inmediatas ante situaciones de riesgo. Además, los participantes se enfocaron en los efectos que estas respuestas tienen en aquello que valoran. La última fase tuvo como propósito el reconocimiento de recursos, habilidades y vínculos personales como factores importantes dentro de la resiliencia.

2.5. Quinto segmento: “Construyendo nuestra resiliencia”

Para registrar los efectos inmediatos del taller y contrastarlos con la evaluación diagnóstica los participantes respondieron la evaluación final llamada “Factores constructores de resiliencia” (Anexo 2). Esta se basó en las prácticas narrativas de White (2016) y los factores constructores de resiliencia de Henderson y Milstein (2005). Las primeras tres preguntas de la evaluación final corresponden al rasgo *enriquecimiento de los vínculos prosociales*. Estas exploraron las estrategias de los participantes para vincularse de manera positiva con sus compañeros. Las preguntas cuatro y cinco corresponden al rasgo *establecer límites claro y firmes*, su objetivo fue explorar la idea que tienen los alumnos respecto a las conductas esperadas por ellos en la institución. Además, se identificó si cuentan con el apoyo de sus compañeros para hacer frente a conflictos dentro del aula (Henderson & Milstein, 2005).

Las preguntas seis, siete, ocho y nueve se enfocaron en el rasgo *enseñanza de habilidades para la vida*. El objetivo fue explorar saberes y habilidades que los estudiantes de Psicología adquirieron para afrontar problemas personales, sociales y académicos. Además, se exploraron sus redes de apoyo y personas que sirven como inspiración para hacer frente a los conflictos. Por otro lado, las preguntas 10, 11 y 12 se enfocaron en el rasgo *brindar afecto y apoyo*, su objetivo fue identificar a las figuras más importantes en la vida de los estudiantes tomando en cuenta la percepción que tienen de dicha persona en sus vidas (White, 2016). El rasgo *establecer y transmitir expectativas elevadas* se evaluó con las preguntas 13, 14, 15, 16 y 17. Su objetivo fue reconocer la influencia y el uso de habilidades para la vida aprendidas de las personas significativas y sus compañeros de taller para afrontar situaciones adversas presentes y futuras (Henderson & Milstein, 2005; White, 2016; White, 2015).

Las preguntas 18, 19, 20 y 21 evaluaron el rasgo *brindar oportunidades de participación significativa*. El objetivo de este segmento fue socializar los nuevos conocimientos y habilidades desarrolladas para que todos los participantes sean parte de la adquisición de información. Las últimas tres preguntas fueron encaminadas a explorar la percepción de los estudiantes respecto a su participación en el taller. El objetivo fue identificar si el taller tuvo efecto en ellos y cómo harán circular tales efectos. Todas las preguntas que se utilizaron en la evaluación final se basaron en la práctica narrativa para vincular, interactuar y dialogar entre todos los participantes del taller para compartir experiencias, aprendizajes y saberes (Costa, Perlo & Lopez Romorini, 2016).

3. Resultados

Después de analizar las respuestas obtenidas por los estudiantes de licenciatura en Psicología durante el taller desde la perspectiva de las prácticas narrativas de Michael White y David Epston, se establecieron nueve categorías analíticas. Estas se enfocaron en la narración de los participantes sobre eventos adversos y los resultados de la evaluación final.

La categoría *sentimientos experimentados con el evento adverso recordado*, hace referencia a la capacidad de respuesta de las personas ante situaciones que generan emociones negativas como desesperanza e indefensión. Sin embargo, el ser humano tiene la capacidad de afrontar estas situaciones y superarlas, generando emociones positivas como orgullo, satisfacción y tranquilidad. El manejo emocional es un estilo de afrontamiento que tiene diferentes resultados con cada persona (Echeburúa et al., 2005). Se detectó una gran variedad de emociones por parte de los estudiantes a partir de acontecimientos adversos experimentados en su vida.

Me sentí fortalecida, orgullosa por seguir aquí (P1)

Sentí tranquilidad, si me hubieran preguntado esto antes tendría miedo, tristeza, sin embargo, fue todo lo contrario, siento que ya lo superé (P2)

Sentí miedo y preocupación (P3)

Experimenté mucha desesperación, me sentí frustrada, preocupada (P4)

Sentí desesperación, tristeza, miedo e impotencia (P5)

Sentí coraje, miedo, impotencia, nervios y preocupación (P6)

Sentí coraje, tristeza e impotencia (P7)

La categoría *acciones realizadas ante el acontecimiento adverso* identificó la importancia de mantener activa la capacidad humana de adaptarse, resistir acontecimientos negativos y no rendirse ante los obstáculos que presenta la vida. El rescate de las habilidades resilientes permiten a la persona sobrevivir a situaciones adversas o estresantes (Echeburúa et al., 2005). Se identificó que los participantes tienen diversas conductas para afrontar situaciones negativas, pero el cuidado e interés por salvaguardar su integridad permite que los niveles de riesgo sean menores y permite tomar en cuenta ideas encaminadas a preservar su autocuidado.

No rendirme, apoyarme en las personas que tenía a mí alrededor y rodearme de más personas positivas que le dieran armonía a mi vida... dependiendo del problema busco las herramientas necesarias (P1)

No hice nada, era muy pequeña... acepto la situación que viví (P2)

Era tanta mi preocupación que no podía parar de rumiar, inclusive no dormí bien por estar pensando cuál sería mi decisión. Sin darme cuenta, quedé totalmente dormida y al despertar fue cuando tomé mi decisión. Decidí no presentarme al que era mi lugar de trabajo, en el cual no me sentía cómoda, el ambiente laboral era tan desgastante que había robado gran parte de mi esencia (P3)

Busqué un refugio, alguien con quien desahogarme porque realmente no podía hacer nada más y buscar opciones en lo que sí podía hacer (P4)

Me alarmé bastante, posteriormente corrí impulsivamente hacia el taxi, le grité de cosas (agresivamente), no pensaba claro en lo que hacía y después reventé en llanto, hablé por teléfono, no dejaba de pensar que casi me muero... busco a alguien que me aliente y oriente si es que no estoy tomando buenas decisiones (P5)

Paralizarme, ponerme nervioso, temeroso y huir, también respondo de manera analítica (P6).

La categoría *emociones respecto a la acción realizada* analizó la variedad de emociones experimentadas ante acontecimientos adversos. Estas oscilan entre emociones positivas o negativas, pero no deben considerarse como falta de resiliencia o presencia de algún conflicto interno. El tipo de emoción, la intensidad y la duración depende de diversos factores: el evento adverso que se vivió, los recursos internos de la persona para afrontar los cambios, las redes de apoyo para sobreponerse, además de identificar las estrategias para el manejo de emociones negativas que permitan a la persona disminuir su intensidad con el paso del tiempo (Limonero et al., 2012).

Me sentí bien, con muchas ganas de seguir y conseguir lo que en ese momento deseaba (P1)

Bien conmigo misma, sé que hice lo mejor para mí, pero preocupada por otras personas (P3)

No fue lo que esperaba, mi relación con esta persona, yo estaba rota y no era lo mismo, solo hizo mayor mi carga (P4)

Me sentí bien porque me pude tranquilizar rápido, el llanto ayudó a eso, pero seguía asustada y temblando (P5)

Me sentí inconforme (P6)

Mal, no por lo que dije, sino por la situación presentada (P7)

La categoría *percepción de sí mismo(a)* hace referencia a uno de los pilares básicos de la resiliencia. La autoestima forma parte del desarrollo primario del individuo y permite establecer relaciones de amor y seguridad. Los jóvenes que tienen confianza y valoran su persona son capaces de hacer frente a situaciones adversas y desarrollar estrategias que les permitan enriquecer la percepción que tienen de sí mismos (Melillo & Suárez, 2008).

Cada uno de los participantes se auto percibe de diferente manera debido a las experiencias y relaciones que han tenido a lo largo de su vida. La identidad de las personas se construye a base de acontecimientos adversos, pero también el apoyo que nos brindan las personas que nos rodean.

Soy una mujer fuerte, con herramientas y empoderada, soy capaz creer en mí, en que puedo superarlo todo (P1)

Aceptación, búsqueda del bienestar propio (P3)

Suelo ser muy impulsiva y emocional y hago cosas que no son precisamente las mejores para mi bienestar, aunque por una parte busqué opciones para resolver uno de los problemas y me fue bien (P4)

Soy instintiva y agresiva al momento de un acontecimiento caótico (P5)

Fui inseguro (P6)

Soy una persona muy explosiva (P7)

La categoría *respuesta de las personas que apoyaron ante los eventos adversos* se enfocó en identificar la importancia de las redes de apoyo que, a su vez, son personas emocionalmente capaces. A través de estas redes se provee apoyo necesario para afrontar situaciones adversas y para desarrollar habilidades para hacer frente a complicaciones de la vida (Gracia, 1997).

Me dieron su apoyo y se sintieron orgullosos de mí mis compañeros me apoyan tratando de encontrar una solución al problema, buscando a las personas indicadas para lograr el objetivo (P1)

Cuando se lo platicué a mis papás lo que pasó se sorprendieron muchísimo y entristecieron al saber lo que me pasó, se decepcionaron porque era un familiar cercano y fueron a casa de la persona a hablar con él. Mis compañeros me apoyan resolviendo las dificultades junto conmigo, económicamente, etc. (P2)

No se dieron cuenta, en el caso de mis compañeros con su experiencia me han ayudado a resolver y clarificar mis dudas (P3)

Cuento con apoyo moral de mis compañeros si necesito algún favor (P4)

Por parte de mis compañeros cuento con su apoyo moral, consejos y con información (P5)

Una actitud fuerte en el caso de mis compañeros normalmente es apoyo moral (P6)

Tuvieron la misma reacción a la mía, pero con uno fue más de furia. El apoyo de mis compañeros es más psicológico (P7)

La categoría *acciones realizadas para entablar vínculos* evalúa los pilares de resiliencia enfocándose en recursos, saberes y habilidades desarrolladas o adquiridas a lo largo de la vida para crear lazos íntimos con grupos o de manera individual. Se pudieron observar estrategias implementadas en la vida de los participantes que fueron adquiridas y desarrolladas en sus entornos familiares y otros grupos con los que tienen vínculos afectivos y experiencias de vida previas. Estas estrategias no se pueden generalizar debido a que dependen de experiencias y saberes individuales.

Dar el primer paso y empezar una conversación de cualquier tema, ser empática escuchando (P1)

Intervención en grupo, trabajo en equipo o actividades deportivas (P2)

Sonreír, saludar, bromear (P3)

Socializando, de preferencia con personas más animadas ya que yo por mí sola no podría (P4)

Observar primero a las personas, ver si tienen algo en común y después me animó a hablar (P5)

Ser simpática y amable (P6)

Trabajar en equipo con compañeros desconocidos (P7)

La categoría *personas de quienes he aprendido a responder ante las situaciones adversas* se enfoca en observar a la persona como un ser social que cuenta con redes que le permiten desarrollar y adquirir habilidades a lo largo de la vida. Los vínculos afectivos y sociales permiten adquirir habilidades. El desarrollo de estas dependerá de la capacidad del sujeto, el entorno social y el apoyo de la familia (Echeburúa et al., 2005; Echeburúa, 2004). Esto permitió identificar que los participantes se encuentran en una constante convivencia con grupos de apoyo y persona significativa que fomentan el aprendizaje de habilidades de respuesta ante situaciones adversivas. Por lo tanto, los vínculos generados con la familia, los compañeros y amigos permiten construir nuevos aprendizajes para hacer frente a diversas situaciones en la vida de los participantes.

Aprendí de mi madre y las experiencias de la vida son las que me han hecho fuerte ante las adversidades (P1)

De mis padres y las experiencias (P2)

De mi núcleo familiar y de mi más grande amiga, sirven de abono para que yo pueda florecer (P3)

De mi familia y amigos (P4)

No sé de quién lo aprendí, considero que poco a poco con la vida (P5)

De mi carrera (P6)

De nadie (P7)

La categoría *saberes adquiridos que sirven para dar respuesta a los acontecimientos adversos*, también conocida como desarrollo de habilidades para la vida que permitirán a los individuos, responder de manera competente a las diversas situaciones que se presentan a lo largo de la vida (Choque-Larrauri & Chirinos-Cáceres, 2009). Se observó que las habilidades puestas en práctica ante las situaciones adversas reflejan la percepción de cada uno de los participantes de su valor primario en la vida. Estas habilidades se pueden ver influenciadas por los valores adquiridos en la familia, la escuela y los grupos de compañeros o amigos.

En la vida nada es imposible, de la escuela he aprendido que nunca es tarde para aprender y de las amistades que se pueden encontrar otra familia que te quiere y te apoye estos saberes los utilizo cuando es necesario, me han ayudado a conocerme más (P1)

Persistencia y lealtad, estos saberes son lo primordial en mi persona. En todo el transcurso de mi vida me van a servir...en un futuro me puede servir para afrontar las situaciones adversas sin miedo (P2)

Autonomía, constante lucha, aceptación, sabiduría son la base fundamental en mi vida. Me van a servir en todas partes y en todos los pasos de mi vida en el futuro me servirán ante las situaciones adversas para saber aceptarlas y buscar el bienestar propio (P3)

Muchos valores, a convivir, a ser fuerte y aceptar las cosas como ocurren influyen en la forma en que tomo decisiones, me sirven en la toma de decisiones importantes en las situaciones adversas del futuro me servirán como impulso (P4)

Que cada quien me demuestra el apoyo conforme los problemas y me doy cuenta con quien confío y me apoya... A veces uno se equivoca al escoger con quien relacionarse me van a servir cuando salga de la carrera y comience a tener ambientes diferentes me servirán en el futuro para saber cómo y con quién recurrir (P5)

Experiencias influyen en mi forma de actuar estos saberes me van a servir en mi formación como profesionalista me servirán para no tomar decisiones erróneas en el futuro (P6)

Escuchar, salir adelante, entender y tener paciencia me han ayudado de manera satisfactoria y me van a servir en mi desarrollo personal (P7)

Finalmente, la categoría *percepción respecto al taller* evalúa la construcción de nuestra identidad por medio de narraciones sobre acontecimientos que experimentamos en la vida de las personas. De ahí la importancia de las historias que relatan nuestra identidad para hacer frente a la vida (Denzin, 2003). Esta categoría identifica la importancia de este taller sobre resiliencia para los participantes. Se determinó la importancia del espacio para el rescate de las historias sobre diversas experiencias de la vida, la persona, la familia o la escuela de cada uno de los participantes.

Me gustó mucho y claro que me servirá, me llevó mucho a casa (P2)

Agradezco infinitamente la labor de las docentes que impartieron dicho taller, soy una persona que toma todo como aprendizaje (P3)

Me doy cuenta que tengo cosas que trabajar más y no se tienen que quedar así para poder salir más adelante profesionalmente (P5)

Sí me ha servido, en conocer de manera general las herramientas que dispongo en mi formación y vida cotidiana, me servirá en ser más analítico y comprender la existencia de esas herramientas (P6)

Definitivamente me agradó, aunque entré sin voluntad, considero fue muy importante el haber captado cada cosa que se compartió aquí, el ver cómo nosotros como estudiantes logramos la resiliencia en nuestro día a día ante cualquier adversidad que se nos presente, lo que podemos lograr y gracias a que lo estamos logrando (P7)

Melillo y Suárez (2008) identifican las instituciones educativas como espacios de desarrollo para fomentar la resiliencia en sus alumnos para cumplir con sus futuras profesiones. La participación en el taller permite alcanzar dos saberes que debe de facilitar toda institución educativa, *aprender a convivir* y *aprender a ser*. De ahí la importancia de fomentar la resiliencia en las escuelas.

4. Discusiones

Para el estudio se utilizó un enfoque cualitativo permite llevar a cabo un abordaje capaz de visibilizar las acciones por los estudiantes para dar respuesta a situaciones adversas que se les presentan de forma cotidiana. El diseño e implementación del taller buscó rescatar saberes y sentimientos que salen a flote cuando los alumnos se enfrentan a este tipo de situaciones por medio de narrativas en comunidad (White, 2016). Realizar un diagnóstico inicial permitió identificar las respuestas ante situaciones adversas y los recursos que se ponen en práctica ante dicha circunstancia. Las respuestas de los participantes mostraron descripciones enriquecedoras, pero también la necesidad de llevar a cabo actividades desde las prácticas narrativa. Estas permiten el rescate de saberes y habilidades construidas socialmente para reconocer figuras significativas en la vida de las personas y de igual manera reconocer las habilidades de resiliencia que han aprendido o desarrollado a lo largo de su vida. Debido a que la construcción de las habilidades no se da en el vacío, es importante generar los espacios para realizar talleres o actividades desde la perspectiva de las prácticas narrativas abordadas con expertos en la experiencia vital.

Se observó que los participantes fueron capaces de dar soluciones a los conflictos que han experimentado. Uno de los pilares fundamentales de la resiliencia es la autoestima (Melillo & Suárez, 2008). La autoestima es producto del cuidado de un adulto capaz de dar respuestas sensibles a los requerimientos de una persona que tienen a su cargo. Esto permite observar acciones o respuestas de los participantes ante eventos adversos están influenciados por la confianza en sus propias capacidades de buscar soluciones. Cabe señalar que las respuestas por parte de los participantes a las experiencias adversas se observaron desde las prácticas narrativas (Carey et al., 2010).

Grotberg (1996) consideró que el desarrollo de la resiliencia es un proceso interactivo donde la otredad cumple un papel fundamental. Los participantes del taller identificaron y reconocieron la importancia del apoyo de otras personas en sus vidas. Esto permitió que sus respuestas incluyeran a personas que les brindaban apoyo incondicional. Se puede concluir que la otredad cumple con apoyar al desarrollo de habilidades y es una fuente inagotable de inspiración en los participantes de la presente investigación. Las habilidades sociales permiten la resolución de problemas permitiendo en gran medida solucionar dificultades a lo largo de la vida. La carencia de estas puede llegar a generar conflictos familiares, escolares y sociales. Además, repercute en la construcción de la identidad, la autoestima y la autorregulación de la conducta en escenarios y experiencias vitales a lo largo de la vida (Betina Lacunza & Contini de González, 2011).

En una investigación realizada por Gil (2010b) acerca de los procesos holísticos de resiliencia, se pudo observar la presencia de la energía de la relación, la energía del aprendizaje y la energía creativa en el proceso de resiliencia. Cabe mencionar que el desarrollo de la resiliencia, si bien al inicio puede presentar dificultades, a medida que se avanza se vuelve más fluido. La energía de la relación se ve manifestada en el proceso comunitario, así como en la presente investigación con el apoyo obtenido en el grupo social más cerca e importante, y dónde se nutren y fortalecen los procesos de desarrollo individual de la resiliencia, así como de la comunidad en su conjunto. Otro resultado destacado fue el desarrollo y rescate de los saberes que nos participantes han utilizado para dar respuestas oportunas a eventos adversos. Gil (2010a) consideró la energía del aprendizaje como algo que se establece con el otro y a través de la relación con los otros.

5. Conclusiones

Los participantes del taller rescataron historias de sus vidas por medio de conversaciones colaborativas con sus compañeros en diversas actividades. Estas permitieron construir narrativas que rescatan habilidades y saberes aprendidos o desarrollados a lo largo de su vida. Las emociones que se experimentaron durante eventos adversos refleja la manera en que cada persona respondió ante dichas situaciones. Además, las emociones pueden influir para movilizar o paralizar a la persona ante dichas experiencias. La confianza en las habilidades y los saberes para

responder ante un evento adverso depende en gran medida del amor, cuidado y seguridad que hayan proporcionado las figuras significativas a los largo de la vida.

Las redes de apoyo dejan un legado importante que permite a las personas dar respuesta a eventos adversos. Estas habilidades son adquiridas o desarrolladas gracias a las figuras significativas y las relaciones que fueron generadas a lo largo de la vida. Estas permiten que se transmitan valores de importancia al momento de enfrentar situaciones adversas y permiten sobreponerse ante los problemas. Las respuestas ante eventos adversos fueron construidas por las competencias, los saberes y las habilidades adquiridas y desarrolladas por la familia, la sociedad, la escuela, la pareja, entre otros.

Por medio del diagnóstico inicial se identificó que cuatro de los siete participantes tenían una construcción adecuada sobre resiliencia, mientras que los tres restantes necesitaban mejorarla. Las preguntas enfocadas en la percepción de los participantes respecto al taller indicó que fue importante la participación de los estudiantes por medio de las prácticas narrativas. Esto permitió recordar y compartir eventos adversos para rescatar narraciones que habían quedado marginadas y construir nuevas narrativas resilientes.

Referencias

- Becoña Iglesias, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125–146. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Bernal, L. (2016). *Educar para la resiliencia* [Tesis de pregrado, Universidad de la Laguna].
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182.
- Caldera, J., Aceves, B., & Reynoso, Ó. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <http://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Campos Aguilar, S. (2018). Resiliencia en la escuela: Un camino saludable. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 8(1). <https://doi.org/10.18259/acs.2018002>
- Carey, M., Walther, S., & Russell, S. (2010). Lo ausente pero implícito. Un mapa para apoyar el interrogatorio terapéutico. *Procesos psicológicos y sociales*. 6(3). 1-24.
- Chase, S. E. (2015). Investigación narrativa. Multiplicidad de enfoques, perspectivas y voces. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Manual de investigación cualitativa Vol IV. Métodos de recolección y análisis de datos* (58-112). Gedisa.
-
- Rábago de Ávila, M., Castillo Castañeda, G., & Pérez Sánchez, L. (2024). Narrativas resilientes en estudiantes de educación superior. *Transdigital*, 5(9), e324. <https://doi.org/10.56162/transdigital324>

- Choque-Larrauri, R., & Chirinos-Cáceres, J. L. (2009). Eficacia del Programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 189-181.
- Costa, L. del C., Perlo, C. L., & Lopez Romorini, M. V. (2017). Las conversaciones productivas como estrategia para generar relaciones colaborativas en contextos organizativos: El caso mutual. *Revista Iberoamericana de psicología*, 9(2), 72-84. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.9206>
- Denborough, D. (2008) *Collective Narrative Practice. Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.
- Denzin, N. (2003). Foreword: narrative's moment. En M. Andrews, S. Sclater, C. Squire & A. Treacher (Eds.), *Lines of narrative* (11-13). Routledge.
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un trauma: el tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Pirámide.
- Echeburúa, E., De Corral, P., & Amor, P. J. (2005). La resistencia humana ante los traumas y el duelo. En W. Astrudillo, A. Casado de la Rocha & C. Mendinueta (Eds.), *Alivio de las situaciones difíciles y del sufrimiento en la terminalidad* (337-359). Sociedad Vasca de Ciudadanos Paliativos.
- Gamboa, S. (2005). *Juego-Resiliencia, Resiliencia-Juego: Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes*. Bonum.
- Gil, G. E. (2010a). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El Guiniguada*, 19, 27-42.
- Gil, G. E. (2010b). *Los procesos holísticos de resiliencia en el desarrollo de identidades autorreferenciadas en lesbianas, gays y bisexuales* [Tesis Doctoral Universidad de Las Palmas de Gran Canaria].
- Gracia, E. (1997). El apoyo social en la intervención social y comunitaria. En E. Gracia (Ed.), *El apoyo social en la intervención comunitaria* (19-51). Paidós.
- Grotberg, E. H. (1996, 24-28 de julio). *The International Resilience Project: Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions* [Sesión de congreso] 54th Annual Convention of the International Council of Psychologists, Edmonton, Canadá.
- Grotberg, E. H. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar las adversidades*. Gedisa.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2005). *Resiliencia escolar*. Paidós.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista- Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed)*. McGraw Hill.
- Limonero, J. T, Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez- Romero, Mª. J., & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Psicología Conductual*, 20(1), 183-196.

Luengo Rocha, C. (2008). Redes de apoyo y capacidad de resiliencia: su importancia en la recuperación de pacientes accidentados laborales. *Revista electrónica de trabajo social. Universidad de Concepción*. 7 (1-9).

Melillo, A., & Suarez, E. (comps.) (2008). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.

Ncube, N. (2006) The Tree of Life Project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, (3-16).

Payne, M. (2002). *Terapia narrativa. Una introducción para profesionales*. Paidós.

Sánchez Arias, G. (2016). Programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(1), 49–64.

Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: una propuesta integradora. *Terapia Psicológica*, 31(1), 115-125.

White, M. (2015). *Práctica narrativa: la conversación continua*. Pranas.

White, M. (2016). *Mapas de la práctica narrativa*. Pranas.

Anexos

Anexo 1

Preguntas diagnósticas del taller

1. ¿Qué sintió con el acontecimiento que recordó?
2. ¿En dicho acontecimiento qué fue lo hizo?
3. ¿Cómo se sintió con lo que hizo?
4. ¿Qué te dicen de ti las cosas que hiciste?
5. ¿Cuál fue la reacción de las demás personas que participaron en dicha experiencia o que conocieron ese acontecimiento?
6. ¿Cómo crees que se sintieron esas personas?
7. ¿Cómo están las cosas en la actualidad respecto a ese acontecimiento?

Anexo 2

Evaluación final "Factores constructores de resiliencia"

1. ¿Cuáles son las maneras que me resultan más fáciles para entablar amistades en la escuela?
2. ¿Cómo sé que eso me está funcionando?
3. Si le pudieran poner un nombre a esta manera tuya de hacer amigos y contar con el apoyo de otras personas ¿Cómo le pondrías?
4. ¿Tienes claro cuáles son las conductas que se esperan de ti en tu escuela? ¿Cuándo alguien rebasa esos límites la institución es consistente con las medidas que toma al respecto?
5. ¿Tienes compañeros con los que puedas contar para resolver los conflictos que se te presenten? ¿De qué manera te apoyan?
6. Cuando se me presenta un conflicto yo lo resuelvo:
7. Esta manera de solucionarlos la aprendí de:
8. Si esa persona viera la manera de cómo pongo en práctica lo que aprendí de ella se sentiría:
9. Y pensaría que yo soy:
10. Las personas que más me hacen sentirme querida son:
11. Considero que su manera de demostrar su afecto es:
12. Si pudieras describir la manera en cómo ha marcado tu vida esa forma de recibir el afecto ¿Qué nos dirías de ello?
13. Las cosas que he aprendido de la vida, la escuela, los amigos son:
14. ¿De qué manera han influido esos saberes en las cosas que eres capaz de llevar a cabo en tu vida?
15. Si pusieras en práctica esos saberes ¿qué estarían viendo las personas en ti que les indique que eres una persona con mucha sabiduría y habilidades?
16. ¿En qué pasos de tu vida te servirá poner en práctica ese conocimiento?
17. ¿De qué manera te servirán esos saberes y habilidades para resolver las futuras adversidades que pudieran presentarse en tu vida?
18. ¿Cómo pueden darse cuenta las demás personas que tú posees esos saberes?
19. ¿Te pueden servir para apoyar a alguien?
20. ¿De qué manera los utilizarías?
21. ¿Qué imagen se formarán de ti aquellas personas a quienes seas capaz de apoyar y compartir tus saberes y habilidades?
22. ¿Consideras que te ha servido haber participado en este taller?
23. ¿Hacia dónde te ha movido haber participado en él que de no haber asistido no lo hubieras logrado?
24. ¿De qué manera crees que te pueda servir en un futuro?

Transdigital[®]

revista científica

La revista científica *Transdigital* está indizada en varias bases de datos científicas y evalúa los textos con el sistema de pares de doble ciego. Se admiten Artículos de investigación y Ensayos científicos. Opera con el modelo de *publicación continua*; se reciben textos todo el año. Consulta los costos de publicación y los lineamientos editoriales en la página oficial. Una vez admitido, el artículo se publicaría en máximo 30 días naturales. Preferentemente, hasta tres autores(as) por texto.

www.revista-transdigital.org

Transdigital[®]

editorial

La Editorial *Transdigital* publica libros de carácter científico y académico. Se pueden publicar tesis de posgrado, una vez que han sido sometidas al sistema de evaluación de pares de doble ciego. Los libros cuentan con ISBN, DOI y código de barras y también se promocionan en *Google Books*, *Amazon Kindle*, *Google Play*, *Scribd* y *iBooks de Apple*. Conoce los detalles en:

www.editorial-transdigital.org

Transdigital[®]

congreso virtual

Anualmente se realiza el *Congreso Virtual Transdigital*. Este evento académico se realiza de manera totalmente virtual. Las ponencias se publican como capítulo de libro científico con ISBN, DOI y código de barras. La inscripción se realiza por texto, con un máximo de tres autores(as). Consulta las fechas de la convocatoria en:

www.congreso-transdigital.org

